



【人口(截至 2023 年 5 月末)】

561,740 人

【外国人人口】

14,738 人

119 国

男: 7,192 人

女: 7,546 人

【比例】

2.62%

【人口 (2023年5月末日現在)】

561,740 人

【外国人人口】

14,738 人

119 国

男: 7,192 人

女: 7,546 人

【比率】

2.62%

充满和文化魅力的空间《桑都庭院》

和の魅力あふれる空間「桑都テラス」

八王子自古被称为桑都，来自全国各地的商人为买卖蚕茧、生丝和纺织品聚集于此。八王子因此人来人往、繁华喧嚣。彼时的中町街料亭林立，成群的艺妓漫步在街道上，是来访商人的社交场所。

《桑都庭院》是意在中町再现当时气氛优雅的花街的设施。该设施由一般財団法人八王子市城市建设公社开发建设，由“传统文化传承/交流空间(演艺场)”、“店铺(餐饮及商店)”和“NIGIWAI 广场”组成，是一个充满和文化魅力的空间。

位于设施中心的《NIGIWAI 广场》，鲜红色的遮阳伞格外引人注目。伞下配有桌椅，是一个有开放感的庭院。设置在开放庭院的座位供大家日常餐饮和休息自由使用。庭院内除了男女卫生间以外，还设置有无障碍卫生间。请在此放松身心休息片刻，感受桑都柔美的微风。

欢迎您到位于市中心的桑都庭院来邂逅八王子的传统文化。

所在地：八王子市中町 11-8

营业时间：上午 10 点至晚上 12 点

※营业时间因店铺而异。

休息日：周一（逢节假日时周二）



古くから桑の都と呼ばれ、その市に集まる繭や生糸、織物を求め、全国から商人が訪れ、賑わった八王子。訪れた商人たちの社交場である料亭が立ち並び、多くの芸妓が闊歩したのが中町でした。風情あふれる当時の花街の姿を、今に伝える中町に、「桑都テラス」があります。一般財団法人八王子市まちづくり公社が整備した同施設は、和の魅力あふれる空間で、「伝統文化伝承・交流スペース(演艺場)」、「店舗(飲食及び物販)」、「にぎわい広場」により構成されています。

施設の中心に位置し、鮮やかな赤いパラソルが目を引く「にぎわい広場」は、テーブルとイスが並ぶ開放的なテラス。日常的な飲食及び休憩ができるオープンテラス席として、どなたでもご利用いただけます。また、テラス内には男女トイレに加え、バリアフリートイレも完備。桑都のやさしい風を感じながら、ゆっくりお過ごしいただけます。

中心市街地の一角で、八王子の伝統文化に出会える桑都テラスにぜひお越しください。

所在地：八王子市中町 11-8

営業時間：午前10時～午後12時

※営業時間は店舗により異なります。

定休日：月曜日(祝日の場合は火曜日)



炎热季节来临，请大家注意防暑！

いよいよ暑さ本番、熱中症にご注意を！



我们的身体通常会自己调节体温并保持在 37℃ 左右。当体温升高时，身体会通过排汗和皮肤温度升高将热量释放到外面。但如果体温升高与调节功能失去平衡，热量积聚在体内，体温就会异常升高。这种状态就是中暑。

中暑在严重情况下可危及生命，但是我们可以通过采取正确的措施来预防。当气温超过 25℃、并且阳光强烈时，或气温较低但湿度在 80% 以上时，请采取防暑措施。另外，为防止中暑，在户外时不必戴口罩。如果发现周围有人出现中暑症状（如昏迷、对呼叫没有反应、不能自己喝水等），应立即寻求医疗救助。

有效预防中暑的措施

- 使用帽子或遮阳伞避免阳光直射
- 避开黑色衣服，选择穿宽松、凉爽的衣服。
- 在户外活动时，注意多休息
- 在感到口渴之前就补充水分
- 出汗多时，在补充水分的同时，还有补充盐分
- 在户内时要适当使用空调来调节温度
- 无论室内还是室外，在可确保距离时，不必戴口罩

咨询：保健对策课 ☎042-645-5162

私たちの身体は、平常時、自然に体温調節が行われ、37℃前後に保たれています。体温が上がると、発汗や皮膚温度の上昇により、熱を外に逃がす仕組みになっています。しかし、体温の上昇と調節機能のバランスが崩れると、身体に熱がこもり、体温が異常に上昇してしまいます。この状態が熱中症です。

熱中症は命に関わる危険な病気ですが、正しい対策で予防することができます。気温が 25℃を超える日や日差しが強い時、気温が低くても湿度が 80% 以上の環境などでは熱中症対策を。また、熱中症を防ぐために、屋外ではマスクを外しましょう。熱中症の症状（意識がない、呼びかけに反応しない、自力で水分摂取ができない等）がある場合は、至急医療機関を受診して下さい。

効果的な熱中症対策

- 帽子や日傘で直射日光を避ける
- 黒色系の衣服を避け、ゆったりした涼しい服装を心がける
- 屋外活動時は、こまめに休息
- 喉が渇く前に水分補給
- 大量の汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給
- 室内でも冷房を適切に使用し暑さを避ける
- 屋内外において、人との距離が確保できる場合は、マスクを外す

問い合わせ：保健対策課 ☎042-645-5162

信息角

○个人编号卡可作为健康保险卡使用

要将个人编号卡作为健康保险卡使用，需要事先在个人编号卡专用的应用软件(Mynaportal)上或 SEVEN 银行的 ATM 上申请。如在医院或药店使用个人编号卡，可以简化高额疗养费的手续。此外，还有诸多便利之处，比如可以从 Mynaportal 申告医疗费用扣除、查看医疗/药剂信息以及所支付的医疗费用信息等。如果您去就诊的医疗机构尚未对个人编号卡时，则需如以前那样出示健康保险证。

咨询：数字推进室 ☎042-620-7453

○请把盲道留给需要的人

盲道是安装在地面或地板上的黄色矩形砖路标，为有视觉障碍的人安全出行而提供。有视觉障碍的人行走时需要依赖盲道。因此，当盲道上有障碍物时，是非常危险的。请勿将自行车、招牌、行李等停放在盲道上及其周围。并且千万不要一边看手机一边在盲道上行走。为了每一个人的出行安全，您的配合与协力是不可或缺的。

咨询：残疾人福祉课 ☎042-620-7245

情報コーナー

○マイナンバーカードを健康保険証として利用できます

マイナンバーカードは、マイナポータル、またはセブン銀行ATMで利用申請することで健康保険証として使えます。病院や薬局でマイナンバーカードを使用すると、高額療養費の手続きが簡単になります。また、マイナポータルから医療費控除の申告ができたり、診療・薬剤情報、支払った医療費の情報を閲覧できるなど、多くのメリットがあります。なお、マイナンバーカードに対応していない医療機関等を受診する場合は、今までどおり保険証をお持ちください。

問い合わせ：デジタル推進室 ☎042-620-7453

○点字ブロックが必要な方の通行について御配慮を

点字ブロックは、視覚障害者の方が安全に移動するために、地面や床面に設置された黄色い四角形の案内表示です。目の不自由な人は、点字ブロックを頼りに歩行しています。このため、障害物があると大変危険です。点字ブロックの上やその周囲には立ち止まらない、自転車や看板、荷物などを置かないようにしましょう。そしてスマホを見ながら点字ブロックの上を歩くことは絶対にやめましょう。安全な移動のために、皆さんの御協力が必要です。

問い合わせ：障害者福祉課 ☎042-620-7245

“目录口袋(Catalog Pocket)” 一用多语种阅读《广报八王子》！

「カタログポケット」—電子版広報はちおうじを多言語で！

八王子市为了向更多人提供信息。导入了支持多语种的应用软件“目录口袋”。通过在智能手机或平板设备上下载该应用程序，可以用多语种浏览包括《八王子广报》等的市发行刊物的电子版。末端设备如设置为英文、中文（繁体或简体）、韩语、西班牙语或其他九种支持的语言中的任何一种，可以直接浏览翻译后的版本，而不需要其他繁杂的设置。此外，还有许多便利功能，例如放大、缩小以及文本转语音功能。请积极利用！



搜索提示

广报八王子：搜索“广报八王子”，会显示最新一期的内容。
八王子市综合防灾指南：搜索“八王子 防灾”。
育儿生活指南：搜索“育儿 八王子”。

咨询：广报宣传课 ☎042-620-7228

八王子市では、より多くの人に情報を届けるため、多言語対応アプリ「カタログポケット」を導入しています。スマートフォンやタブレット端末でアプリをダウンロードすると、「広報はちおうじ」をはじめ、市の発行物の電子版を閲覧できます。ご利用の端末の設定言語が英語、中国語（繁体字・简体字）、韓国語、スペイン語など対応9言語の場合、面倒な設定なしで、翻訳版を閲覧できます。また、拡大・縮小やテキスト読み上げなど、便利な機能が盛りだくさん。ぜひご利用ください！



検索のヒント

広報はちおうじ：「はちおうじ」で検索、最新号から表示されます
八王子市総合防災ガイドブック：「八王子 防災」で検索
子育てガイドブック：「子育て 八王子」で検索

問い合わせ：広報プロモーション課 ☎042-620-7228

活动广场

●生涯学习中心（面向外国人的日语教室）

地点 時間 月份	创造会馆 ☎042-648-2231		南大沢分馆 ☎042-679-2208
	周四班 18:00-20:00	周五班 10:00-12:00	周日班 13:00-15:00
7月	6, 13, 20	7, 14, 21	2, 9
8月	-	-	-
9月	14, 21, 28	8, 15, 22, 29	3, 10, 17, 24

●由专家提供的外国人个别咨询

【行政书士】8月5日（周六）、9月2日（周六）
下午2点～5点

【律师】9月16日（周六）下午2点～5点
如需咨询请事先预约。

地点・咨询：八王子国际协会 ☎042-642-7091

●八王子烟花大会

7月29日（周六）晚上7点～小雨照常进行（暴雨延至次日）
地点：富士森公园
时隔四年，大约有3000发的烟花将绽放在盛夏的夜空。璀璨的烟花五彩缤纷、美轮美奂，请一定不要错过。

咨询：八王子观光会议协会 ☎042-649-2827

●八王子节

8月4日（周五）～6日（周日）
地点：甲州街道（八王子站入口十字路口～追分十字路口）周边及西放射线游（你）之路。
有80万人参加的八王子节是本市最大规模的节日活动，热闹非凡。期间还可以欣赏到八王子市海外友好交流城市—台湾高雄市的學生表演团的精彩表演。

咨询：八王子节实行委员会 ☎042-686-0611

市内のイベント

●生涯学習センター <外国人のための日本語教室>

場所・ 時間 月	クワイエットホール ☎042-648-2231		南大沢分館 ☎042-679-2208
	木曜日コース 18:00-20:00	金曜日コース 10:00-12:00	日曜日コース 13:00-15:00
7月	6, 13, 20	7, 14, 21	2, 9
8月	—	—	—
9月	14, 21, 28	8, 15, 22, 29	3, 10, 17, 24

●専門家による外国人個別相談

【行政書士】8月5日（土）/9月2日（土）午後2時～5時

【弁護士】9月16日（土）午後2時～5時

相談をご希望の方は、事前にご予約をお願いします。

場所・問い合わせ：八王子国際協会 ☎042-642-7091

●八王子花火大会

7月29日（土）午後7時～小雨決行（荒天時翌日順延）

場所：富士森公園

4年ぶりに、約3,000発の花火が打ち上がります。光の芸術である「花火」が大輪の華を添え、夏の夜空を彩る様子を是非お楽しみください。

問い合わせ：八王子観光コンベンション協会 ☎042-649-2827

●八王子まつり

8月4日（金）～6日（日）

場所：甲州街道（八王子駅入口交差点から追分交差点）周辺及び西放射線ユーロード

市内最大のお祭りで、80万人を超す人出で賑わいます。八王子市の海外友好交流都市である台湾・高雄市のパフォーマンス団の演技など、さまざまな催しが行われます。

問い合わせ：八王子まつり実行委員会 ☎042-686-0611

实用信息		便利な電話番号（べんりなでんわばんごう）	
八王子市政府	☎042-626-3111	八王子市役所	☎042-626-3111
入国管理局信息中心	☎03-5796-7112	入国管理局インフォメーションセンター	☎03-5796-7112
警察(緊急時) ☎110	火災/救护车 ☎119	警察（緊急時） ☎110	/ 火事・救急車 ☎119
医疗信息		医療情報（いりょうじょうほう）	
AMDA 国際医療信息中心	☎03-6233-9266	AMDA 国際医療情報センター	☎03-6233-9266
平日 10:00-15:00 ※各语言の咨询日期不定，请咨询。		平日10:00-15:00 ※対応言語は白によって異なります。	
向日葵(東京都保険医療信息中心)	☎03-5285-8181	ひまわり（東京都保健医療情報センター）	☎03-5285-8181
毎日 9:00-20:00 提供外语医疗咨询。		毎日9:00-20:00 外国語で医療相談を行っています。	
多语种就医问诊表 网址：http://www.kifjp.org/medical/		多言語医療問診票 URL：http://www.kifjp.org/medical/	
生活咨询		生活相談（せいかつそうだん）	
【在住外国人支援台】 周一～周六 10：00-17：00 【外国人个别咨询】行政书士：原則毎月第1个周六 14：00-17：00 律师：原則 3、6、9、12 月的第 3 个周六 14：00-17：00 运营 NPO 法人八王子国际协会 ☎042-642-7091 地址：旭町 9-1 号八王子广场大厦，11 楼 URL: http://hia855.com/		【在住外国人サポートデスク】 月～土 10:00-17:00 【外国人個別相談】行政書士:原則毎月第1土曜日 14:00-17:00 弁護士：原則3・6・9・12月の第3土曜日 14:00-17:00 運営 NPO法人八王子国際協会 ☎042-642-7091 住所：旭町9-1八王子スクエビル11階 URL：http://hia855.com/	
東京都外国人咨询（法律、入国、教育问题等） 中文：周二、周五 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7766		東京都外国人相談（法律・入国・教育問題など） 中国語：火、金 9:30-12:00, 13:00-17:00 ☎03-5320-7766	
由志愿者团体提供的日语课程班		ボランティア団体による日本語レッスン（にほんごれっすん）	
八王子国际友好俱乐部	鸟取☎042-691-5039	八王子国際友好クラブ	鳥取 ☎042-691-5039
八王子日本語会	宫崎☎050-5329-1826	八王子にほんごの会	宮崎 ☎050-5329-1826
日中友好日语学习会	中道☎042-664-5980	日中友好日本語学習会	中道 ☎042-664-5980
亚洲青年会	鈴木☎080-5534-7683	アジア青年会	鈴木 ☎080-5534-7683
NPO 法人八王子国际交流中心	森屋☎090-7191-9326	NPO法人八王子国際交流センター	森屋 ☎090-7191-9326
虹之桥	远藤☎090-6039-0790	虹の橋	遠藤 ☎090-6039-0790
学习支援		学習支援（がくしゅうしえん）	
和世界上的孩子们手拉手学生会	ccshachioji88@gmail.com	世界の子どもと手をつなぐ学生の会	ccshachioji88@gmail.com
NPO 法人八王子国际协会	☎042-642-7091	NPO法人八王子国際協会	☎042-642-7091
其他		その他（そのた）	
初中夜间课程班（第五中学）	☎042-642-1635	中学校夜間学級（第五中学校）	☎042-642-1635
入学者只需满足在东京都内居住或工作、年龄在 15 岁以上、未完成义务教育的条件即可随时入学。		対象は、義務教育を修了していない都内在住・在勤の 15 歳以上の方で、年度途中でも入級できます。	
外国人生活便利手册		外国人のためのくらしの便利帳	
发放场所：市政府市民課、多文化共生推進課、八王子国际协会		配布場所：市役所市民課、多文化共生推進課、八王子国際協会	
八王子市英文版/中文版周末及节假日医疗机构及活动信息 电子邮件信息服务（每月 1 日发信） 请发送空白电子邮件至 icho@sg-m.jp 进行登录。		八王子市英語、中国語の休日医療機関・イベント 情報のメール配信サービス(毎月1日) 登録は icho@sg-m.jp へ空メールを。	
 八王子市官方<外文版>Facebook 页面 请输入下面的页面名称进行搜索，欢迎“点赞”和关注！ 英文版：“Hachioji City English News” 中文版：“八王子市中文信息”		 八王子市公式<外国語版>Facebook ページ 下のページ名で検索、「いいね！」&フォローしてください！ 英語版：「Hachioji City English News」 中国語版：「八王子市中文信息」	
八王子市官方网站 URL: https://www.city.hachioji.tokyo.jp/		八王子市の公式ホームページ URL: https://www.city.hachioji.tokyo.jp/	

发行：八王子市市民活動推進部多文化共生推進課
 电话：042-620-7437 传真：042-626-0253
 所在地：192-8501 八王子市元本郷町 3-24-1
 电子信箱：b051400@city.hachioji.tokyo.jp

あなたのみちも、
 あるけるまち。


発行：八王子市市民活動推進部多文化共生推進課
 電話：042-620-7437 ファックス：042-626-0253
 所在地：192-8501 八王子市元本郷町 3-24-1
 E メール：b051400@city.hachioji.tokyo.jp