

対象…日時…時間…会場…二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると、
定員…費用…問合先…申込方法…市のホームページなどがご覧になれます。

未就園児のための歯科健診

健
診

初めてのはみがきレッスン

保護者が仕事などで年末は保育が必要なお子さんをお預かりします。

対 市内在住で1歳～就学前のお子さん

日 12月29～31日の午前7時30分～午後6時30分

会 子安・千人保育園

定 各2名(先着順)

費 1日3千円

申 12月1日からオンラインで ※利用登録に1週間ほどかかります。

問 子どもの教育・保育推進課(☎ 620・7447)



16～35週の方と家族
むつ交換など

4時（1組1時間程度）
センター東浅川

復ハガキ（1家族1枚）に「パパマイクラスク」と住所・参加者全員の氏名（ふりがな）・電話番号・妊婦との続柄・出産予定日・返信面の宛名を書いて、12月15日（必着）までにこども家庭センター東浅川（〒193-08341331）・または子育て応援

1月24日（土）午後1～24組（抽選）会
定申往

内容 沐浴実習、おむつ交換など

対 市内在住の乳幼児と保護者
23 1回食の進め方など・午前11時～正午
23 日(火) 内容 時▼離乳食開始の目安、
会 2回食・3回食の進め方・手づかみ食べ
組 についてなど・午前9時30分～10時30分
組、オンライン形式は各30組(いずれも先
組、オンライン形式は各30組(いずれも先
順)
保護者サロン

～専門家とともに
保護者サロン

尾張名古屋ノ

10 of 10

お知らせ

子育て ガイド

- ◆費用の記載のない催しなどは無料です。
- ◆申し込みの記載のない催しなどは直接会場へお越しください。



まちにたくさん 子どもの遊び場

まちには、お子さんとママやパパがほっと一息つける場所たくさんあります。専門スタッフによる相談や、子育て仲間との交流が楽しめるイベントも。親子でゆっくり過ごしたり、みんなでおもちゃで遊んだりしませんか。

親子であそぼう あつたかるうむ

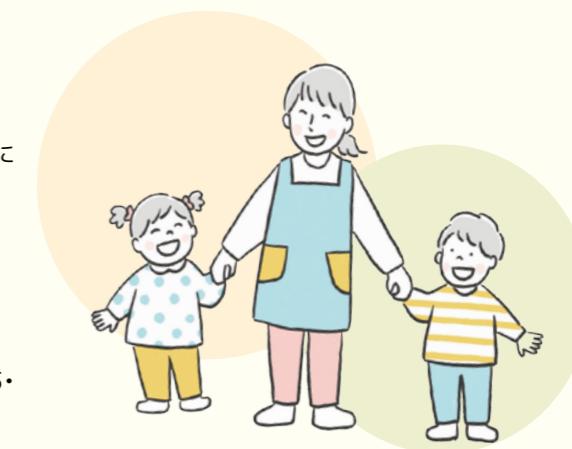
はちビバ北野(北野子ども・若者育成支援センター)の先生と一緒に、親子遊びや体操、読み聞かせなどを楽しみます。

対象 市内在住で1歳～就学前のお子さんと保護

日時 12月22日(月)午前11時~11時45分

会場 まつたかまー

会場 めつたかホール
定員 20名(先着順)
申し込み 12月3日から直接、または電話であったかホール(☎645-0225 電話645-0123)。



おもに3歳までのお子さんと保護者が一緒に遊べて相談ができる子育てひろば。子育てに役立つ講座やイベントを下表のほかにも各施設で開催しています。詳しくは子育て応援サイトをご覧ください。

子育てひろばの催し

催し名	対象	日時	定員(先着順)	会場・問い合わせ
①読み聞かせ	3歳以下	月曜日の14:00～14:15	—	親子つどいの広場西八王子 ☎673・5688
②あかちゃんタイム	0歳のお子さん、 または妊婦	火曜日の10:30～11:30	—	はちビバ北野☎645・8580
③離乳食・幼児食のおはなし	就学前	12/12(金)10:00～11:00	—	元八王子保育園 ☎070・1270・2062
④子育て講座 「クリスマスリース作り」	就学前	12/12(金)11:00～11:45	10組	はちビバ南大谷☎645・0482
⑤はじめてのスリング	1歳以下のお子さん、 または妊婦	12/13(土)10:30～12:00	5組	親子つどいの広場堀之内 ☎670・9190
⑥リトミックであそぼう♪	就学前	12/19(金)11:00～11:45	15組	はちビバ元八王子☎625・6484
⑦ベビーマッサージ	3歳以下	12/22(月)①10:00～10:45、 ②11:00～11:45	①8組、②7組 (ともに抽選)	親子つどいの広場東町 ☎649・5929
⑧クリスマスリース作り	1～3歳	12/24(水)10:30～11:30	5組	わらべうつき台保育園 ☎691・3733
⑨クリスマス会	5歳以下	12/25(木)10:30～11:30	5組	省我保育園☎646・7835

※②④～⑨直接、または電話でご予約を(⑦は12月10日まで)

12/2~27

見て・知つて・学んで・体験できる

地球温暖化防止普及啓発イベントを開催

12月2~27日の期間中、地球温暖化防止に取り組む市内の対象施設を巡るスタンプラリーを開催します。参加実績に応じて、環境にやさしいエコグッズなどの景品をプレゼント(先着順)。申し込みが必要な催しもあります。詳しくはクールセンター八王子のホームページをご覧ください。



対象イベントの一部をチェック!

12/19・20

冬の家庭の省エネ講座

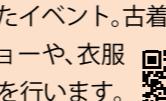
クイズや体験を通して、地球温暖化の仕組みや家庭でできる省エネ行動を学びます。
日時・会場 12月19日(金)…大和田市民センター、20日(土)…恩方市民センター
時間 午前10時~11時30分
定員 各20名(先着順)
申し込み 12月2日から申込フォームで



12/21(日)

サステナブル ファッションフェスティバル

衣服の生産から着用、廃棄までのプロセスで、地球環境や人・社会に配慮する取組「サステナブルファッション」をテーマにしたイベント。古着・古布を活用したファッショショーや、衣服の販売、ワークショップなどを行います。こども服の無料回収、譲渡会の開催も。
日時 12月21日(日)午前10時~午後3時
会場 あったかホール



12/26(金)

クリーンセンター見学会

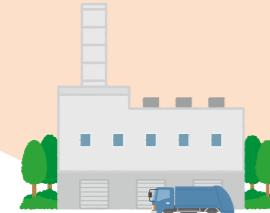
ごみの搬入やクレーンが動くようなどを見学するほか、ごみの分別方法を学びます。
日時 12月26日(金)午前10時~正午
会場 館クリーンセンター、戸吹クリーンセンター
定員 各30名(先着順)
申し込み 12月2日から申込フォームで



12/27(土)

エコキッズスクール

デジタル地球儀の操作体験などを行います。申込方法など、詳しくはクールセンター八王子のホームページをご覧ください。
対象 小・中学生、高校生
日時 12月27日(土)午前10時30分~正午
会場 クールセンター八王子
定員 15名(先着順)



見て・知つて・学んで・体験できる

エコに、あったかくすごそう。

今日からできる、冬の省エネ

問 クールセンター八王子 ☎ 656-3103 ☎ 649-2118

暖房が欠かせない冬季は、1年で最も電気使用量が多くなります。今号では、省エネや光熱費の節約ができる取組や、省エネ意識の向上につながるイベントを紹介。この機会に、毎日の暮らしを見直してみませんか。詳しくはクールセンター八王子のホームページをご覧ください。

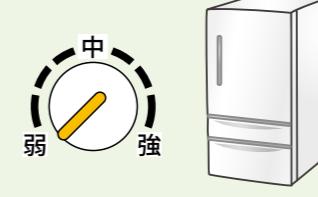


取り組みやすい 6 つのポイント



洗濯はまとめて

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、まとめ洗いをして、洗濯回数を少なくしましょう。



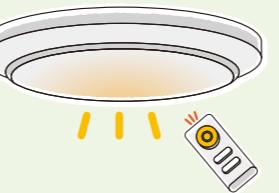
冷蔵庫の設定を調節

冬季は設定を弱めておくことで、食材の過度な冷却を避けるとともに、電気代も節約できます。



室温の目安は20℃

エアコンは風向きを下にすると、効率良く部屋が温まります。また、電源の頻繁なオン・オフは避けましょう。



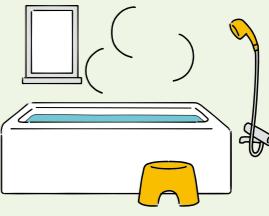
照明の使い方にも工夫を

明る過ぎる設定になってしまいませんか。明るさを保つために、こまめな照明器具の掃除も忘れずに。



窓から冷気を入れない

厚手のカーテンを使用したり、断熱シートを貼ったりして、部屋の温度が下がらないようにしましょう。



お湯の出しすぎに注意

追い焚きをしないよう間隔をあけずに入浴したり、シャワーの時間を短くしたりしてみましょう。

省エネ行動を実践しよう

省エネチャレンジ

チェックシートを使って、7日間分の家庭の省エネ行動を記録していく「省エネチャレンジ」。対象期間の12月1日~1月31日の間で、好きな7日間を選ぶことができます。取り組んでいただいた方の中から抽選で、多摩産材を使用したオリジナルグッズなどをプレゼント。



省エネ家電への買い替えがお得に
「東京ゼロエミポインツ」の活用を

設置済みのエアコン・冷蔵庫・給湯器・照明器具を省エネ性能の高いものに買い替えると、その場でポイントが分が付与され、省エネ家電がお得に手に入ります。利用には、買い替え前の製品の写真や本人確認書類などが必要です。対象製品や販売店など、詳しくは同事業のホームページをご覧ください。

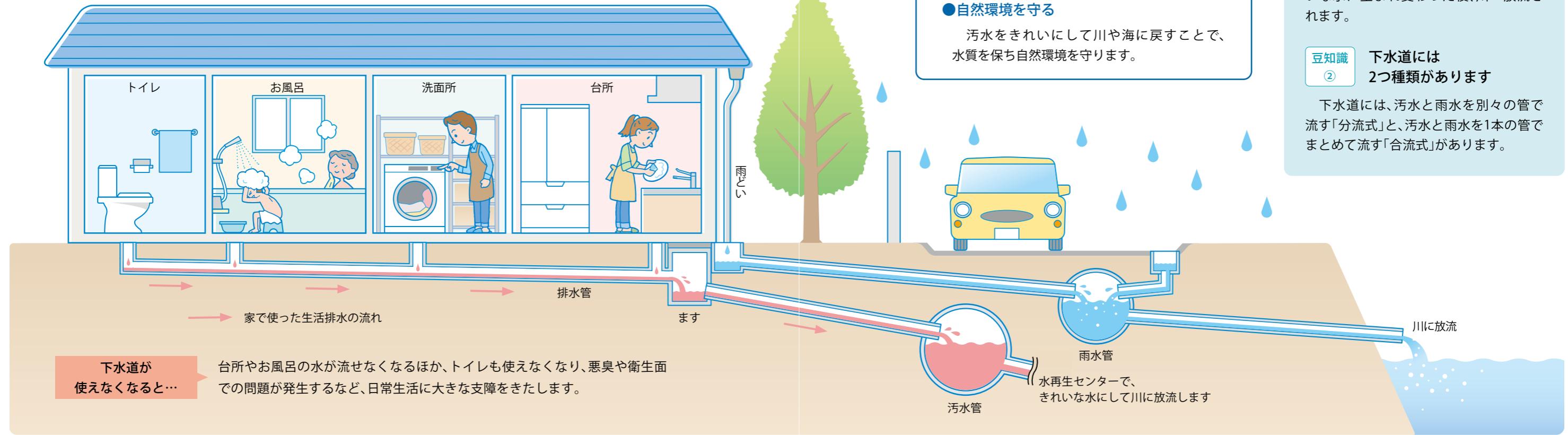


水に流せない

くらしを支える下水道のハナシ

問 下水道課 ☎ 649-2152 FAX 644-2411

普段、何気なく使用している下水道。実は、生活排水や雨水を適切に処理し、快適で衛生的なまちづくりに欠かせない役割を担っています。



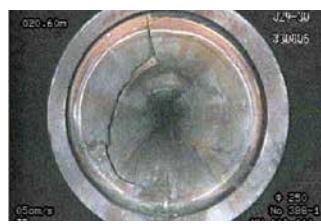
ご存じですか？

下水道を安全に保つ、市の取組

下水道管の腐食や劣化、破損などを放置すると、道路陥没などの事故を引き起こすことがあります。市では、こうした事故を未然に防ぐため、計画的にカメラなどを使った点検を行い、破損などの異常が見つかった場合は改修工事をしています。

緊急点検を実施中

1月に発生した埼玉県八潮市の道路陥没事故を受け、下水道管路の重点調査を実施しています。調査の結果、異常が見つかった場合は速やかに補修工事を行います。



改修前



改修後

安定した下水道事業を継続していくために

下水道使用料は、主に維持管理のための費用に活用しています。今後、下水道管などの老朽化や資材価格の高騰などで、維持管理に必要な費用の増加が見込まれます。一方で人口の減少に伴い、使用料収入は徐々に減少する見込みです。

今後も安定した下水道事業を続けていくため、使用料についての検証や、新たな技術の取入れなど、さまざまな取組を進めていきます。

下水道の三大役割

●まちを清潔に保つ

汚水を排除することで、悪臭や害虫の発生を防ぎ、まちを清潔に保ちます。

●浸水を防ぐ

雨が降った時、雨水をすばやく排水することで、道路などの浸水を防ぎます。

●自然環境を守る

汚水をきれいにして川や海に戻すことで、水質を保ち自然環境を守ります。

正しく使おう！下水道を守るためのポイント

家庭から流される油やごみが原因で、下水道管が詰まり、悪臭が発生したりすることがあります。下水道を守るために、できることから始めてみましょう。

■油を流さない

そのまま流すと冷えて固まり、排水管の詰まりや悪臭の原因に。油は「ふき取る」「吸い取る」「使い切る」ようにしましょう。

■ごみを捨てない

野菜くずや食べ残しは、可燃ごみとして捨てましょう。

■排水口に髪の毛を流さない

排水口の髪の毛は、こまめに取り除きましょう。

■トイレットペーパー以外のものを流さない

ティッシュペーパーや紙おむつなどは流さないでください。

■薬品類を流さない

排水管を溶かしたり、変形させたりする薬品は流さないでください。

飲食店の皆さんへ

グリース阻集器の設置と清掃を

飲食店では、油汚れや食べ物のカスなどの流出を防ぐ「グリース阻集器(グリーストラップ)」の設置が義務付けられています。油は、詰まりの原因になるだけでなく、悪臭や害虫の発生など、店舗の衛生環境にも悪影響を及ぼします。機器の定期的な清掃を行ってください。

12月相談まどぐち

12/29～31は実施しません

※印は祝・休日を除きます。定員がある相談もあります。
★印は右の二次元コードからオンライン予約ができます。



相談名	日時	会場・問い合わせ	
住まいのなんでも相談会	12/8・9の9:00～16:00	市役所1階市民ロビー 住宅政策課☎620・7260	
日常の困りごとに に関する福祉総合相談	※月～土曜日の9:00～17:00(詳しくは各センターにお問い合わせを)	市内13か所の はちまるサポート	
高齢者の 福祉と介護	※月～金曜日の8:30～17:00	市役所高齢者福祉課 ☎620・7420	
高齢者総合	※月～土曜日の9:00～17:30(詳しくは各センターにお問い合わせを)	市内21か所の高齢者 あんしん相談センター	
在宅療養に に関する相談	※月～金曜日の10:00～16:00	在宅医療相談窓口 ☎622・1239 ☎622・3300 対面での相談は電話、または ファックスで予約	
専門家による 成年後見制度・ 権利擁護相談	12/9・16の 14:00～16:00	成年後見・あんしんサポート センター八王子(市役所8階 社会福祉協議会内) ☎620・7365 ☎623・6421 予約は電話、またはファックス	
若者総合相談	※火～土曜日の 10:00～18:00	若者総合相談センター ☎649・5660予約は電話で	
ひとり 親 家 庭 の た め の	相談	※①月～金曜日の 9:00～17:00、 ②12/12(金) 14:00～17:00	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
	弁護士による 養育費などの 法律相談	12/19(金) 14:00～17:00	八王子駅南口総合事務所 予約は12/1から電話で子育て 支援課☎620・7362へ
子ども家庭総合		※月～土曜日の 9:00～17:00	こども家庭センター大横 ☎625・9200(妊娠・出産・育児) ☎634・8377(児童と家庭)
		※月～土曜日の 9:00～17:00	こども家庭センター東浅川 ☎667・1331(妊娠・出産・育児) ☎661・0072(児童と家庭)
		※月～土曜日の 9:00～17:00	こども家庭センター南大沢 ☎679・2205(妊娠・出産・育児) ☎678・3100(児童と家庭)
総合教育相談室	※月～金曜日の 8:30～17:00	教育センター ☎664・6949	
こども電話相談	※月～金曜日の 8:30～17:00	教育センター ☎664・3665(子ども専用)	
子どもの いじめ相談電話	※月～金曜日の 8:30～17:00	市役所経営計画課 ☎620・7499	
こころの 健康相談	※月～金曜日の 9:00～16:30	保健所保健対策課 (地域保健担当)☎645・5196 対面での相談は要予約	
HIVに関する 相談・検査	※月～金曜日の9:00～16:30 検査は12/3(水)13:30 ～15:30、17:30～19:30、 12/14(日)10:00～13:00 (予約制)	保健所保健対策課 (感染症対策担当)☎645・5196 検査予約は市のホームページジ	
医療に関する 電話相談	※月～金曜日の 9:00～17:00	医療安全相談窓口 ☎645・5118	
保健福祉・ 栄養・歯科相談	※月～金曜日の 9:00～16:00	大横保健福祉センター ☎625・9128 ☎627・5887 予約は電話、またはファックス	
	※月～金曜日の 9:00～16:00 (第2月曜日を除く)	東浅川保健福祉センター ☎667・1331 ☎667・7829 予約は電話、またはファックス	
	※月～金曜日の 9:00～16:00	南大沢保健福祉センター ☎682・2020 ☎679・2214 予約は電話、またはファックス	

国勢調査の集計結果(令和2年10月1日現在)

住民基本台帳		前月比	住民基本台帳		前月比
人口	男	279,250人	98	世帯数	288,515世帯
	女	280,046人	-66	うち外国人住民	
	計	559,296人	32	人口	18,658人

人口	男	291,307人	世帯数
	女	288,048人	267,020世帯
	計	579,355人	

※市内に居住している方の実態を表しています。

対…対象　日…日時　時…時間　会…会場
定…定員　費…費用　問…問合先　申…申込方法

市民いきいきリフレッシュ体操

会場	日時
①横山南市民センター	1/5、2/4、3/10
②北野市民センター	1/7、2/13、3/24
③恩方市民センター	1/9、2/16、3/26
④南大沢市民センター	1/14、2/18、3/30
⑤石川市民センター	1/20、2/20
⑥長房市民センター	1/22、2/26
⑦みなみ野市民センター	1/27、3/4
⑧由木東市民センター	2/6、3/6

二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると、市のホームページなどがご覧になれます。

リズム体操のほか、筋力トレーニングやストレッチなどを行います。

対市内在住・在勤で18歳以上の方
(医師などから運動制限を受けている方を除く)

時午前10時～11時 定①③④⑧(各40名)②⑥⑦各30名、⑤20名(～)

会日左表のとおり

市民いきいき
リフレッシュ体操

申込方法など、詳しく

イベントテニス大会		
部門	日時	定員(抽選)
①中級者(CD級)レディースダブルス	1/9(金)	16ペア
②初中級レディースダブルス	1/15(木)	24ペア
③ミックスダブルス	1/18(日)	16ペア
④スーパービギナーズレディースダブルス	1/20(火)	12ペア
⑤ビギナーズレディースダブルス	1/26(月)	24ペア
⑥女子ダブルスチーム戦	1/28(水)	8チーム

持ち物 室内用運動靴、タオル、バス
タオル（ストレッチマット）、飲
み物 **問** スポーツ振興課（☎ 6
207457）

すれも先着順）

イベントテニス大会

申込方法など、詳しくは戸吹ス
ポーツ公園（☎ 691-2288）
までお問い合わせください。

対 16歳以上でセルフジャッジが
できる方 **内容** 左表のとおり

時 午前10時～午後6時 **会** 戸吹
スポーツ公園 **費** ①～⑤各5千
円、⑥1万円

12月の富士森体育館の
一般開放中止

高尾599//ユージアムの休館

高尾599//ユージアム(☎655・6688)はメンテナンス作業のため、12月4日(木)は休館します。

はちはく(桑都日本遺産センター八王子博物館)の休館

はちはく(☎622・8939)は館内整理のため、12月11・12日は休館します。

夢美術館の休館

夢美術館(☎621・6777)は展示替えなどのため、12月15日は休館します。

その他

A collage of four images. The top-left image shows a road lined with yellow ginkgo trees. The top-right image is a close-up of a sign with Japanese characters. The bottom-left image shows a vintage white sports car in a parade. The bottom-right image is a close-up of a young girl eating a donut.

畠の上でオリンピアンと交流

なかむら みさと たかいち みく
11月15日に、本市出身で柔道元日本代表の中村美里さんと高市未来
さんを招いて開催された「たたみふれあい教室」。オリンピアンの指導
のもと、子どもたちが畠の上の運動や技の練習に取り組みました。
2人が技を実演すると、力強い動きに大きな歓声があがる場面も。
宠物のメダルにも触れ、柔道の楽しさを体験した1日となりました。

市立看護専門学校の入学願書を12月12日から受付開始

このまちで
夢を叶える

市立看護専門学校 〒193-0944館町1163
問 ☎663-7170 FAX662-9691

40年以上の歴史を有する、「八王子市立看護専門学校」。100名を超える学生が看護の道を志し、日々学んでいます。市内の医療機関とのつながりも深く、充実した学習環境の中で、地域医療の未来を支える看護のスペシャリストとしての道をめざしませんか。詳しくは同校のホームページをご覧ください。



対象 高等学校卒業(見込みも可)、または同等以上の学力を有する方
試験日 一次試験(筆記)…1月25日(日)、二次試験(面接)…2月1日(日)

定員 40名(選考。社会人・推薦入試枠の合格者を含む)

費用 4,000円

申込方法 市立看護専門学校で配布する入学願書に必要事項を記入して、12月12～26日(消印有効)に郵送、または同校のホームページから



市立看護専門学校の魅力

独自カリキュラムで感性豊かな看護師を育成

医療や看護分野だけではなく、地域の伝統文化体験や国際文化交流などの経験を通じた幅広い学習で、他者を思いやる豊かな人間性を備えた看護師を育成しています。



修学支援金でまちの医療の担い手を応援

卒業後、市内の医療機関などに看護職として5年以上勤務する方を対象に、12万円(年額)を在学中の3年間給付します。市内に居住するなどの条件を満たすと返済は不要です。

充実した国家試験対策

入学した全学生が看護師国家試験に合格できるよう、外部講師による対策講義など、充実した試験対策を実施。令和6年度の合格率は100%でした。

広報紙の配布が不要な方はご連絡を

「広報はちおうじ」は、ホームページや電子書籍などでもご覧いただけます。紙の広報の配布停止を希望する方は、専用フォーム(右の二次元コード)から申請いただくか、広報プロモーション課(☎620-7228)までご連絡を。



八王子市LINE公式アカウント 友だち募集中!

あなたに役立つ情報や災害時の緊急情報などをいち早くお届けする「八王子市LINE公式アカウント」。ぜひ、友だち追加を。登録は右の二次元コードから。

