

保育所・認定こども園などの利用料
9月から0～2歳の
第1子も無償に

スマートフォンの購入費用を補助
シニア世代の
スマホデビューを応援！

避暑地でひと休みを

写真は、「まちなか避暑地」の一つである高尾駒木野庭園の喫茶で、涼をとるようす。市では、民間事業者にご協力いただいた商業施設や公共施設を「まちなか避暑地」として開放しています。外出時の休憩場所にご利用ください。対象施設など、詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。 ※無料での飲食物の提供はありません。



市長コラム



八王子市長
しゃげ
初宿 和夫

暦の上では「秋」になる8月ですが、猛暑で体調を崩されませんかよう御自愛ください。

先月、八王子市消防団本部、第6分団、第7分団、第8分団の消防活動が評価され、東京消防庁から表彰されました。これは、今年5月に市内で発生した住宅火災における消防活動に対して顕著な功績が評価されたものです。日々の生業を営みながら昼夜休日を分かつたず、市民の安全安心のために御尽力いただいている八王子市消防団員の皆様に、改めて敬意を表しますとともに、心からの感謝を申し上げます。

さて、市民の皆様との貴重な対話の場である「市民と市長のふれあいトーク」を本紙で紹介しております。今年度は、市民センターマツりの会場で開催させていただきました。個別に皆様のもとに何う「出張型」も引き続きお申し込みを受付中ですので、是非、御活用ください。昨年の市長就任以来、多くのグループの方々から貴重なお話を伺う機会をいただきありがとうございます。

市民の皆様との対話は、私のみならず市役所職員にとりましても課題解決につながる貴重な場であるばかりでなく、特に若手職員にとっては成長できる機会でもあります。これからも市民の皆様のために働く職員をともに育てていただければ幸いです。

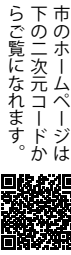
保育所・認定こども園などの利用料

9月から0〜2歳の第1子も無償に

子育てにおける経済的負担を軽減するため、これまで0〜2歳の第2子以降のお子さんが対象であった保育所や認定こども園などの利用料(保育料)の無償化が、9月から第1子のお子さんまで拡大されます。 ※通園送迎費、

食材料費、行事費などは対象外です。幼稚園の預かり保育や認可外保育施設などを利用するためには「保育の必要性の認定」を受けることが条件です。申請方法など、詳しくは市のホームページからご覧ください。

問 保育幼稚園課 ☎620・7247 FAX 621・2711

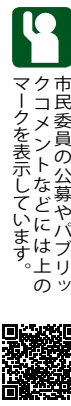


市民と市長のふれあいトーク

市民センターまつりの会場で開催

市民の皆さんと市長が直接対話をする「市民と市長のふれあいトーク」。今年度は市民センターまつりの会場で開催します。初回は石川市民センターです。来場の申し込みは不要、直接会場へお越しください。今後の開催については順次、本紙でお知らせします。

問 広聴課 ☎620・7411 FAX 620・7322



戸籍に氏名の振り仮名を記載

8月中にお知らせを送付

戸籍などに関する法律の改正により、新たに氏名の振り仮名を戸籍に記載します。八王子市が本籍の方には、令和7年8月下旬から戸籍に記載する氏名の振り仮名をお知らせする通知が順次、お手元に届きますのでご確認ください。記載されている振り仮名に誤りがある場合は届出が必要です。詳しくは市のホームページをご覧ください(マイナポータルからも確認・届出ができます)。※八王子市以外が本籍の方の通知の発送などについては、本籍地の市区町村にご確認ください。

問 市民課 ☎620・7334 FAX 626・2381



振り仮名が記載されるまでの流れ

- 1 本籍地の市区町村から振り仮名を通知
- 2 振り仮名に誤りがある場合は届出(正しい場合は不要)
- 3 来年5月26日以降、振り仮名を戸籍に記載

手数料はかかりません。市区町村や法務省が金銭を要求することはありませんので、詐欺にご注意ください。

附属機関・懇談会等の会議

令和6年度の開催状況を公表

問 広聴課 ☎620・7411 FAX 620・7322



市民の皆さんのご意見や、専門的な観点を市政に反映するために開催している附属機関・懇談会等の会議。令和6年度の附属機関の数は56、懇談会など

の数は75で、会議の開催状況と内訳は表①②のとおりです。会議の開催や委員などの募集は、本紙や市のホームページからお知らせしています。

会議の開催状況(表①)		
区分	開催回数	傍聴者数
附属機関	988回	34人
懇談会等	179回	14人

会議の内訳(表②)		
内 訳	附属機関	懇談会等
公開とした会議	96回	68回
非公開とした会議	※892回	111回
開催日	月〜金曜日	985回
	土・日曜日	0回
開催時間	昼間	615回
	夜間	370回
開催場所	本庁舎	882回
	保健所	68回
	生涯学習センター	9回
	Web会議	14回
その他	12回	17回
	書面開催	3回
15回		

※個人情報扱うなどの理由で非公開とした附属機関の主なもの…介護認定審査会785回、障害支援区分認定審査会50回、感染症の診査に関する協議会35回

施設予約システム

使用料の支払いが オンライン決済でも

問 スポーツ施設管理課 ☎622・6720 FAX 627・5935

運動施設や市民センターなどの市の施設の予約や抽選申込、空き状況の確認ができる「施設予約システム」。8月から、施設使用料の支払いに、クレジットカードによるオンライン決済が利用できます。

詳しくは施設予約システム(右の二次元コード)からご覧ください。



使用できるクレジットカード
VISA、JCB、Mastercard®、AMERICAN EXPRESS、Diners Club

公文書の公開件数(表①)

実施機関名	請求件数	請求対象公文書数	公開	部分公開	非公開		請求取り下げなど	審査請求
					個人情報等	不存在		
市長	545	759	147	237	52	321	2	9
教育委員会	53	252	203	43	1	3	2	0
選挙管理委員会	4	14	7	7	0	0	0	0
監査委員	3	3	0	0	0	3	0	0
計	605	1,028	357	287	53	327	4	9

個人情報の開示件数(表②)

実施機関名	請求件数	請求対象公文書数	開示	部分開示	不開示		請求取り下げなど	審査請求
					本人外情報等	不存在		
市長	125	222	124	67	5	23	3	8
教育委員会	5	20	5	14	0	1	0	0
計	130	242	129	81	5	24	3	8

個人情報を取り扱う事務の件数(表③)

実施機関名	市長	教育委員会	選挙管理委員会	農業委員会	固定資産評価審査委員会	計
件数	481	72	8	4	1	566

■情報公開制度

市は、市民の皆さんの請求に応じた公文書を公開しています。公開件数は表①のとおりです。

■個人情報保護制度

個人情報保護法に適切に取り扱うとともに、ご自身の個人情報の開示などを請求できる制度です。開示件数は

表②、個人情報を取り扱う事務の件数は表③のとおりです。

■運営審議会が重要事項を審議

情報公開・個人情報保護運営審議会では、特定個人情報保護評価書の第三者点検について審議したほか、防犯カメラの設置などについて市から報告を受けました。

情報公開・個人情報保護制度

令和6年度の運用状況を公表

問 公文書管理課 ☎620・7321 FAX 621・1298

はちおうじ健康づくり推進協議会 市民委員を募集

問 はちおうじ健康づくり推進協議会事務局(保健所健康づくり推進課内) ☎192・0046 明神町3-19-2 ☎6455112 FAX 644・9100 ☐b662200@city.hachioji.tokyo.jp

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」。イベントの企画立案や実施などに携わる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・懇談会等の委員などを除く)

任期 11月〜令和9年10月(会議は年3回程度)

募集人員 2名(選考)

申し込み 小論文「健康づくりで大切なこと」(800字程度)と住所・氏名(ふりがな)・生年月日・職業・学校名・電話番号を書いて、8月15日(消印有効)までに郵送、またはメールではちおうじ健康づくり推進協議会事務局へ

スマートフォンの購入費用を補助／ シニア世代のスマホデビューを応援！

問 デジタル推進課 ☎649・6044 📠627・5939

市では、より多くの方がオンラインでの行政手続きやサービスなどを利用できるよう、スマートフォンを初めて購入する65歳以上の方を対象に、購入にかかる費用を補助します。

対象

次のすべての要件を満たす方 ▶本市に住民登録があり、令和8年3月末時点で65歳以上 ▶右表の指定店舗でデータ通信契約をした端末を初めて購入する方（フィーチャーフォンなどからの機種変更を含む）
▶購入した端末で都公式アプリのインストールや健康ポイント「てくポ」の登録ができる方 ▶市が実施するアンケートの回答に同意いただける方

補助金額

上限30,000円（充電器や契約事務手数料などを含む）

申請期間

9月1日～来年2月28日 ※予算額に達し次第、終了します。

申請方法

- ①右表の指定店舗に、電話で来店予約（予約時に、補助制度を利用する旨をお伝えください）
- ②店舗で端末を購入後、スマートフォン教室を受講
- ③オンラインで補助を申請 ※店舗スタッフが手続きをサポートします。

持ち物

顔写真付きの本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）、本人名義の通帳またはキャッシュカード

店 舗 名	電話番号
ソフトバンクイーアス高尾（東浅川町）	☎673・4557
ソフトバンクめじろ台（柵田町）	☎668・8899
ソフトバンク八王子みなみ野（みなみ野一丁目）	☎632・8040
ソフトバンク多摩ニュータウン（松木）	☎674・0361
ソフトバンク京王八王子駅前（明神町三丁目）	☎644・8641
ソフトバンク西八王子（千人町二丁目）	☎662・4651
ソフトバンク八王子（中町）	☎620・4161
ソフトバンク八王子檜原（檜原町）	☎620・5720
ソフトバンクイトーヨーカドー南大沢（南大沢二丁目）	☎677・7773
ワイモバイルイーアス高尾（東浅川町）	☎673・7423
楽天モバイルイーアス高尾店（東浅川町）	☎629・9005
auショップみなみ野駅前（みなみ野一丁目）	☎0800・700・0833
auショップイーアス高尾（東浅川町）	☎0800・700・0836
au Style八王子駅前（旭町）	☎0800・700・0810
auショップ西八王子駅前（散田町三丁目）	☎0800・700・0807
auショップ八王子檜原（檜原町）	☎0800・700・0812
auショップ南大沢（南大沢二丁目）	☎0800・700・0832
au Style HACHIOJI（旭町）	☎0800・080・5052
ドコモショップ南大沢店（南大沢二丁目）	☎0120・013・731
ドコモショップアクロスモール八王子みなみ野店（みなみ野一丁目）	☎0120・802・353
ドコモショップ八王子ユーロード店（中町）	☎0120・877・608
ドコモショップイーアス高尾店（東浅川町）	☎0120・365・802
ドコモショップコピオ西八王子駅前店（散田町三丁目）	☎0120・624・802
ドコモショップ八王子店（明神町三丁目）	☎0120・514・608
ドコモショップ八王子檜原店（檜原町）	☎0120・104・101

スマホを使った健康づくりも！

てくポ の登録者を募集します

問 高齢者いきいき課 ☎620・7243 📠623・6120

市内在住で60歳以上の方を対象に、スマートフォンを使ったアプリで健康づくりを応援するポイント制度「てくポ」。お持ちのスマートフォンからいつでも登録でき、ポイントは市内の協力店やキャッシュレス決済サービス「PayPay」で利用することができます。登録方法など、詳しくは市役所1階高齢者いきいき課、各事務所などで配布しているパンフレット、または市のホームページ（右の二次元コード）からご覧ください。

■登録や利用でお困りの方はサポート窓口へ

てくポの始め方や、ポイントの貯め方や使い方などについて、下表のとおりサポート窓口を開設します。 ※登録を希望する場合は、本人確認書類をお持ちください。

会 場	日 時
八王子駅南口総合事務所	8/4・18・25の12:00～16:00、 9/1・8・22・29の12:00～16:00
南大沢保健福祉センター	8/29（金）13:30～16:00
石川市民センター	9/17（水）13:30～16:00



未経験でも大丈夫！

あなたの力が高齢者の日常を支える

介護の仕事は、高齢者一人ひとりの暮らしを支える大切な仕事です。市では、介護事業所での勤務を希望する方に向けた研修や家族介護に役立つ講座を開催しています。あなたのライフスタイルに合わせた働き方で、高齢者の暮らしを支えませんか。

資格や特別なスキルは不要 生活支援ヘルパー研修

問 介護保険課 ☎620・7416 📠620・7418

高齢者のご自宅を訪問し、家事の援助を行う「生活支援ヘルパー」。専門的な知識がなくても、市の研修を修了すれば市内の介護事業所で働くことができます。研修の申込方法など、詳しくは市のホームページ（右の二次元コード）からご覧ください。



日時 9月28日の午前9時30分～正午、10月11日の午前10時～午後4時、10月13日の午前9時30分～午後2時（全3回） ※8月15日～来年3月14日の期間でYouTubeによるオンライン形式でも研修を開催します。

定員 50名、オンライン形式は100名（いずれも先着順）

会場 東京たま未来メッセ（明神町三丁目）

研修後は「福祉のおしごと就職相談会」に参加を

介護事業所から、生活支援ヘルパーの仕事内容や事業所の特色などを直接聞くことができる相談会を開催します。

日時 10月13日（祝）午後2～5時

会場 東京たま未来メッセ（明神町三丁目）

安心して働きやすいポイントを紹介／

介護事業所が丁寧にマッチング

仕事内容は掃除や洗濯、料理など、普段の家事と変わらない作業です。介護事業所が利用者のニーズを聞き取り、訪問先をマッチングします。どのような家事を行うのか事前に決めるので、安心して働けます。



実際に働く人の声



仕事は1件あたり1時間程度なので、無理なく自分のペースで働くことができます。ささやかでも誰かのくらしを支えていると思うと、とてもやりがいを感じます。

家族の介護の基礎を学ぶ

介護と未来にそなえる 暮らしの設計講座

家族の介護に必要なノウハウを学ぶ講座を開催します。申込方法など、詳しくは市のホームページ（右の二次元コード）からご覧ください。



テーマ・日時 ▶頑張りすぎない介護術…9月28日（日）午後1～5時 ▶いつか来る日に備える“わが家の準備”…10月13日（祝）午前10時～正午 ※10月23日～来年3月31日の期間でYouTubeによるオンライン形式でも講座を開催します。

会場 東京たま未来メッセ（明神町三丁目）

定員 各50名、オンライン形式は各150名（いずれも先着順）

問い合わせ 高齢者いきいき課（☎620・7243 📠623・6120）

福祉・医療のおしごとフェア

出展事業所・法人を募集します

介護サービス事業所や障害福祉事業所、医療機関への就労を希望する方とのマッチングイベント「福祉・医療のおしごとフェア」。10月13日に開催する同フェアへの出展事業所や法人を募集します。申込方法など、詳しくは市のホームページ（右の二次元コード）からご覧ください。



募集区画 70区画程度（抽選）

問い合わせ 株式会社ツクイスタッフ（☎03・4563・0893）、または高齢者いきいき課（☎620・7243 📠623・6120）

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。

「赤ちゃんふれあい事業」のボランティアを募集

中学生が、赤ちゃんやその家族とのふれあいを通して、いのちの大切さを学び、豊かな人間性を育む「赤ちゃんふれあい事業」。9月～来年3月に開催するにあたり、妊娠や出産、育児についてお話しただけのボランティアを募集します。

対 2歳以下のお子さんと保護者、または妊娠30週以上の妊婦 **定** 各校5組(先着順) **申** 八南助産師会のホームページ左の二次元コードから **問** 八南助産師会・小井戸(☎090・6658・2468)、または子どものしあわせ課(☎620・7391)



未就園児のための歯科健診

対 市内在住で平成31年4月2日～令和3年4月1日生まれの保育園・幼稚園などに就園していないお子さん **会** **日** ▼子ども家庭センター南大沢(☎679・2205)～8月4日、9月2日、10月16日、11月11日 ▼子ども家庭センター

東浅川(☎667・1331)～8月5日、9月3日、10月6日、11月21日 ▼子ども家庭センター大横(☎625・9200)～8月21日、9月19日、10月15日、11月10日 **時** 午後2時～2時30分 **申** 電話で各センターへ ※治療は行いません。

モグモグ離乳食

離乳食の進め方を栄養士が紹介する講座を、対面形式とミーティングアプリ「Zoom」を使ったオンライン形式で開催します。申込期間は8月4～15日。申込方法など、詳しくは子育て応援サイト(下の二次元コード)からご覧ください。



対 市内在住の乳幼児と保護者 **日** 8月26日(火) **内容** **時** ▼離乳食開始の目安、1回食の進め方など…午前11時～正午 ▼2回食・3回食の進め方、手づかみ食べについてなど…午前9時30分～10時30分 **会** 子ども家庭センター東浅川 **定** 各15組 **申** オンライン形式は各30組(いずれも先着順) **問** 子ども家庭センター東浅川(☎667・1331)

初めてのはみがきレッスン

対 市内在住で令和6年10月～7年3月生まれのお子さんと保護者 **内容** 歯科衛生士による講話や実習(希望者には唾液テストも) **日** **会** 9月2日(火)：子ども家庭センター東浅川(☎667・1331)、9月9日(火)：子ども家庭センター南大沢(☎679・2205)、9月10日(水)：子ども家庭センター大横(☎62

5・9200) **時** 午前10～11時 **定** 各6組(先着順) **申** 8月4日から電話で各センターへ

ひとり親家庭のための親子参加型「収納セミナー」

対 市内在住で19歳以下のお子さんを養育しているひとり親家庭、または配偶者と別居かつ離婚調停中などでひとり親家庭と同様の家庭の親子(親のみの参加も可) **日** 9月6日(土)午後1時30分～3時30分 **会** クリエイトホール **定** 30名(抽選) **申** 8月19日までに電話でエージェック(☎631・4800)、または下の二次元コードから **問** 子育て支援課(☎620・7300)



親子であそぼう♪ あったかるうむ

親子で楽しめる遊びや体操、読み聞かせなどを行います。
対 市内在住で1歳～就学前のお子さんと保護者 **日** 8月25日(月)午前11時～11時45分 **会** あったかホール **定** 20名先着順 **申** 8月2日から直接、または電話であったかホール(☎645・0025)へ

子育てひろばの催し

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各施設で開催しています。詳しくは子育て応援サイト(下の二次元コード)からご覧ください。



健康福祉

- ◆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。

歯の健康相談

対 市内在住の方 **内容** 歯科衛生士による個別相談、歯みがき指導など(健診や治療は行いません) **日** 8月27日(水)午前9時30分～午後3時30分(1人50分程度) **会** 南大沢保健福祉センター **申** 8月4日から電話で南大沢保健福祉センター(☎682・2020)へ

梅毒のイベント検査を実施

保健所では、毎月第1水曜日にHIV・梅毒検査を行っています。このほか、夏の梅毒予防集中啓発として、8月17日(日)にも検査を実施します。検査は無料・匿名で受けることができます。予約方法など、詳しくは市のホームページ(左の二次元コード)からご覧ください。
問 い合わせは保健所保健対策課(☎645・5195)へ。



シニア元氣塾

ボランティア活動を通して、仲間づくりや地域活動に参加するきっかけをつくるための講座を開催します。
対 市内在住でおおむね60歳以上の方 **日** 9月6日～10月18日の土曜日の午後1時30分～4時(全7回) **会** 大横保健

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

国民健康保険加入者の方へ 資格情報のお知らせと 資格確認書を更新

問 保険年金課
☎620・7236 ☎626・8421

国民健康保険の「資格情報のお知らせ」、または「資格確認書」を10月1日に更新し、以下のとおり発送します。

10月に入っても届かない場合は、顔写真付きの本人確認書類を持って直接、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。詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



- マイナ保険証をお持ちの方
発送物 資格情報のお知らせ(普通郵便)
発送時期 9月上旬 ※昭和25年8月2日～昭和30年10月1日生まれの方には順次発送しています。
- マイナ保険証をお持ちでない方
発送物 資格確認書(簡易書留)
発送時期 9月上旬

福祉センターなど **定** 50名(抽選) **申** 往復ハガキに「シニア」と住所・氏名(ふりがな・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて、8月20日(必着)までに八王子センタリー元氣(〒192・0062大横町11・35 ☎627・9179)へ

障害者サポーター養成講座

障害のある方が困りの時に、必要な支援を行う「障害者サポーター」。障害への理解を深め、サポーターとして活動するための基本的な知識を学ぶ講座を開催します。

対 市内在住・在勤・在学の方 **日** 8月29日(金)午後6時30分～8時30分 **会** 市役所8階802会議室 **定** 20名(先着順) **申** 8月1日から電話、または「障害者サポーター養成講座」と住所・氏名(ふりがな・電話番号)フックス(番号・メールアドレス)受講にあたって支援が必要な方はその内容を書いて、フックス・メールで障害者福祉課(☎620・7245 ☎623・2444 shogaisp@city.hachioji.tokyo.jp)へ

障害者向けパソコン講習会(生成A1入門講座)

対 市内在住・在勤・在学で、精神・肢体不自由障害のある方、または家族や支援者 **内容** 音声や画像の生成など、生成A1(人工知能)の基本的な使い方に関する講習 **日** 9月14・21日の午前10時～正午(全2回) **会** 心身障害者福祉センター **定** 10名(選考) **申** 往復ハガキに「生成A1入門講座」と住所氏名(ふりがな・電話番号、障害名等級)、返信面の宛名を書いて、9月1日(必着)までに心身障害者福祉

センター(〒193・0931台町2・7・22 ☎624・5850)、または同センターのホームページ(下の二次元コード)から



糖尿病予防教室「気軽に学ぶ生活習慣病予防のコツ」

■運動編
内容 講話や運動の実践 **日** 9月4日(休)午後1時30分～3時
■栄養・歯科編
内容 管理栄養士による血糖値を上げない食事の選び方や食べ方の解説、歯科衛生士による口腔ケアの講話 **日** 9月29日(月)午後1時30分～3時

対 市内在住の40～69歳で、糖尿病未治療の方 **会** 東浅川保健福祉センター **定** 各20名(先着順) **申** 8月4日から電話で東浅川保健福祉センター(☎667・1331)へ

シニア健康レクリエーション教室

対 市内在住で60歳以上、または障害のある方 **内容** ボールゲーム、歌、体操など **日** 8月7日(休)午後2時～3時30分 **会** 南大沢保健福祉センター(☎682・2020) **定** 25名(先着順)

自死遺族の集い「わかち合いの会」

身近な人を自死で亡くされた方が、ありのままの胸の内を語り合う「わかち合いの会」を開催します。
日 8月18日(月)午後2～4時 **会** 保健所 **問** 保健所保健対策課(☎645・5196)



音のする方へ歩いていくと、目的地である金剛の滝へ到着。涼やかな光景と心地良い滝の音に心も体も癒やされます。



手前の小さな滝の右脇にある洞窟を進んでいくと落差約18mの大きな滝へ。周囲はひんやりとした空気に包まれていました。



安全に登山を楽しむために

登山の際はルートや天候をよく調べ、入念に準備を。管轄する警察署への登山計画書の提出もお忘れなく。



5 滝をめざしてラストスパート



通行注意の表示を確認。つづら折りとなった階段を慎重に下り、滝へ続く道を進んでいきます。



登山開始からおよそ1時間。山頂の目印である「標高505m」の標識を発見。山頂には今熊神社の本殿が静かに佇んでいました。

3 市街地があんなに小さい！



今熊山から望む八王子のまちなみ。一面に広がるまちの景色を楽しみながら、ベンチでひと休み。

\ 8月11日は山の日 /

滝をめざして山登り。



今熊山のアドベンチャー



Access

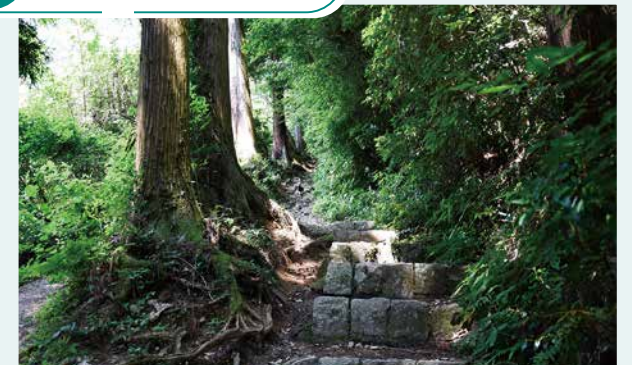
八王子駅北口バスのりば7番「川口經由武蔵五日市駅行き」のバスで約40分。「今熊山登山口」で下車。今熊神社通拝殿まで徒歩で約15分。

春にはミツバツツジが美しく咲き誇る今熊山。かつてこの山は「呼わり山」と呼ばれ、神社で祈願すると失くし物や行方の分からなくなった人などを呼び寄せる言い伝えがあったとか。また、山中には大小2つの滝からなる金剛の滝も。

夏本番を迎えたある日、市街地からバスに乗り、上川町にある今熊山へ。涼を求めて、金剛の滝をめざしました。 ※今熊山については八王子観光コンベンション協会のホームページ(右の二次元コード)からもご覧いただけます。



1 登山スタート！



めざすは山頂を越えた先にある金剛の滝。ルートを確認し、いざ出発。



2 道中の自然を堪能



あたりは緑に囲まれ、すっかり山の中。木や植物にカメラを向けながら、標識を頼りに山道を登ります。火照った体に爽やかな風が吹き抜けます。

今熊神社の獅子舞

古くから今熊神社に伝わる、三匹獅子による獅子舞。1364年に正福寺の別当・重円法師が、村人に舞を教えたのが始まりだと言われています。毎年8月には今熊神社と正福寺に舞を奉納し、無病息災などを祈願しています。

日時 8月24日(日)

会場 今熊神社、正福寺(上川町)

問い合わせ 文化財課(☎620・7265 ☎626・8554)



「八王子の獅子舞」は、日本遺産「霊気満山 高尾山〜人々の祈りが紡ぐ 桑都物語〜」の構成文化財です。

情報 ファイル

- ◆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。

お知らせ

徹底しよう寄附禁止
「三不運動」

市議会議員などの政治家が、選挙区内の方にお金や物を贈ることや、有権者が寄附を求めることは法律で禁止されています。公正で明るい選挙のために、次のルールを守りましょう。問い合わせは選挙課(☎620・7319)へ。

▼政治家は有権者に寄附をしない ▼有権者は政治家に寄附を求めない ▼政治家からの寄附は受け取らない

多摩川の今後の川づくりに
ご意見を

市内などを流れる多摩川・浅川の維持管理や整備計画などの参考とするため、今後の川づくりに関する意見を募集します。回答期限は8月18日です。詳しくは



装いを新たにオープン

芸術文化会館「いちょうホール」のリニューアルオープンを記念したイベントを7月2日に開催しました。音響設備や座席が新しくなった大ホールでは、八王子車人形にしかわこりゆうさんによる西川古柳座による三番叟のほか、舞踊や大正琴の演奏などが披露され、大勢の観客でにぎわいました。

Watching Hachioji

ウォッチングはちおうじ～まちの話題

くは市のホームページ(左の二次元コード)からご覧ください。問い合わせは国土交通省京浜河川事務所(☎045・503・4008)、または水環境整備課(☎620・7388)へ。



奨学金の返還を支援

大学などの卒業後に就職し、本市に5年以上定住する方を対象に、在学中に貸与を受けていた奨学金の返還を支援します。要件や申込方法など、詳しくは市のホームページ(下の二次元コード)からご覧ください。



助成額 1年間の奨学金返還額の2分の1(上限8万5千円。就職先が市内の方は10万円)を5年間
 申込期間 8月1日～10月31日
 問 学園都市文化課(☎620・7409)

縦覧

都市計画変更案

内容 ①元八王子町学校用地地区の都市計画決定、②中野山王地区の都市計画決定 縦覧期間 8月13～27日 縦覧場所 市役所6階都市計画課(☎620・7302)、市のホームページ、①長房ふ

消防団の活躍に激励

7月8日、消防活動における顕著な功績があったとして、八王子市消防団に東京消防庁から防災部長賞が授与されました。表彰を受けたのは、八王子市消防団本部と第6・7・8分団。5月に市内で発生した住宅火災での消防活動が評価されました。同賞は消防総監賞に次ぐ上位2番目の賞であり、表彰式では東京消防庁防災部長から表彰状が授与され、激励の言葉をいただきました。



募集

会計年度任用職員
(障害のある方)

申込方法など、詳しくは市役所3階職員課・八王子駅南口総合事務所、市のホームページ(左の二次元コード)で配布している募集要項をご覧ください。問い合わせは職員課(☎620・7203)へ。



対 障害者手帳などをお持ちの方
 職種 事務職 定 若干名(選考)
 申込期限 8月29日(必着)

市立小・中・義務教育学校の
代替教員・時間講師の候補者

産休育業代替教員

内容 児童生徒への学習指導、学級担任、校務分掌

時間講師

内容 児童・生徒への学習指導

対 小学校、または中学校の有効な教員免許状をお持ちの方 申 市のホームページ(左下の二次元コード)で配布している申込書に必要事項を記入して、直接または郵送で市役所7階教職員課(〒192・8501 ☎620・7328)へ

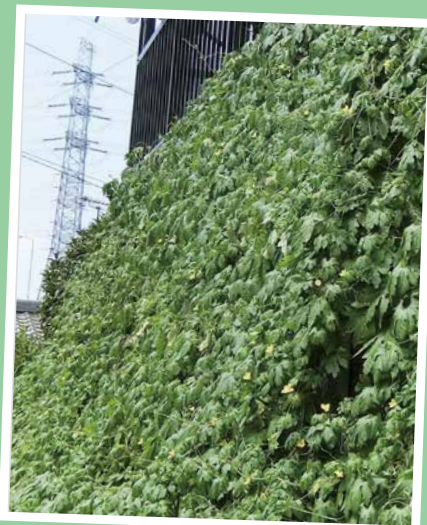
申込期間は 8/1 ～ 9/30

みどりの カーテンコンテストを開催

問 クールセンター八王子 ☎656・3103 FAX649・2118

植物の葉で日差しを遮ることで、建物の温度上昇を抑える効果のある「みどりのカーテン」。地球温暖化対策の一環として開催するコンテストの作品を募集します。

市内にある住宅・店舗・事業所・公共施設などに設置した個人、または団体が応募できます。申込期間は8月1日～9月30日。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(右の二次元コード)からご覧ください。



昨年度入賞 しんおく たくみ 新奥 匠さんの作品

トップレーサーがまちを疾走

7月13日に自転車ロードレース「THE ROAD RACE TOKYO TAMA 2025」が開催されました。国際自転車競技連合(UCI)公認の国際大会(エリート男子)として、国内外の93選手が出走。武蔵野の森公園をスタートし、青梅駅前までの133.8kmを駆け抜けました。八王子市内では約14kmを走行し、沿道からは大きな声援が送られていました。





絵本の読み聞かせも

はちおうじNPOフェスティバル

市内で活動する約40の市民活動団体が出展し、活動紹介やオリジナルグッズの販売、バスケットボール体験などを行います。詳しくは市民活動支援センターのホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



日 8月24日(日) 午前10時30分～午後4時30分
会 東京たま未来メッセ(明神町三丁目)
問 市民活動支援センター(☎646・1577 ☎646・1587)

市内で創業をめざしている方を対象に、経験豊富な企業OB・OGや中小企業診断士などのアドバイザーが講義を行います。
対 市内で創業を検討している、または創業後5年未満の方 **内容** ビジネスプランの作り方や会計・税務の基礎知識など **日** ▼説明会：9月28日(日) 午前10時～11時30分、10月3日(金) 午後6時～7時30分 ▼講義：10月25日、11月1・8・15・29日の午前9時30分～午後4時30分全5回 **会** 八王子商工会議所(大横町)など **定** 20名(選考) **費** 2万2千円 **申** 9月16日までにサイバーシルクロード八王子のホームページ(左下の二次元コード)から **問** サイバーシルクロード八王子(☎686・1922)、または産業振興推進課(☎620・7379)



ライン LINE公式アカウントで 情報発信中

問 広報プロモーション課 ☎620・7228 ☎626・3858

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」。セグメント配信機能を利用することで、欲しいジャンルの情報だけを受け取ることもできます。ぜひ、友だち追加を。

QRコードから追加

LINEアプリの右上部にある「友だち追加」をタップし、「QRコード」で右のQRコードを読み取ってください。



ID検索から追加

LINEアプリの右上部にある「友だち追加」をタップし、「検索」で下のIDを入力してください。

LINE ID @hachioji_city

防災指導員育成研修会

防災に関する知識・技術を身に付け、地域防災のリーダーとして活動する「防災指導員」を育成する研修会を開催します。

対 市内在住で中学生以上の方
日 9月27日(出) 午前9時30分～午後4時 **会** 市役所8階801会議室 **定** 10名(先着順) **申** 8月

または「女性相談」と希望時間、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いて、メールで男女共同参画センター(☎648・2230 ☎648・2230)へ。☎danokiyodo@city.hachioji.tokyo.jpへ ※1歳～就学前のお子さんをお預かりします(若干名)。「託児」とお子さんの名前(ふりがな)、年齢・月齢のお書き添えを。

住宅にお困りの方のための相談会

高齢者や子育て世帯、障害のある方など、住まい探しでお困りの方のために、相談員が民間住宅や支援制度を紹介します。
日 8月21日(木) 午前10時～午後3時 **会** 生涯学習センター南大沢分館 **定** 8名(先着順) **申** 電話で住宅政策課(☎620・7260)へ

本気の創業塾

市内で創業をめざしている方を対象に、経験豊富な企業OB・OGや中小企業診断士などのアドバイザーが講義を行います。

対 市内で創業を検討している、または創業後5年未満の方 **内容** ビジネスプランの作り方や会計・税務の基礎知識など **日** ▼説明会：9月28日(日) 午前10時～11時30分、10月3日(金) 午後6時～7時30分 ▼講義：10月25日、11月1・8・15・29日の午前9時30分～午後4時30分全5回 **会** 八王子商工会議所(大横町)など **定** 20名(選考) **費** 2万2千円 **申** 9月16日までにサイバーシルクロード八王子のホームページ(左下の二次元コード)から **問** サイバーシルクロード八王子(☎686・1922)、または産業振興推進課(☎620・7379)

休日救急診療の内科・外科・小児科

3日 (午前9時～午後5時)

八王子北部病院 (内) 川口町1540-19 ☎659-8811

宮澤内科クリニック (内) 北野町560-5 ☎656-2855

スマイルこどもクリニック (児) 東浅川町537-9 グレース高尾1階 ☎661-5529

東郷クリニック (外) (内) 南大沢2-27 フレスコ南大沢4階 ☎670-7727

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

**屋内フリーマーケットの
出店者**
対 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** 8月24日、9月7・28日の午前9時～午後2時 **会** あったかホール



**八王子健康アンケートの
封筒に掲載する広告**
市内在住の75歳以上の方(約6万人)を対象に送付する「八王子健康アンケート」。その封筒に掲載する広告を募集します。申込方法など、詳しくは市のホームページ(左の二次元コード)からご覧ください。問い合わせは高齢者いきいき課(☎620・7243)へ。



就職支援

面接試験などで役立つ、相手に好印象を与える話し方を解説します。
対 市内在住の方 **日** 9月4日(木) 午後2～4時 **会** クリエイトホール **定** 30名(抽選) **申** 8月13日までに申込フォーム(左の二次元コード)から **問** 男女共同参画センター(☎648・2230) ※1歳～就学前のお子さんを若干名(抽選)お預かりします。



講座・催し

**女性のためのコミュニケーション・
対人関係に関する相談**
対 市内在住の女性 **日** 9月3日(水) 午前9時～10時、11時～1人45分程度 **会** 由井市民センターみなみ野分館 **定** 各2名(先着順) **申** 8月1日から電話、

**医療情報ネットでは
休日の眼科・耳鼻咽喉科も
ご案内しています**
「医療情報ネット」では、全国の医療機関・薬局をご案内しています。詳しくは下の二次元コードからご覧ください。
※電話でのご案内は都医療機関案内「ひまわり」(24時間。☎03・5272・0303)へ。



休日救急診療の内科・外科・小児科

10日 (午前9時～午後5時)

原田クリニック (内) 中野上町4-11-8 ☎622-9297

みなみ野シティクリニック (内) みなみ野5-15-1 ☎632-5500

小松整形外科 (外) 大和田町5-30-28 ☎642-4017

大生医院 (内) (児) 万町82-1 ☎622-4769

11日 (午前9時～午後5時)

金井内科医院 (内) 東浅川町336-5 ☎663-1677

北野台内科クリニック (内) 北野台1-17-17 ☎683-3236

田島医院 (外) 久保山町2-43-2 ☎691-7550

にじいるこどもとみんなのクリニック (児) 散田町3-17-1 コピオ西八王子駅前2階 ☎665-2216

※救急診療は八王子市医師会、八王子歯科医会、八王子薬剤師会、市内大学病院などにご協力いただいております。



8月相談まどぐち

※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
人 権		8/12(火) 13:00～15:00	市役所総務課 ☎620・7201予約は電話で
生活にお困りの方 の自立相談・ 生活保護相談		※①月～金曜日の8:30 ～11:00、13:00～16:00 ※②③月～金曜日の 10:00～11:00、14:00 ～16:00	①市役所生活自立支援課、 ②八王子駅南口総合事務所、 ③南大沢事務所 相談は事前に電話で生活自 立支援課☎620・7462へ
女性福祉		※月～金曜日の8:30～ 11:00、13:00～16:00	市役所生活自立支援課 ☎620・7443予約は電話で
女性 のた めの	電話相談	※月～土曜日(8/5を除 く)の9:00～16:00(8/8、 15は9:00～18:00)	男女共同参画センター ☎648・2234
	夫婦関係・ 離婚に関する 相談	8/2(土)9:00～11:45、 8/7・14・16・21・28の 13:00～15:45(託児可)	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 (弁護士相談は8/1から)
	生き方・対人 関係に関する 相談	8/9・13・20・23・27の 9:00～11:45、8/8(金)の 15:30～18:15(託児可)	
	弁護士相談	8/23(土) 14:00～17:10(託児可)	
法 律★		※①月曜日、②火～木曜 日(水曜日は15:45～ 18:45)、③金曜日の 13:30～16:30	①市役所市民課、 ②八王子駅南口総合事務所、 ③南大沢事務所 相談は事前に電話、または オンラインで予約。電話予 約は月～金曜日(祝・休日を 除く)の10:00～17:00に八王 子駅南口総合事務所☎620・ 1164へ
交通事故★		8/20(水) 13:30～15:50	八王子駅南口総合事務所 相談は事前に電話、または オンラインで予約。電話予 約は月～金曜日(祝・休日を 除く)の10:00～17:00に八王 子駅南口総合事務所☎620・ 1164へ
税 金★		第1水曜日の 13:30～16:30	
不動産★		8/12・26の 13:30～16:00	
司法書士法律★		8/19・27の 13:30～16:00	
登 記★		第1火曜日の 13:30～16:00	
相続・遺言等 暮らしの手続★		※木曜日の 13:30～16:30	
年金・雇用保険・ 労働条件★		8/13(水) 13:30～16:00	
国の行政相談		8/12(火) 13:30～15:30	
消費生活相談		※月～土曜日の 9:00～16:30(8/5は 電話相談のみ)	
弁護士による 消費生活相談		8/12・22の 13:30～15:30	
た め の 人 の	生活相談	※月～水・金・土曜日の 10:00～17:00	はちおうじすくえあびる 八王子スクエアビル11階 在住外国人サポートデスク (八王子国際協会) ☎642・7091
	行政書士 相談	8/2(土) 14:00～17:00	
地域活動への 参加に関する相談		火～土曜日の10:00～ 21:00、日曜日・祝日の 10:00～17:00(8/12を 除く)	市民活動支援センター ☎646・1577
起業に関する相談		8/12・19・26の 13:00～16:00	サイバーシルクロード八王子 ☎686・1922予約は電話で

相談名		日時	会場・問い合わせ
住まいのなんでも 相談会		8/4・5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 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		8/12・19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、またはファックスで
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、 ②8/8(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	8/22(金) 14:00～17:00	八王子駅南口総合事務所 予約は8/1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8/6(水)13:30～ 15:30、17:30～19:30 (予約制)	保健所保健対策課 (感染症対策担当)☎645・5195 検査予約は市のホームページで
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、またはファックスで
		※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、またはファックスで
		※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、またはファックスで

世帯と人口(令和7年6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	279,271人	－118	世帯数	287,797世帯
	女	280,284人	－65	うち外国人住民	134
	計	559,555人	－183	人口	18,040人

国勢調査の集計結果(令和2年10月1日現在)

人口	男	291,307人	世帯数
	女	288,048人	
	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



織物ができるまでを体験

■みんなで楽しむお手玉遊び
「八王子お手玉の会」によるお
手玉遊びや、お手玉歌の実演を
行います。
■紙芝居「八王子空襲」
8月10日(日)午後2時～2時
30分
■はちはくの催し
定員がある催しもあります。詳し
くは市のホームページ
(下の二次元コード)から
ご覧ください。



BWO学生落語会
BWO(ビッグウエスト落研)に
参加する中央大学落語研究会が落
語会を開催します。
8月3日(日)午後1時30分～4時
学園都市センター 定 200名
(先着順) 問 学園都市推進会議事
務局(☎646・5740)

幼児向け体操教室

対 4歳～小学1年生のお子さん
8月2・9・23・30日の午後4時
30分～5時30分、8月5・19・26日
の午後3時30分～4時30分 会 エ
スフォルタアリーナ八王子 定
各5名(先着順) 費 1250円
申 直接または電話でエスフォル
タアリーナ八王子(☎662・48
80)へ

個人参加ハンドボール

対 16歳以上の方 8月11日(祝)
午後7時～9時 会 エスフォルタ
アリーナ八王子 定 32名(先着
順) 費 1200円 申 直接、
または電話でエスフォルタア
リーナ八王子(☎662・488
0)へ

ミズノ大人の
バスケットボール教室

対 16歳以上の方 8月20日(水)
午後7時30分～9時30分 会 エ

部 門	日 時	定 員 (抽選)
①中級者(CD級)レディースダブルス	9/2(火)	16ペア
②ミックスダブルス	9/7(日)	16ペア
③スーパービギナーズレディースダブルス	9/10(水)	12ペア
④女子ダブルスチーム戦	9/12(金)	8チーム
⑤初中級レディースダブルス	9/18(木)	24ペア
⑥ビギナーズレディースダブルス	9/22(月)	24ペア

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 ①②③④⑤⑥各
5千円、④1万円

やさしいフィットネス

皆さんが用意した会場に指導員
が伺い、ストレッチや筋力トレ
ニングなどの健康づくり体操を行
います。
対 市内在住・在勤で18歳以上の介
助なしで運動できる方が、毎回5名
以上参加できるグループ 日 10時
12月の月～金曜日の午後2時30分
～4時の間で1時間 定 7グル
プ(抽選) 費 1人1回300円
申 各事務所・市民センター・体育
館・市のホームページなどで配布す
る申込用紙に必要事項を記入して、
8月12日(必着)までに直接、郵送、
ファックスで市役所7階スポーツ
振興課(〒192・8501 ☎620・
7457 ☎626・8554)へ

8月の富士森体育館の
一般開放中止

フィットネス：30日(土)

その他

高尾599ミュージアムの
休館
高尾599ミュージアム(☎66
5・6688)はメンテナンス作業
のため、8月8日(金)は休館します。

学園都市センターの休館

学園都市センター(☎646・5
611)は設備点検のため、8月21
日(木)は休館します。これにあわせ、
八王子学園都市大学事務局(☎6
46・5621)、大学コンソーシ
アム八王子事務局(☎646・57
40)も休みとなります。



ラジオ番組「広報はちおうじ」

月 水 土 曜日に
放送中

コミュニティ放送局「Tokyo Star
Radio」では、本紙の内容の一部を
FMラジオで放送しています。周波
数は77.5MHzです。

日 ▶月・水曜日の午後4時30分～
▶土曜日の午前10時～
問 八王子エフエム(☎683・1288)、
または広報プロモーション課
(☎620・7228 ☎626・3858)



八王子まつり

8 /
1 金
2 土
3 日

1日(金)の甲州街道沿道での夜店出店はありません。各日の見どころなど、詳しくは八王子まつり実行委員会のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



ケーブルテレビJ:COMで生中継 まつりの熱気を自宅でも

ケーブルテレビ(J:COMチャンネル 地デジ11ch)で、「八王子まつり」が生中継されます。

放送日時 8月2日(土)午後3時～5時30分、3日(日)午後4～9時

放送エリア 八王子・日野・あきる野・多摩市、日の出町など

問 J:COMカスタマーセンター(☎0120・999・000)、または八王子まつり実行委員会(☎686・0611 図686・0621)

※J:COMに加入していない方は、無料アプリ「ど・ろーかる」からご覧いただけます。アプリのダウンロードはJ:COMのホームページ(右の二次元コード)から。



トイレマップのご利用を

市では民間事業者と協力し、八王子まつりの会場周辺で利用できるトイレの場所を公開しています。来場の際にご利用ください。詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)から。問い合わせは市街地整備課(☎620・7393 図627・5931)へ。



台湾・^{たかお}高雄市のパフォーマンス団が 踊りを披露

本市の海外友好交流都市である台湾・高雄市。文化・スポーツなどの分野で幅広い交流を行っています。この一環として、八王子まつりにあわせてパフォーマンス団が来日し、民俗芸能を披露します。

日 8月2・3日の午後3時30分～3時50分、6時～6時20分

会 八日町交差点南側(国道16号)

問 学園都市文化課(☎620・7437 図626・0253)



「シーズンサプライズ」企画を実施中

ブランドメッセージを楽しもう！

今回のテーマは「八王子まつり」。八王子駅と市役所本庁舎の看板にある「靴(ブーツ)」のデザインが季節ごとに变化します。詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



夏季イベントに参加する際は

熱中症にご注意を

屋外・屋内にかかわらず、熱中症に注意が必要です。暑さを和らげる服装や、こまめな休息と水分・塩分の補給などを心がけましょう。詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。

