

皆さんと市政をつなぐコミュニケーション情報紙

広報 はちおうじ

public relations

Hachioji

9.1

2013 (平成25年)

No. 1286

特集 スポーツ祭東京2013・東京多摩国体

頂点めざし熱戦開幕

「スポーツ祭東京2013・東京多摩国体」が9月28日に開幕します。

競技日程など、詳しくは7～10ページでご紹介します。

市長コラム



八王子市長
石森孝志
たかゆき

「自分の身は自分で守る」備えを

記録的な猛暑となった今夏。四十万十市で国内最高気温を更新する一方、秋田・岩手両県では「これまでに経験したことのない」ような豪雨に襲われ、8名もの尊い命が犠牲となりました。

土砂災害は急傾斜地の多い本市にとっても、決して他人事ではありません。記憶に新しい「平成20年8月末豪雨」では、幸い人的被害は免れたものの、市内30か所で土砂崩れが発生。こうした被害を未然に防ぐため、市は都と連携して急傾斜地工事などの防災対策を急いでいます。

さて、今日9月1日は東日本大震災発生から3回目となる「防災の日」。被災地ではまだまだボランティアの力を必要としています。市と社会福祉協議会は災害ボランティアリーダーを育成するため、市民の皆さんからのご寄附を活用し、被災地支援を行う市民グループに助成する制度を新設。将来、予想される震災時にはボランティアの方々を統括する人材としてご活躍いただく考えです。

災害発生時には、まず「自分の身は自分で守る」という心構えが何より重要。普段からご家族で話し合っておくことや地域で開催する防災訓練に参加することも、「いざ」といふときの適切な行動につながります。改めて防災への備えをご確認いただきますようお願いいたします。

10月からごみの出し方を変更

使い切ったスプレー缶類は有害ごみに

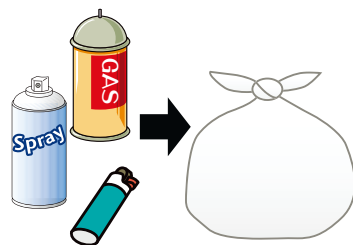
10月1日から、使い切ったスプレー缶・カセットボンベ・ライターの出し方を、「不燃ごみ」から「有害ごみ」に変更します。これは、中身（ガス）が残ったままのスプレー缶類が原因で、収集車両や処理施設で多発している火災事故を防ぐために実施するもの。出す際の袋も不燃ごみ専用袋から、透明・半透明の袋に変わりますのでご注意ください。

中身が残っているスプレー

缶類の処理はご相談を

やむを得ずスプレー缶類の中身（ガス）が残っていて、処理にお困りの方は、ごみ総合相談センター、または担当清掃事業所にご相談ください。

10月1日から「有害ごみ」に



スプレー缶類 透明・半透明の袋

問い合わせ ごみ総合相談センター

(☎69665353、FAX6920900)・戸吹(☎69912891)・館(☎6652531)・南大沢(☎6740551)清掃事業所へ

市議会定例会

9月2日から開催

第3回市議会定例会は、9月2日に開会します。本会議・委員会は傍聴ができますので、お気軽にお越しください。会議日程など、詳しくは議事課までお問い合わせください。市のホームページでもお知らせしています。また、本会

議のようすはインターネット中継でご覧いただけるほか、9月2日から5日まで実施予定の一般質問は、JCNテレビメディアで放映されます。

問い合わせは議事課(☎6207312、FAX6262458)へ。

(仮称)交通マスタープラン検討委員会

プランの策定に携わってみませんか

現在市は、「(仮称)交通マスタープラン」の策定に取り組んでいます。これに伴い、市民の皆さんの意見を取り入れるため、検討委員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)

任期 10月～平成27年3月(会議は6回程度)

募集人員 2名(選考)

報酬 1回5千円

申し込み 「将来の八王子市の交通のあり方」についての論文(800字以内)と住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号を書いて、9月13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6階交通企画課(〒192-8501 ☎6207303、FAX6275915、Eメールb125100@city.hachioji.tokyo.jp)へ

はちおうじ健康づくり推進協議会

市民委員を募集

市民の皆さんの積極的な健康づくりを支援する「はちおうじ健康づくり推進協議会」。企画の立案・実施などに携わっていただく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)

任期 11月から2年間

募集人員 2名(選考)

報酬 無償

申し込み 「地域に根ざした健康づくりとは」についての論文(800字程度)と住所・氏名・生年月日・職業(学校名)・電話番号を書いて、9月17日(消印有効)までに郵送、またはEメールで「はちおうじ健康づくり推進協議会事務局(〒192-0083 旭町13-18 保健所健康政策課内 ☎6455112、FAX6449100、Eメールb073100@city.hachioji.tokyo.jp)へ

9月1日は「防災の日」

つぎとつぎ時に備えて日頃から準備を

9月1日は「防災の日」。いつ起こるか分からない地震や台風などの災害に對する心構えを新たにする日です。

家の周辺を点検し、雨どいや排水溝に詰まったごみを取り除くなどの対策を行いましょう。また、避難場所の確認や非常持ち出し品の準備など、日頃から災害に備えましょう。

■9月11日に防災行政無線を使って緊急情報伝達試験を実施

災害時に、国からの緊急情報を瞬時に伝達する「全国瞬時警報システム（Ｊアラート）」のシステムが正確に作動するかを確認するため、市内に設置している防災行政無線を使い、国（消防庁）03・5253・75

51）による緊急情報伝達手段の全国一斉試験を行います。

試験日時：9月11日（水）午前11時頃と11時30分頃の2回。当日は「これは、試験放送です」と3回繰り返し、その後「こちらは防災八王子です」と放送。最後に終了のチャイムを流します。

■消防団活動に協力する事業所に表示証を交付

市は、地域の防災体制をより一層充実させるために「消防団協力事業所表示制度」を実施しています。これは、勤務時間中の消防団活動への便宜や従業員の入団促進などに取り組んでいる事業所を認定し、表示証をお渡しするものです。

申請方法など、詳しくは防災課までお問い合わせください。

■8月30日から特別警報が開始

気象庁は、大雨や津波、高潮などにより重大な災害の起こる恐れがある場合に、警報を発表しています。より激しい大雨や大きな地震などが予想され、重大な災害による危険性が高まっていることを知らせ、特別な警戒を呼び掛けるため、新たに「特別警報」を発表します。

対象は、昭和34年の伊勢湾台風や平成23年の東日本大震災など、大規模な被害を引き起こすと想定される、警報の発表基準をはるかに超える現象です。特別警報が出た場合は、ただちに命

問い合わせ 防災課（☎620・7208、FAX626・1271）へ



▲市内の工務店や建築士による的確なアドバイス

木造住宅の無料耐震相談

市は、木造住宅の耐震診断・改修を促進するため、八王子商工会議所と連携し、木造住宅耐震化促進アドバイザー（耐震お助け隊）を無料でご自宅に派遣する耐震相談を行います。

対象は、昭和56年5月以前の耐震基準で建てられた、市内の木造一戸建て専用住宅で、現在居住していることが条件です。予算が無くなり次第終了となります。申し込みは、9月2日から電話で住宅政策課へ。

悪質業者にご注意を

申し込みを受けた方以外のお宅に、業者が訪問することはありません。市から依頼されたと偽って、住宅リフォームなどの契約をしようしたり、突然の訪問や電話で強引に営業したりする業者などにご注意ください。

問い合わせ 住宅政策課（☎620・7385、FAX626・3616）へ

■避難支援マニュアルの活用を

市は、災害時に要援護者を支援するための共助の手引きとして「災害時要援護者避難支援地域実施マニュアル」を作成し、相談に応じています。

また、これから地域で支援組織を結成しようとする団体の代表者と、先進的な地域支援組織の代表者による意見交換の場の設定も行っています。詳しくは福祉政策課（☎620・7241、FAX628・2477）までお問い合わせください。

土砂災害警戒区域指定の事前調査にご協力を

都は、土砂災害警戒区域・土砂災害特別警戒区域の指定を進めています。指定にあたっては事前に基礎調査を実施します。

今年度、該当の地区は石川・北野・由木地区です。調査を行う際には、町会・自治会の回覧で事前にお知らせします。また、調査員が敷地内に立ち入る必要がある場合は、個別にご連絡しますので、ご協力をお願いします。

踊れ西八夏まつり

各地の踊り手たちが集結



▲昨年は約1,400名の踊り手が参加

八王子の夏を締めくくる恒例行事「踊れ西八夏まつり」が9月7・8日に開催されます。各会場では、阿波おどりやYOSAKOIソーランのほか、太鼓の演奏などを披露。東日本大震災の復興支援活動として被災地物産展や模擬店の出店もあります。

日時 9月7・8日の午後4時30分～8時30分

会場 西八王子駅北口駅前広場など
問い合わせ 旭苑・山下 ☎661・3616、または産業政策課(☎620・7252、FAX 627・5951)へ

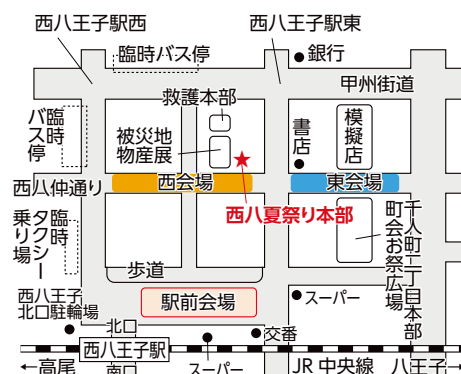
プログラムと会場案内図

9月7日(土)…阿波おどり

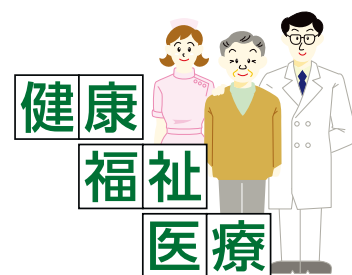
時間	会場	内容
午後4時30分～	駅前広場	太鼓、セレモニーなど
	東会場	太極拳の演舞
	西会場	フラダンス
午後5時30分～	各会場	阿波おどり

9月8日(日)…YOSAKOIソーラン、民踊流し

時間	会場	内容
午後4時30分～	駅前広場	民踊流し、セレモニー
	東会場	太鼓
	西会場	太鼓
午後5時30分～	各会場	YOSAKOIソーラン



10月の胃がん検診



対象 市内在住で昭和49年3月31日までに生まれ、次に該当しない方
▼4月以降に胃部X線検査を受けた方
▼妊娠中かその可能性がある方
▼勤務先などで受診できる方
▼胃部の手術を受けた方
▼現在治療中の方
▼検診台の上で姿勢を変えられない方
※バリウムを使ったX線検査を行います。治療中の病気がある方は主治医にご相談を。会場・期日 右下表のとおり 時間 午前中 費用 800円(生活保護を受けている方、平成24年度市民税非課税世帯の方は無料) ※今年度より70歳以上の方も費用がかかります。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、9月1・10日(必着)に八王子市役所成人健診課(〒192-8501 ☎620・7428) ※市のホームページからも申し込みできます。申込結果は9月25日頃郵送します。

10月の胃がん検診日程

会場	期日	会場	期日
恩方市民センター	2日	中野市民センター	15日
元八王子事務所	2・4・25日	大和田市民センター	15・31日
横山南市民センター	3日	南大沢保健福祉センター分室	16日
横山事務所	3・23日	台町市民センター	17日
北野事務所	4・8・16・24日	浅川市民センター	17日
★小児・障害メディカルセンター(土曜日検診)	5日	由井事務所	23日
★市役所本庁舎	7日	由木中央市民センター	24日
由木東市民センター	8日	川口事務所	25日
		石川市民センター	31日

※各会場・期日ごとの定員は50名(★印は120名。先着順)です。★印は男女並行で、それ以外は女性の検診から先に行います。

結核健康診断

申し込みが30名に満たない場合、中止になることがあります。

対象 市内在住で65歳以上の方(市の肺がん検診、健康診査、人間ドックなどほかの健診で胸部X線検査を受けた方、受ける予定がある方を除く) 内容 胸部X線検査 期間 10月1日～11月30日 会場 市指定の医療機関 費用 無料 申し込み ハガキ、または封書(1人1通)に「結核」と住所・氏名

(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を書いて、9月10日(必着)までに八王子市役所成人健診課(〒192・8501 ☎620・7428) ※市のホームページからも申し込みできます。申込結果は9月25日頃郵送します。

生活習慣病予防教室 「血液さらさら生活術」

対象 市内在住で40〜69歳の方とその家族 内容 講話と運動 日時 10月9日(水)午前10時〜正午 会場 浅川市民センター 定員 20名(先着順) 費用 無料 申し込み 電話で東浅川保健福祉センター(☎667・1331)

歯周病予防教室

対象 市内在住で50〜75歳の方 内容 講話、だ液テスト、歯みがき実習 日時 9月27日(金)午後1時30分〜3時 会場 保健センター 定員 10名(先着順) 費用 無料 申し込み 9月4日から電話で大横保健福祉センター(☎625・9200)

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 9月2〜20日(土・日曜日、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 電話で各センター ※特定保健指導対象の方は各医療保険者にご相談を。

中級点字講習会

対象 市内在住・在勤・在学で入門講習を修了、または同等の方 期日 10月17日〜来年2月13日の木曜日(全15回) 時間 昼の部：午前10時〜正午、夜の部：午後6時45分〜8時45分 会場 心身障害者福祉センター 定員 各20名(抽選) 費用 9千705円 申し込み 往復ハガキに「点字」と希望の部、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、返信面の宛名を書いて、9月27日(必着)までに八王子市心身障害者福祉センター(〒193・0931 台町2・7・22 ☎624・5850)

あったか元気倶楽部 (くらぶ)

対象 市内在住・在勤で18歳以上の方 内容 リズム体操・練功十八法など 日時 ①10月3・10・17・24日の午後1時30分〜2時50分(全4回)、②10月21・28日の午前11時10分〜12時30分(全2回) 会場 あったかホール 定員 ①40名、②30名(ともに抽選) 費用 ①2千100円、②千50円 申し込み 往復ハガキ(1人1枚1教室)に教室名と希望番号、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて

て、9月20日(必着)までにあったかホール(〒192・0906 北野町596・3 ☎645・0025)

パソコン講習会 (精神障害者向け)

対象 市内在住・在勤・在学の方(介助者の同席可) 日時 10月13・20・27日、11月3日の午後1時30分〜3時30分(全4回) 会場 心身障害者福祉センター 定員 5名(抽選) 費用 600円 申し込み 往復ハガキに「パソコン(精)」と住所・氏名(ふりがな)・障害名等級・電話番号、返信面の宛名を書いて、9月18日(必着)までに八王子市心身障害者福祉センター(〒193・0931 台町2・7・22 ☎624・5850)

高齢者肺炎球菌ワクチンの 申し込みはお早めに

本市に住民登録のある昭和13年7月1日以前に生まれた方で、肺炎球菌ワクチンを初めて接種する方を対象に接種費用を助成しています。申込期間は9月30日まで、接種期間は10月31日までです。

詳しくは健康政策課(保健センター内 ☎625・9128)までお問い合わせください。

国民健康保険の 保険証を更新

国民健康保険の保険証を10月1日に

更新します。新しい保険証は9月中旬に簡易書留で郵送します。10月に入っても保険証が届かない方は、今使っている保険証を持って直接、市役所1階保険年金課、または各事務所で交付を受けてください。

問い合わせは保険年金課(☎620・7236)へ。

心身障害者医療費助成 制度の受給者証を更新

心身障害者医療費助成制度の受給者証を9月1日に更新します。引き続き対象となる方に新しい受給者証を8月下旬にお送りしました。

なお、対象となる方でまだお持ちでない方は申請してください。

問い合わせは障害者福祉課(☎620・7245、FAX 623・2444)へ。

ヘルシーメニュー登録店 ガイドを配布

市民の皆さんの健康づくりを応援しようと、市は「しっかり食べよう野菜350」をテーマに、野菜をたっぷり使った適切なエネルギーの料理「ヘルシーメニュー」の普及を推進しています。

今回、市内でヘルシーメニューを提供するお店のガイドブックを作成しました。保健所、各事務所、市役所1階案内などで配布しています。9月中に使えるお得なクーポン付きです。

問い合わせは保健所健康政策課(☎645・5117)へ。



初めてのはみがきレッスン

対象 市内在住で平成24年11月～25年4月生まれのお子さんとその保護者
内容 講話と実習(希望者にはだ液テストも) **期日・会場** ①10月2日(水): 南大沢保健福祉センター1分室(☎679・2205)、②10月8日(火): 保健福祉センター(☎625・9200大横保健福祉センター) **時間** 午前10～11時、午後2～3時 **定員** 各15組(先着順)
費用 無料 **持ち物** ガーゼまたは歯ブラシ、飲み物、バスタオル **申し込み** ①9月19日、②26日から電話で各センター

むし歯予防教室

対象 市内在住で平成22年9月～24年2月生まれのお子さんとその保護者
内容 講話と実習(希望者にはだ液テストも) **日時** 9月17日(火)午前10～11時 **会場** 南大沢保健福祉センター1分室 **定員** 15組(先着順) **費用** 無

料 持ち物 歯ブラシ、飲み物 **申し込み** 9月4日から電話で南大沢保健福祉センター(☎679・2205)

マタニティ講座「プレママさん赤ちゃんとお遊ぼう」

対象 市内在住の妊婦 **日時** 9月24日(火)午前10時～正午 **会場** 地域子ども家庭支援センターみなみ野 **定員** 10名(先着順) **費用** 無料 **申し込み** 9月2日から電話で地域子ども家庭支援センターみなみ野(☎635・4152)

休日パパママクラス

対象 市内在住の妊婦とその家族 **内容** もく浴実習、妊婦体験など **日時** 9月28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「パパママ」と住所・参加者全員の氏名・妊婦との続柄・



▲子育てへの不安や疑問を解消しませんか



▲絵本に興味津々

おはなし会 「ぴよぴよ絵本のじかん」

対象 市内在住で1・2歳のお子さんとその保護者
内容 絵本の読み聞かせ、手遊びなど
日時 9月18日(水) 午前10時30分～11時30分
会場 生涯学習センター南大沢分館
定員 15組(先着順)
費用 無料
申し込み 9月2日から直接、または電話で南大沢図書館(☎679・2201、FAX679・2211)へ

出産予定日・電話番号、返信面の宛名を書いて、9月7日(必着)までに八王子市東浅川保健福祉センター(〒193・0834東浅川町551-1 ☎667・1331)

子育てパパの家庭で役立つ お片付け術

対象 小学生以下のお子さんの父親(市内在住・在勤の方を優先) **日時** 9月29日(日)午前10時～正午 **会場** クリエイトホール **定員** 20名(抽選)
費用 2000円 **申し込み** 往復ハガキ、ファックス、Eメールに「お片付け術」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、9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5・6 ☎648・2230、FAX644・3910、Eメールb050900@city.hachi

oi:tokyo.jp) ※市のホームページからも申し込みできます。また、1歳未満学前のお子さんを5名(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。

ファミリー・サポート・センターの説明会

子育ての手助けをしてほしい方(依頼会員)に、お手伝いできる方(提供会員)を紹介するファミリー・サポート・センターの仕組みを説明します。①は託児があります。
期日・会場 ①10月9日、12月10日: 学園都市センター、②11月19日: 市役所8階802会議室 **時間** 午前10時～11時30分 **定員** ①各30名、②35名(いずれも先着順) **申し込み** 電話でファミリー・サポート・センター(☎621・7001)



平成22年に開催された千葉国体の総合開会式の様子



54年ぶりの感動と喜びを八王子で 羽ばたけアスリート

スポーツ祭東京2013・東京多摩国体(以下、国体)が9月28日から10月14日まで開催されます。東京都での実施は実に54年ぶり。本市でも、各会場を舞台に熱戦が繰り広げられます。

市内では都内最多の 12競技を実施

市内では、サッカーや体操などの正式・公開競技6競技(8・9ページ参照)のほか、デモンストレーションとしてのスポーツ行事(以下、デモスポ行事)6種目(10ページ参照)を実施。都内最多の合計12競技が行われます。

各都道府県を代表するトップアスリートの真剣勝負を身近に観戦できる貴重な機会です。ぜひ、各会場に足を運んでいただき、選手たちに温かい声援をお願いします。

「おもてなし」にご協力を

国体は、八王子の魅力を全国に発信する絶好の機会です。全

国から訪れる方をおもてなしの心でお迎えしましょう。選手に笑顔であいさつしたり、「頑張ってください」と声を掛けたりすることもおもてなしの一つです。特別なことと思わないで、おもてなしにご協力ください。

国体の開催には、出場する選手だけでなく、選手の応援や大会運営のボランティアなど、さまざまな場面で市民の皆さんの力が必要です。スポーツを「する」「観る」「支える」のそれぞれの立場で、市民一丸となって国体を成功させましょう。

問い合わせ 国体推進室(☎
6207440、FAX 6
268554)へ



▲高尾山のハイキングコースなども紹介

国体ガイドマップを配布

国体の日程や市内の観光スポットなどを紹介した「八王子国体ガイドマップ」を配布していますので、ご活用ください。配布場所は市役所7階国体推進室、市民体育館、各事務所、八王子インフォメーションセンター(八王子駅北口)です。

国体まるわかり GUIDE



▲国体マスコットキャラクター「ゆりーと」

観覧料などは下記のとおりです。体操(新体操・競技)、高等学校野球(硬式)は入場規制がかかる場合があります。
競技名・観覧料 ▶高等学校野球(硬式)…700円(高校生以上の学生は500円。学生証の提示が必要。中学生以下、または障害のある方は無料。障害のある方は手帳の提示が必要) ▶その他の競技…無料
申し込み 不要、直接会場へ



サッカー(女子)

相手をおかわすドリブル、強烈なシュートなどの個人技やチームの作戦や戦術が楽しめます。

日程 9月30日10:00～
10月2日11:30～

会場 上柚木公園陸上競技場

ゴルフ

ドライバーショットやアプローチショット、勝負を決めるパットなど見所満載です。

日程

9月29日～10月1日7:00～
(少年男子のみ8:00～)

種別・会場

- ▶成年男子…八王子カントリークラブ(川口町)
- ▶女子…GMG八王子ゴルフ場(川口町)
- ▶少年男子…武蔵野ゴルフクラブ(宮下町)



体操(新体操・競技)

新体操はリズムカルな動き・スピード・柔軟性などが、競技は技の難易度・美しさ・雄大さなどが見所です。

日程

新体操…9月29・30日12:00～、
競技…10月2～5日9:30～

種別

新体操…少年女子
競技…全種別

会場

東京工科大学・日本工学院八王子
専門学校体育館(片倉町)



自転車(ロードレース)

成年男子は101.1キロメートル、少年男子は68.2キロメートルを激走。選手たちは風のようにコースを走り抜けます。

日程 9月29日8:30～

種別 成年男子、少年男子

コース 八王子市役所前(スタート)→陣馬・高尾街道→あきる野市→檜原村→奥多摩町(ゴール)

※当日は交通規制を行います。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



高等学校野球(硬式)

夏の甲子園の準々決勝に進出した8チームなど12チームが参加。甲子園の感動を市内で味わえます。

日程

9月29・30日9:00～
10月1～3日10:00～

会場 市民球場



軟式野球

全国から32チームが参加。豪快なバッティングや華麗な守備に注目してください。

日程 10月4・5・7日
9:00～

会場 市民球場



Access Information

競技を観戦しよう

会場に会場の際は、公共交通機関をご利用ください。

なお、体操(新体操・競技)の会場へは八王子みなみ野駅から、ゴルフの会場へはJR八王子駅から無料シャトルバスが出ます。時刻表など、詳しくは市のホームページをご覧ください。

▶市民球場(台町2-2)

バス…八王子駅南口から「グリーンヒル寺田」・「法政大学」行き、または西八王子駅南口から「八王子駅南口」行きで「野球場前」で下車

徒歩…西八王子駅南口から15分、山田駅から15分

▶上柚木公園陸上競技場(上柚木2-40-1)

バス…南大沢駅から「八王子駅南口」行き、または八王子駅南口から「南大沢駅」行きで「陸上競技場前」で下車

徒歩…南大沢駅から17分

インタビュー

国体を盛り上げよう

パフォーマンスママ「レインボーズ」

代表・宮城あかしさん

(写真右から2人目。谷野町在住)



レインボーズは幼稚園や保育園、福祉施設などでオリジナル劇や紙芝居などのパフォーマンス公演を行う集団です。昨年からは国体のPR活動で「ゆりーとダンス」の普及活動にも取り組んでいます。1月に行われた「第3回ゆりーとダンスコンテスト」では審査員特別賞を受賞し、6月には都から「ゆりーとダンス推進大使」に任命されました。国体が素晴らしい大会になるよう、ダンスを通じて応援していきます。皆さんと一緒に国体を盛り上げましょう。

大会を支える 市民のチカラ

国体は、多くの市民の皆さんに支えられています。現在、大会の周知活動をしています。現在、大会の周知活動をしています。現在、大会の周知活動をしています。

学校で「手作りのぼり旗の作製」や「プラランターによる花いっぱい運動」を実施。これら会場に設置し、来訪者をお迎えします。のぼり旗とプラランターにはメッセージが記入されているので、会場を訪れた際はご覧ください。

誰もが親しめる

デモスポ行事

子どもからお年寄りまで幅広く親しまれているレクリエーションスポーツ行事のことで、市内では6種目を開催します。種目や期日などは右表をご覧ください。観覧申込は不要ですので、直接会場へお越しを。なお、費用は無料です。

種目名	日時	会場
インディアカ	9月1日(日)9:00～	市民体育館
少林寺拳法	9月8日(日)9:30～	
ターゲットバードゴルフ	9月21日(土)8:30～	戸吹スポーツ公園
ネオテニス	9月22日(日)9:00～	市民体育館
ブラインドサッカー	9月22日(日)9:00～	八王子富士森公園クーバー・フットボールパーク
グラウンドゴルフ	10月5日(土)8:30～	市庁舎前浅川河川敷広場

国体ならではの

おもてなしも

おもてなしの一環として、下表の各会場内のテントで都まんじゅうや陣馬せんべいなどを配布します。皆さんのご来場をお待ちしています。

▶「ゆりーと」の焼き印が押された都まんじゅう



競技名	内容	配布日時	配布場所	定員 (先着順)
自転車(ロードレース)	ヤクルトの配布	9月29日(日)7:30～	八王子市役所前(スタート)	800名
高等学校野球(硬式)	都まんじゅうと陣馬せんべいの配布	9月29日(日)11:30～	富士森公園(陸上競技場南側に隣接する通り沿い)	300名
ゴルフ	都まんじゅうと陣馬せんべいの配布	9月30日(月)11:30～	八王子カントリークラブの駐車場	300名
			GMG八王子ゴルフ場の駐車場	300名
			武蔵野ゴルフクラブの駐車場	300名
サッカー	豚汁のふるまい	9月30日(月)11:00～	上柚木公園陸上競技場(山帽子歩道橋付近)	500名
体操(競技)	都まんじゅうと陣馬せんべいの配布	10月4日(金)11:30～	東京工科大学・日本工学院八王子専門学校(講義棟A付近)	300名

■高齢者被害特別相談

高齢者の消費者被害などを未然に防止するとともに、早期に被害を発見するため、高齢者被害特別相談を9月11日から13日まで実施します。対象は60歳以上の方で費用は無料。午前9時から午後4時30分まで相談を受け付けます。電話、または直接消費生活センター(☎631・5455、FAX643・0025)にお越しください。

■9月16日(祝)の敬老の日は市内の銭湯が無料に

市内の3つの銭湯で、65歳以上の方の入浴料が無料になります。また、毎月26日の「ふろの日」も65歳以上の方の入浴料は無料です。利用の際に銭湯へお申し出ください。問い合わせは福祉政策課(☎620・7240、FAX 628・2477)へ。

▶松の湯(小門町) ▶福の湯(本町) ▶稲荷湯(子

安町一丁目)

■長寿を祝う会

対象 市内在住で平成25年9月15日現在75歳以上の方
内容 式典、演芸

日時・会場 ①9月10日午前10時～11時30分、午後1時～2時30分、3時30分～5時…南大沢文化会館、②11・12日の午前10時30分～正午、午後2時30分～4時…オリンパスホール八王子

定員 ①各500名、②各2,000名(いずれも先着順)

費用 無料

持ち物 民生委員が配付する案内状(配付時期は地域により異なります)

申し込み 不要、直接会場へ

問い合わせ 高齢者いきいき課(☎620・7243、FAX 624・7720)

保健福祉センターの教室

3つの保健福祉センターで教室の受講生を募集します。

申し込み 往復ハガキ(1施設1人1教室)に教室名と住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・利用証番号(お持ちの方)、障害のある方はその内容と等級、返信面の宛名を書いて、9月10日(必着)までに各センターへ

※費用は各教室の初回に一括払いです。

教室名	対 象	日 時	定 員 (抽選)	費 用	会場・申し込み
①ボールペン習字	市内在住で60歳以上の初心者	10月4日～来年3月7日の第1・3金曜日の午後1時30分～3時(全10回)	20名	2,300円	大横保健福祉センター(〒192-0062大横町11-35☎625・6501、FAX 627・5927)
②おりがみ	市内在住で60歳以上の初心者	10月22日～来年3月25日の第2・4火曜日の午前10時～11時30分(全10回)	20名	2,300円	
③らくらくヨガ	市内在住で60歳以上の初心者	10月22日～来年3月25日の第2・4火曜日の午後1時30分～3時(全10回)	20名	1,300円	
④トリム健康体操	市内在住で60歳以上の初心者	10月28日～来年3月24日の第2・4月曜日の午前10時～11時30分(全9回)	25名	900円	
⑤水中ウォーキング	市内在住で60歳以上の肩こりや腰痛を解消したい方	10月1日～11月19日の火曜日の午後1時45分～3時(全8回)	25名	1,000円	東浅川保健福祉センター(〒193-0834東浅川町551-1☎667・1331、FAX667・7829)
⑥介護予防「いきいき教室」	市内在住で70歳以上の閉じこもりがちで、物忘れが心配な方	10月2日～来年3月19日の水曜日の午前10時～11時30分(全18回)	20名	無料	
⑦健康体操	市内在住で60歳以上、または障害のある方	10月17日～来年2月13日の木曜日の午前10時～11時30分(全12回)	120名	400円	
⑧さわやか運動	市内在住で60歳以上、または障害のある方	10月21日～来年3月3日の月曜日の午前10時～11時30分(全12回)	100名	400円	
⑨初めてのパソコン教室(午後コース)	市内在住で60歳以上、または障害のある方	10月22日～来年1月14日の火曜日の午後1時30分～3時30分(全10回)	10名	4,159円	南大沢保健福祉センター(〒192-0364南大沢2-27☎679・2205、FAX 679・2214)
⑩初めてのパソコン教室(午前コース)	市内在住で60歳以上、または障害のある方	10月29日～来年1月21日の火曜日の午前9時30分～11時30分(全10回)	10名	4,159円	
⑪介護予防「パワーアップ音楽」	市内在住で65歳以上の閉じこもりがちな方	10月11日～来年3月28日の第2・4金曜日の午前10時～11時30分(全12回)	25名	無料	
⑫シニアボランティア囲碁入門	市内在住で60歳以上、または障害のある初心者	10月11日～来年3月15日の第1金曜日・第3土曜日の午後2～4時(10・11・1月は第2金曜日・第3土曜日。全12回)	20名	無料	
⑬シニアボランティア絵手紙	市内在住で60歳以上、または障害のある初心者	10月16日～来年3月5日の隔週の水曜日の午後1時30分～3時30分(全10回)	20名	2,500円	

※⑤は今年度受講した方を除く、⑥⑪は介護保険認定者を除く、①～④・⑦～⑩は今年度受講していない方を優先します。



市からのお知らせ

行財政改革推進審議会が市長に 答申書を提出

このほど、公募市民などで構成された「行財政改革推進審議会」から市長に答申書が提出されました。この答申には「にぎわいがあり、市民の活気に満ちあふれ、財政基盤が強化された、リーディングシティ」をめざすための行財政改革の方向性と推進における4つの戦略が示されています。市はこれを受け、平成26年度から実施する新たな計画を策定し、さらなる行財政改革に取り組んでいきます。問い合わせは行革推進課(☎620・74223)へ。

募集

ふれあい運動会のボランティア

内容＝福祉施設や団体が参加する運動会の手伝い 日時＝10月20日(日)午前8時30分～午後3時 会場＝富士森公園陸上競技場(雨天の場合は11月3日に棚田小で) 申

空間放射線量(8月21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)	0.06	松竹農村公園(下恩方町)	0.09
清水公園(犬目町)	0.07	落合公園(高尾町)	0.08
わくわくビレッジ(川町)	0.08	大塚公園(松が谷)	0.04
宇津貫公園(七国六丁目)	0.03	久保山公園	0.05
上柚木公園	0.05	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	0.07

※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。

室内キッズフリマ出店者

対象＝市内在住の個人、またはグループ(販売を職業としている方を除く) 日時＝9月21日、10月19日、11月16日、12月21日の午前10時～午後3時 会場＝あったかホール 募集区画＝各10区画(先着順) 費用＝500円 申し込み＝直接、または電話であったかホール(☎645・0025) ※出品物は1点3千円以下の家庭の不要品(主に子ども用品)に限ります。

税金

休日納付・相談窓口の業務を休止

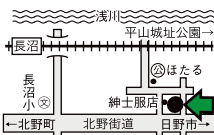
東京多摩国体の自転車競技による交通規制に伴い、9月29日(日)は市税・国保税の休日納税相談・納付窓口を休止します。なお、9月の休

休日耳鼻咽喉科

8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

1・8日(午前9時～午後5時)

米山産婦人科病院

新町2-12 ☎642-5225 (要事前連絡)



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お電話を。
- 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

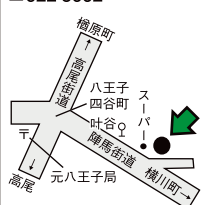
休日歯科応急診療所(午前9時～午後4時)
☎622-7026 台町4-33-13
小児・障害メディカルセンター内

休日救急診療の内科・外科・小児科

8日(午前9時～午後5時)

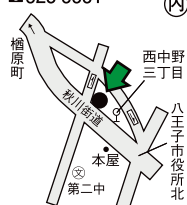
はちせい健友クリニック

叶谷町890-5 ☎632-3662



喜田内科胃腸科クリニック

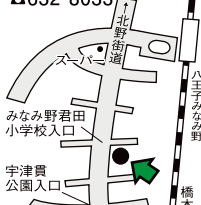
中野上町5-5-3 三鈴1階 ☎625-6661



1日(午前9時～午後5時)

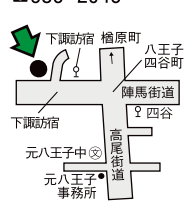
遠山内科・循環器クリニック(内)

みなみ野2-16-3 モンパルテ1階 ☎632-8033



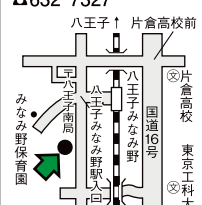
中村内科医院(内)

諏訪町73-2 ☎686-2045



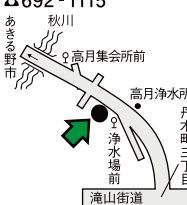
のま小児科(児)

みなみ野3-1-8 ☎632-7327



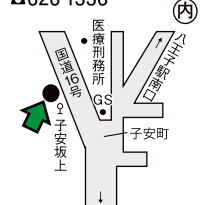
高月整形外科病院(外)

高月町360 ☎692-1115



信清会外科脳外科医院(外)

緑町935-12 ☎626-1336



鳥羽クリニック(内)

みつい台1-18-1 ☎691-1044



※休日当番医は市のホームページでもご確認ください。





▲秋の虫や木の実・草の実をさがしに

自然観察会

子どもも大人も遊ぼう 秋の里山

寺田町周辺の雑木林で動植物の観察をします。

対象 市内在住・在勤・在学で小学生以上の方

集合 10月5日(土)午前9時30分に旧稲荷山小(解散は午後3時頃同所で)

定員・費用 30名(抽選)・300円

申し込み 往復ハガキ、ファックス、Eメールに参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・住所(郵便番号)・電話番号(ファックス番号)、往復ハガキは返信面の宛名を書いて、9月17日(消印有効)までに生涯学習政策課(〒192-8501 ☎620・7334、FAX626・8554、Eメールb320100@city.hachioji.tokyo.jp)へ

昭和57年1月1日以前に建築し

■耐震改修工事を行った建物の固定資産税を減額

台風や集中豪雨などで甚大な被害を受けた建物などについて、その所有者に一度課税した固定資産税を、被災の程度によって減免します。申請期間は納期限までです。問い合わせは資産税課(☎620・7356)へ。

■災害の被害を受けた建物などの固定資産税を減免

日納税相談・納付窓口は1・8・15・22日の午前8時30分～午後5時(受付は4時30分まで)です。問い合わせは、市税は納税課(☎620・7224)、国保税は保険収納課(☎620・7237)へ。

防災・くらしの安全

た建物を、現行の耐震基準に適合するよう一定の改修工事(一戸あたり工事費50万円超)を行った場合、工事が完了した年の翌年度分の固定資産税(120㎡相当分まで)を2分の1減額します。申告期間は工事が完了した日から3か月以内です。問い合わせは資産税課(☎620・7356)へ。

■技術講習会・まちづくり研修会「首都圏直下型地震への備え」

日時 9月28日(土)午後2時～4時
30分 会場 いろいろなホール 定員 750人(抽選) 費用 無料
申し込み 往復ハガキに住所・氏名・参加人数・電話番号、返信面の

宛名を書いて、9月15日(必着)までに東京都府づくり公社公益事業課(〒192-0904 子安町4-7-1 サザンスカイタワー八王子7階 ☎686・1911) 問い合わせ 防災課(☎620・7208)

■弁護士相談「多重債務110番」

期日・会場 9月2日(月)：消費生活センター(クリエイトホール地下1階)、9月3日(火)：八王子駅南口総合事務所 時間 午後2～4時 定員 各4名(先着順) 費用 無料 申し込み 電話で消費生活センター(☎631・5455)

■消費生活講座「知っておきたいスマートフォンの安全な使い方」

対象 市内在住・在勤・在学の方
日時 9月19日(木)午後2～4時
会場 クリエイトホール 定員 20名(先着順) 費用 無料 申し込み 9月2日から電話、または「スマートフォン」と氏名・電話番号を書いて、ファックスで消費生活センター(☎631・5456、FAX643・0025)

教育

■子どもたちの見守りにご協力を

子どもたちの下校を見守るきっかけづくりとして、松任谷由美さんの「守ってあげたい」のメロディを防災行政無線で放送していま

す。メロディが聞こえたら、子どもたちの見守りにご協力ください。なお、9月2日から放送時間を午後1時30分から午後2時に変更します。問い合わせは保健給食課(☎620・7330)へ。

環境

■あつたかホールフリーマーケット

内容 再生自転車の販売、弦楽コンサートなど 日時 9月8日(日) 午前10時～午後3時 会場 あつたかホール(☎645・0025) ※フリーマーケットのみ雨天中止

■「緑の募金」にご協力を

期日 9月1日～10月31日 募金方法 市役所2階環境保全課、各事務所にある募金箱で 問い合わせ 環境保全課(☎620・7268)

産業・くらし

■新規大卒者など合同就職説明会

対象 大学院・大学・短大・高専・専修学校などを来年3月卒業予定、または卒業後おおむね3年以内の方 日時 9月9・10日の午後1時30分～4時30分 会場 京王プラザホテル八王子(旭町) 費用 無料 申し込み 不要、直接会場へ 問い合わせ 八王子新卒応援ハローワーク(☎631・950

5)、または産業政策課(☎620・7252)

■パートタイム就職支援セミナー

日時 9月25日(水)午前10時～11時40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 9月2日から電話で八王子しごと情報館(☎656・4788) 問い合わせ 産業政策課(☎620・7252) ※1歳から就学前のお子さんを10名(先着順)お預かりします。申し込み時にご予約を。

講座

■時事英語、初めてのスペイン語、ステップアップイタリア語

対象 市内在住・在勤・在学の方(英語は中級以上の方) 内容 日時 時事英語：9月24日～11月26日の火曜日の午後1時30分～3時、初めてのスペイン語：9月26日～11月28日の木曜日の午後1時～2時50分、ステップアップイタリア語：9月26日～11月28日の木曜日の午後3時～4時50分(いずれも全10回) 会場 学園都市センター 定員 各若干名(スペイン語は24名、いずれも抽選) 費用 9千円程度 申し込み 往復ハガキ(1人1講座)に希望言語と住所・氏名・電話番号、返信面の宛名を書いて、9月10日(必着)までに八王子国際協会(〒192-0008 3旭町9-1 ☎642・7091)

講座

■アクティブ市民塾「まち歩き、大久保長安の足跡をたどる」

内容 大久保長安の調査研究に取り組み団体の紹介と、ゆかりの場所巡り 集合 9月28日(土)午後1時に子安神社(明神町四丁目)小南決行。解散は4時頃 J R八王子駅南口で 定員 40名(先着順) 費用 500円 申し込み 電話で市民活動支援センター(☎646・1577)

催し

■和楽器演奏会

対象 市内在住・在勤の方 日時 9月18日(水)午後1時30分～3時

会場 南大沢保健福祉センター(☎679・2205) 定員 60名(先着順) 費用 無料 申し込み 不要 直接会場へ

■秋のカラオケ大会

日時 9月21日(土)午後1時～会場 戸吹湯つたり館 定員 30名(先着順) 費用 無料(入館料は別に必要) 申し込み 9月2日から直接、または電話で戸吹湯つたり館(☎696・6113)

■多摩・三浦丘陵ウォーキングラリー

内容 甲州古道の史跡などを回る約10キロのスタンプウォーキングラリー 集合 10月5日(土)午前9時～10時30分に J R藤野駅(解散は午前11時～午後3時頃に県立相模湖公園で) 定員 300名程度(先着順) 費用 無料 申し込み 必要

み 市役所2階環境保全課、各事務所市民センター、「多摩・三浦丘陵トレイル」のホームページで配布する申込用紙に必要事項を記入して、9月2日からファックスでURリネージュ(FAX03・3272・6017) 問い合わせ 環境保全課(☎620・7268)

■道の駅八王子滝山の催し

▼防災体験フェア

内容 煙体験ハウスでの火災時の疑似体験やAED簡易体験 日時 9月1日(日)午前10時～正午

▼旬の味覚市

内容 山梨県直送の新鮮なブドウの販売 日時 9月7・8日の午前9時～午後5時(無くなり次第終了)

▼小田原ひもの市

内容 小田原直送の干物の即売 日時 9月13・16日の午前9時～午後5時(無くなり次第終了) 会場 道の駅八王子滝山(☎696・1201)

スポーツ

■市民体育館の臨時休館

全館 9月28日～10月3日
トレーニング室以外 10月4日(金)
分館競技場 10月5・6日

■9月の市民体育館の一般利用中止

健康体操・やさしいヨガ・ネオテニ

ス・ミニテニス 16・23日 ▼バドミントン 27日(金)

■9月の市民体育館の一般利用時間変更

卓球・トレーニング室・走路・アーチアリーナ 15日(日)午後1時～9時30分 ▼和弓 22日(日)午後6時～9時30分

■甲の原体育館のプールの利用中止

甲の原体育館(☎627・3300)の室内プールは、水の入替えのため10月7日から11日まで利用できません。

その他

■中野中央土地区画整理審議会委員の選挙

任期満了のため、委員の改選を行います。

▼選挙人名簿の縦覧

日時 9月11～24日の午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所5階区画整理計画課

▼立候補推薦の受け付け

日時 10月8～17日の午前8時30分～午後5時15分 会場 市役所5階区画整理計画課

▼投票

期日 11月17日(日) 会場 中野町東二丁目町会ふれあいホール(中野山王二丁目)
問い合わせ 区画整理計画課(☎

620・7297)

■住宅・土地統計調査にご協力を

10月1日を基準日に住宅・土地統計調査が行われます。この調査は住宅と世帯の居住状況の実態を調べ、住宅生活基本計画や土地利用計画などの基礎資料を得ることを目的とした国の重要な調査の一つです。現在、対象となる地域に調査員がお知らせを配布しています。調査対象のお宅には9月下旬に改めて調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。問い合わせは総務課(☎620・7202)へ。

■郷土資料館の臨時休館

郷土資料館(☎622・8939)は館内整理のため、9月3・4日は休館します。

■長房市民センターの臨時休館

長房市民センター(☎664・4774)は改修工事のため、11月18日から来年3月7日まで休館します。なお、3月8日以降の施設利用の申し込みは、横山事務所で臨時窓口を開設し、1月8日から3月7日の午前9時から午後4時(土・日曜日・祝日を除く)まで受け付けします。

■お詫びと訂正

8月1日号7面でご案内した市民体育大会の山岳の問い合わせは、「090・2734・0903」の誤りでした。お詫びして訂正します。



▲芸術的なパフォーマンスを目の前で

ヘブンアーティスト公開審査会

都のライセンスを取得し、指定する場所でパフォーマンスなどを行うヘブンアーティストの審査会が市内で初めて開催されます。
日時 パフォーマンス部門…9月13・14日の午後1時～7時15分、音楽部門…9月15日(日)午後1時～6時30分
会場 サザンスカイタワー八王子1階広場
問い合わせ 都生活文化局文化事業課(☎03・5320・7704)、学園都市文化課(☎620・7409、FAX626・0253)へ



市内全域、路上での歩きたばこは禁止です

環境政策課(☎620・7384)

9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	9～13日の午前9時～午後4時	市役所1階市民ロビー・住宅政策課☎620・7260
女性のための	相 談	※木曜日の午後1～4時	クリエイイトホール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、3日は5時まで)	住宅の増改築に関する相談	※月～金曜日の午前8時30分～午後5時	市役所住宅政策課☎620・7260
	カウンセリング	※水・土曜日の午前9時～正午、6・13日の午後4～7時、13日午後1～4時		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	市役所高齢者福祉課☎620・7420 市内15か所の高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター)
	弁護士相談	28日午後2～5時		成年後見制度・権利擁護	10・24日の午後2～4時	成年後見・あんしんサポートセンター八王子(社会福祉協議会内) ☎620・7365 予約は電話で
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市役所市民生活課、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分から電話で市民生活課☎620・7227へ	ひとり親家庭	※①月～金曜日の午前9時～正午、午後1～4時、②13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
司法書士法律		27日午後1時～3時30分	市役所市民生活課☎620・7227 予約は当日午前9時30分から電話で(行政は不要)	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、4週目…栄養士、5週目…小児科医)	クリエイイトホール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
不動産		3・17・24日の午後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) ※月～土曜日の午前9時～午後5時	クリエイイトホール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
登 記		10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
税 金		4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・3665 (子ども専用)
相続・遺言等暮らしの手続		5・12・19・26日の午後1時～3時30分		あなたの心の相談室	※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		13日午後1時～3時30分	クリエイイトホール地下1階消費生活センター☎631・5455	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(地域保健担当)☎645・5196
交通事故		5・12・19・26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	保健所保健対策課(感染症対策担当)☎645・5195
行 政		10日午後1～3時		医療に関する電話相談	※月～金曜日の午前9時30分～正午、午後1～4時	医療安全支援センター(保健所内)☎645・5118
消費生活相談		※月～土曜日の午前9時～午後4時30分	八王子スクエアビル11階八王子国際協会☎642・7091	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
た外 め国 の 人 の	生活相談	※月～土曜日の午前10時～午後5時		理学療法士による健康相談	10日午後1時30分～4時(65歳以上の方)	大横保健福祉センター☎625・6501 予約は電話で
	行政書士相談	14日午後2～5時	市役所協働推進課(支援デスク)☎627・0802	保健福祉・栄養	午前9時～午後4時(第2月曜日を除く)	東浅川保健福祉センター☎667・1331 予約は電話で
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		理学療法士による健康相談	12・26日の午前9時～11時30分(65歳以上の方)	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
起業に関する相談		①3日午後1～4時、②10・24日の午後1～4時、③17日午後1～4時	①エイビット天神町ビル、②サイバーシルクロード八王子(明神町二丁目)、③SOHOプラザニュー八王子(横山町) 予約は電話でサイバーシルクロード八王子☎639・1009へ	保健福祉・栄養	※月～土曜日の午前9時～午後4時	
				理学療法士による健康相談	24日午後1時15分～4時10分(65歳以上の方)	



▲C.W.ニコルさん

環境保護に取り組み、自ら森を再生させてきたC.W・ニコルさんによる講演と首都大学東京教授・菊地俊夫さんとの対談を行います。

環境講演会「八王子のみどりを考える」

対象 市内在住・在勤・在学の方
日時 10月10日(木)午後6時30分～8時
会場 市役所8階801会議室
定員・費用 250名(抽選)・無料
申し込み 往復ハガキ(1人1枚)に「環境講演会」と住所・氏名・電話番号、勤務先(学校名)、返信面の宛名を書いて、9月16日(消印有効)までに八王子市役所環境政策課(〒192-8501 ☎6200-7384、FAX 626-4416)へ



▲さまざまな植物を身近に(バルコリーヌ南大沢5-11団地管理組合で)

苗木や花苗などを配布

地域でみどりを育てよう

市民の皆さんにみどり豊かな美しいまちづくりに協力していただこうと、苗木や花苗などの資材をお配りします。
対象 近隣3世帯以上のグループ、または町会・老人会などの団体
定員 15団体程度(選考)
申し込み 市役所2階環境保全課、各町会・自治会で配布する申請書に植栽計画などを記入して、10月7日(必着)までに直接、または郵送で八王子市役所環境保全課(〒192-8501 ☎6200-7268、FAX 626-4416)へ

かぼちゃとアボカドのカレーマヨサラダ



パルメザンチーズをふりかけても

材料(2人分)

▶かぼちゃ350g ▶アボカド(完熟)1個 ▶たまねぎ1/4個 ▶ロースハム2枚 ▶レタスの葉2枚
▶カレーマヨドレッシング:マヨネーズ大さじ3、カレー粉小さじ1、プレーンヨーグルト大さじ2、砂糖小さじ1、塩・こしょう各少々 ▶塩少々

ヘルシーレシピ

しっかり食べよう野菜 1日350グラム



野菜が100グラム以上とれるよ

はっちくん

1人分 野菜量200g エネルギー381kcal 塩分1.3g

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り、皮をところどころむいて3cm角に切る。耐熱皿に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジで6分ほど加熱した後、ラップを外して粗熱を取る。
- ②アボカドは縦半分に切り目を入れて種を取り、皮をむく。縦に3等分し、1.5cm幅に切る。
- ③たまねぎはみじん切りにして塩をふってもみ、洗って水気をよく絞る。
- ④ロースハムは短冊に切る。
- ⑤ボールに①～④を入れ、カレーマヨドレッシングを材料の順番に入れ、全体をそっと混ぜ合わせる。レタスを大きめにちぎって器に敷き、サラダを盛る。

レシピ提供・調理:ふるさとの食を拓く会

世帯と人口(平成25年7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	282,925	-161	世帯数	255,384		+5
	女	281,086	-28	うち外国人住民		前月比	
	計	564,011	-189	人口	9,037		+16

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	
	計	580,053	249,893

※市内に居住している方の実態を表しています。