



## 一緒に始めよう 健康習慣！

個人住民税などの納税通知書を発送  
納期限内の納付をお願いします  
5月1日から受付を開始  
児童育成手当の申請を忘れずに

表紙は体操教室などを開催し、皆さんの健康づくりを応援する「八王子市健康づくりサポーター」のお二人。6~9ページでは、5月17日の「市民健康の日」にちなみ、日々を健康に過ごすコツを紹介するほか、6月から始まるがん検診についてお知らせしています。いつまでも元気に過ごすための健康習慣、始めてみませんか。

### 市長コラム



八王子市長  
しやけ  
初宿 和夫

5月16日、総合水防訓練を実施しますが、先月、八王子消防署に全国で初めて配備された電動ポンプ車を市役所前で披露しました。また、今月29日から気象庁の防災気象情報が変わります。これは市民の皆様が、土砂災害や大雨洪水などから身を守るために避難するタイミングを判断しやすくするものです。

災害のことを考えるとき、私は書籍『八持ち場』の希望亭 釜石と震災、もう一つの記憶(東大社研 中村尚史 玄田有史編 2014年 東京大学出版会)を思い返します。「つなみてんでんこ」。子どもたちの行動は「想定にとられない」「つねに最善を尽くす」率先して行動する「命を守るための三つの約束事」を実行したものでした。このことは、私たちにも多くのことを教えます。

さらに同書は、この防災三原則に並んで大事にしていた「歴史と地域の教育」を紹介しています。釜石の先生たちは子どもたちに、釜石は津波で壊滅した歴史を持つこと。しかし、その困難から立ち上がったきた地域でもあること。この事実をことあるごとに先生たちは子どもたちに伝え続けてきたことです。中学校では過去の釜石の奮闘を自分たちで演劇にして上演したことも。

4月1日の八王子市役所の辞令交付式に続く研修中に地震が発生。揺れが収まってしばらくした後、新規採用職員に講師の私から「どうするかを質問。紹介の書籍のとおり、頭で理解するだけでは命は守れないこと、命の大切さを身体全体で感じ、知識から行動へと変えることの重要性を実感しました。

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ります。

皆さんの生活に直結する市政情報などを紹介

# HACHIOJI TOPICS

市政トピックス  
HACHIOJI TOPICS

固定資産税・都市計画税 軽自動車税 個人住民税・森林環境税 の納税通知書を発送

## 納期限内の納付をお願いします

納税通知書を下表のとおり順次、発送します。内容をご確認のうえ、各納期限までに納付をお願いします。詳しくは市のホームページをご覧ください。

### 固定資産税・都市計画税

1月1日現在、市内に土地・家屋・償却資産を所有している方に課税されます。課税明細書は、確定申告などに利用できる場合があります。お持ちの土地・家屋の内容を確認のうえ、大切に保管してください。



### 軽自動車税

4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に課税されます。身体障害者手帳などの交付を受け、一定の要件を満たす方には減免制度があります。対象の方は、6月1日までに住民税課へ申請を。



### 個人住民税・森林環境税

個人納付や年金差引の方には、下表のとおり納税通知書を発送します。給与差引分(特別徴収)は、5月15日から勤務先へ税額決定通知書を送付します。確定申告を3月17日以降に行った方については、申告内容が納税通知書に反映されていない場合があります。内容を順次反映し、税額に変更が生じた方には改めて通知します。



国が定める仕様に合わせるため、納税通知書などのレイアウトを変更しています。

税目	固定資産税・都市計画税	軽自動車税	個人住民税・森林環境税
発送日	5/1	5/8	6/10
納期限	6/1 (第1期)	6/1	6/30 (第1期)
問い合わせ	資産税課 ☎620・7251 ☎620・7493	住民税課 ☎620・7353 ☎620・7493	住民税課 ☎620・7219 ☎620・7493
納付場所・納付方法	市役所本庁舎、各事務所、市税取扱金融機関、コンビニエンスストア、口座振替、スマートフォン決済アプリ、地方税お支払サイト		

※自動車税についての問い合わせは都自動車税コールセンター(☎03・3525・4066)へ

## 市税の納付は口座振替や

### キャッシュレス納付で

問 収納課 ☎620・7224 ☎626・4640

#### 口座振替

納期限内に預貯金口座から自動で引き落とされるため、納め忘れがなく、延滞金の発生リスクを減らすことができます。申込方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。



- 納付に行く手間がなくなる
- 納付忘れがなくなる
- 手数料がかからない

口座振替には  
こんなメリットが

### 日曜日も納税相談ができます

納税相談を次のとおり行っています。納付が困難な場合はお早めにご相談ください。

日時 ▶月～金曜日(祝・休日を除く)の午前8時30分～午後5時 ▶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 市役所2階収納課

#### キャッシュレス納付

スマートフォンやパソコンを使って、対象の決済アプリで納付書に記載された「地方税統一QRコード(eL-QR)」を読み取ると、市税や都税のキャッシュレス納付ができます。利用方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。都税に関する問い合わせは八王子都税事務所(☎644・1111)へ。※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。



## 5月16日は「総合水防訓練」 集中豪雨などの水害に備えて

問 防災課 ☎620・7207 ☎626・1271

集中豪雨や台風などの水害に備え、消防署や市消防団と協力し、総合水防訓練を実施します。さまざまな水防対策をはじめ、家庭でできる浸水防止対策の実演や土砂災害からの救出訓練などを行います。また、災害時に使用するトイレカーを公開します。



もしもの時の対応を確認

### 木造住宅の耐震化をプロが支援

#### 「耐震お助け隊」にご相談を

問 住宅政策課 ☎620・7260 ☎626・3616

一昨年1月に発生した能登半島地震。被害を受けた家屋の多くが、古い耐震基準で建てられたものでした。いつ起こるかわからない大地震に備え、住まいの耐震化を進めましょう。

無料で派遣しています。申込方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。  
対象 平成12年5月以前の耐震基準で建てられ、自ら居住している、または居住予定の市内の木造一戸建ての専用住宅や、店舗などの併用住宅  
申込期間 5月1日～来年2月26日



市のホームページからご覧いただけます。

5月29日  
から

## 避難情報の名称が変わります！

問 防災課 ☎620・7207 ☎626・1271

5月29日から、気象庁の防災気象情報が下表のとおり変わり、大雨・河川氾濫・土砂災害などから避難するタイミングがより分かりやすくなります。詳しくは市のホームページをご覧ください。



#### ■ 災害の危険性を5つのレベルでお知らせ

発表される警報・注意報の名称に、5段階の警戒レベルが追加され、避難判断の目安が明確になります。

#### ■ 「警戒レベル4」までに必ず避難！

危険な場所からの避難が必要な状況であるレベル4相当の情報が「危険警報」として発表されます。警戒レベル4までに必ず避難を。

	河川氾濫	大雨	土砂災害	とるべき行動
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	命が危険な状況 ただちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難				
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	避難の準備 避難に時間を要する人は早めに避難
警戒レベル2相当	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	避難行動を確認 (避難場所や避難ルートなど)
警戒レベル1相当	早期注意警報			災害に備える

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。

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

内容	対象 (市内在住の方)	日時	会場・ 定員(先着順)
離乳食開始の目安、1回食の進め方など	令和7年11月～令和8年1月生まれのお子さんと保護者	5/22(金) 9:30～10:30、 11:00～12:00	こども家庭センター東浅川…各15組、 オンライン…各30組
2回食・3回食の進め方、手づかみ食べについてなど	令和7年5～11月生まれのお子さんと保護者	5/22(金) 14:00～15:00	オンライン…30組

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

## 離乳食教室

**初めのはみがきレッスン**  
申込期間は5月7～20日です。申込方法など、詳しくは子育て応援サイトをご覧ください。問い合わせは、こども家庭センター東浅川(☎67・1331)へ。  
【対】市内在住で令和7年7～12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歯みがき実習(希望者には唾液テストも) 【日】6月2日(火)午前10～11時 【会】こども家庭センター東浅川(☎67・1331) 【定】6組(先着順)



## むし歯予防相談

【対】市内在住の乳幼児と保護者 【内容】歯科衛生士による個別相談・歯みがき実習(希望者には唾液テストも) 【日】6月4日(木)：こども家庭センター東浅川(☎667・1331)、6月23日(火)：こども家庭センター大横(☎625・9200)、6月30日(火)：こども家庭センター南大沢(☎679・2205) 【時】午前9時30分～午後3時30分(1人50分程度)

## ファミリー・サポート・センターの説明会・講習

子どもの健やかな成長や、子どもと家庭を取り巻く環境を社会全体で考える「こどもまんなか児童福祉週間」。これにあわせ、5月1～11日に市役所南側広場でこのほりを掲揚するほか、5月5日の「こどもの日」には、一部施設で子どもの入場料などが無料になります。詳しくは子育て応援サイトをご覧ください。問い合わせは子どもしあわせ課(☎620・7391)へ。



## 5月5～11日はこどもまんなか児童福祉週間

- ◆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。



親子でのびのび遊ぼう

ボールや楽器などを使ったプログラムで、自然の中で五感を使った遊びができるほか、子育て相談も受け付けています。詳しくは子育て応援サイトををご覧ください。



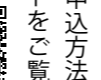
## 絵本の読み聞かせ会

【対】就学前のお子さんと保護者 【日】5月11日(月)午後1時30分～2時 【会】南大沢保健福祉センター(☎682・2020)



## Zoomを使ったオンライン形式で開催します。

【対】市内在住で18歳以上の方 【日】6月9・12・17・23・25日の午前9時30分～午後4時(全5回) 【会】クリエイティブホールなど 【定】30名(先着順) 【費】1700円 【申】電話でファミリー・サポート・センターへ



## 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。



催し名	対象	日時	定員 (先着順)	会場・問い合わせ
①赤ちゃんタイム	0歳	月曜日の11:00～11:45	—	はちピバ元八王子 ☎625・6484
②あかちゃんタイム	0歳	月・水・金曜日の10:45～12:00	—	はちピバ中郷 ☎663・6770
③園庭遊び	3歳以下	5/11(月)10:00～11:00	—	まつの木保育園 ☎670・8400
④子育て講座「親子ヨガ」	就学前	5/15(金)11:00～12:00	10組	はちピバ由木 ☎676・8713
⑤プレママさんプレパパさん集まれ(沐浴体験)	プレママ、プレパパ	5/16(土)10:30～11:30	5組	親子つどいの広場南大沢 ☎670・9299
⑥わらべうたで遊ぼう	3歳以下	5/19(火)10:30～11:30	5組	共励第二こども園 ☎659・2161
⑦幼稚園説明会	就園前	5/19・21・25・27・29の15:00～16:30	各25組	親子つどいの広場旭町 ☎686・3356
⑧親力アップミニ講座	3歳以下	5/25(月)13:30～14:30	5組	親子つどいの広場館 ☎665・5051
⑨バランスボール	就学前	5/26(火)10:00～11:00	10組	子安保育園 ☎070・1270・1875

※③～⑨直接、または電話でご予約を。

## 5月1日から受付を開始

### 児童育成手当の申請を忘れずに

問 子育て支援課 ☎620・7368 ☎621・2711

令和8年度の児童育成手当の申請受付を5月1日から開始します(対象などは表①)。手当には所得制限があります(表②)。該当する方で受給していない方は、市役所4階子育て支援課、または八王子駅南口総合事務所で申請をお願いします。 ※八王子駅南口総合事務所では月～金曜日の午前10時～午後5時に受け付けます。

児童育成手当の対象・支給額(表①)

	育成手当	障害手当
対象	次のいずれかの状態にあるひとり親家庭などで、平成20年4月2日以降に生まれたお子さんを養育している方 ▶父母が離婚 ▶父、または母が死亡、生死不明 ▶父、または母に重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度、身体機能または精神に労働することを不能にさせ、常時の介護を必要とする程度の障害)がある ▶父、または母が1年以上拘禁 ▶父、または母から1年以上遺棄 ▶父、または母が裁判所からのDV保護命令を受けている ▶婚姻によらないで出生	次のいずれかの状態にある19歳以下のお子さんを養育している方 ▶身体障害者手帳1・2級程度 ▶愛の手帳1～3度程度 ▶療育手帳A程度 ▶脳性まひ、進行性筋萎縮症 ▶知的障害で特別児童扶養手当を受給 ※身体障害で特別児童扶養手当1級を受給している場合はご相談を
支給額	お子さん1人につき月額13,500円	お子さん1人につき月額15,500円

所得制限額(表②)

所得制限額	扶養人数				
	0人	1人	2人	3人	4人以上
	3,741,000円	4,121,000円	4,501,000円	4,881,000円	1人増すごとに38万円加算

※所得額は令和7年中の所得で、給与所得の場合は給与所得控除後の額、事業所得の場合は必要経費を差し引いた後の額です。所得制限額は社会保険料一律控除分8万円が加算された額です。医療費控除など、所得から差し引けるものもあります。 ※給与所得または公的年金などに係る所得を有する方については、該当の所得額の合計から10万円を控除した額で算定します。 ※児童育成手当の申請をする方を対象に、戸籍謄本などを無料で交付しています。請求の際にお申し出ください。

## 生活習慣病を防ぎ、病気になりにくい身体づくりを

運動不足や栄養バランスの偏った食事などは高血圧や高血糖、肥満などの原因となります。これらは脳卒中や心筋梗塞など、深刻な生活習慣病の発症につながります。次の3つの健康習慣を身につけ、病気になりにくい身体づくりを心がけましょう。

### 始めよう。健康寿命をのばす3つの習慣



#### 運動

今より「プラス10分」の運動で  
太りにくい身体へ

##### ポイント

- エレベーターを使わずに階段で
- 1駅前で降りてウォーキング
- 食後の運動を意識して



#### 減塩

1日の塩分摂取目安は  
男性7.5g未満、女性6.5g未満

##### ポイント

- 醤油は直接かけずに小皿へ
- 麺類のスープは飲み干さない
- 減塩食品で手軽に塩分カット



#### 野菜の摂取

1日の目標は350g  
小鉢5皿を目安に

##### ポイント

- 旬の野菜を安価で購入
- 冷凍野菜でカンタン調理
- 食事の最初に食べるとより効果的

## 相談や講座を活用して、健康のお悩みを解消！

### 健診データ改善相談

内容 保健師や管理栄養士による血糖値・コレステロール・中性脂肪・血圧改善のアドバイス、禁煙相談（希望者には血管年齢測定も）

対象 市内在住の方

日時 5月7・13・18日…東浅川保健福祉センター（☎667・1331 ☎667・7829）、5月8・18・27日…大横保健福祉センター（☎625・9128 ☎627・5887）、5月11・18・21日…南大沢保健福祉センター（☎682・2020 ☎679・2214）

時間 午前10時～午後3時30分（1人50分程度）

申し込み 電話で各センターへ

### あなたのからだは大丈夫？～健診結果からのメッセージ

講話や体操、体組成分析などを通して、健診結果から健康改善のためのヒントを読み解きます。年間予定など、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。



対象 市内在住で40～74歳の方

日時 6月1日（月）午後1時30分～2時30分

会場 東浅川保健福祉センター

定員 20名（先着順）

申し込み 電話で東浅川保健福祉センター（☎667・1331 ☎667・7829）、または申込フォームから



食品サンプルなどを使ってわかりやすく説明

### 40～74歳の方は 特定保健指導の活用を

☎ 成人保健課 ☎620・7433 ☎621・0279

市の特定健診でメタボリックシンドロームの兆候があった方には、「特定保健指導」を無料で行っていきます。保健師や管理栄養士が、内臓脂肪をためにくい食事の摂り方や続けやすい運動などを紹介し、生活習慣の改善をサポートします。対象者には、受診から約3か月後に利用券を送付します。※国民健康保険以外の方は、加入している各保険者へご相談ください。

5月17日は「市民健康の日」

## 健康なくらしは日々の習慣から

☎ 健康づくり推進課 ☎645・5112 ☎644・9100

5月の第3日曜日は「市民健康の日」です。今号では、毎日を健康に過ごすための秘訣を紹介します。自分自身のため、家族や友人などの大切な人のために、健康のことを今一度見つめ直して、健康習慣を始めてみませんか。

### 市民の皆さんの健康状態を見てみると…

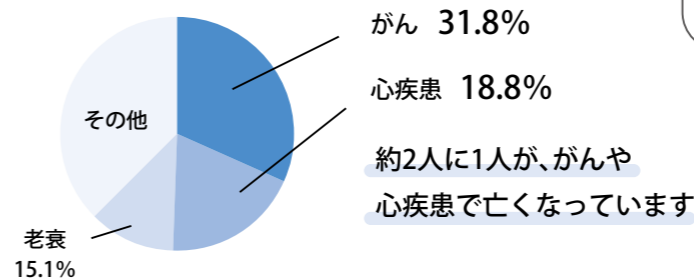
#### ■市内の65歳健康寿命（要介護2以上） ※令和5年度

男性 **83.5** 歳  
（都内平均82.8歳）

女性 **86.5** 歳  
（都内平均86.0歳）

「65歳健康寿命」とは、**65歳の方が要介護2以上の状態にならずに、何歳まで生活できるかを算出したもの**。市民の皆さんは、都内と比較して健康寿命が長いことが分かります。

#### ■市内で亡くなった方の死因



市の特定健診結果は、都の平均と比べて良好です。これからも定期的に健診を受け、病気の兆候に早めに気づけるようにしましょう。



#### ■特定健診（40～74歳対象）で数値が高めだった方の割合

※令和5年度

**肥満** 内臓脂肪がたまっている状態。血圧や血糖異常の要因になります。

男性 **32.3%**（都平均34.1%） 女性 **20.0%**（都平均20.4%）

**高血糖** 血液中のブドウ糖が多い状態。血管の壁を傷付ける要因になります。

男性 **28.1%**（都平均32.1%） 女性 **19.2%**（都平均20.5%）

**血圧（収縮期）** 血管の壁に強い圧がかかっている状態。血管が痛む要因になります。

男性 **48.6%**（都平均50.4%） 女性 **43.2%**（都平均44.0%）

#### コラム 市の健康に関するデータが研究で活用されています

市では、九州大学が構築する全国規模の健康研究プラットフォーム「LIFE Study」に参加し、市民の皆さんの国民健康保険医療制度や介護保険制度の利用実績などに関する情報を提供することで、市が取り組むべき健康対策や潜在的な課題などの解析を進めています。詳しくは市のホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。問い合わせは成人保健課（☎620・7428 ☎621・0279）へ。※個人が特定されないよう情報を加工して提供しています。





6月からスタート

# 早期発見・治療が命を守る **がん検診**

☎成人保健課 ☎620・7428 ☎621・0279

6月から、がん検診を開始します。検診の種類などは下表のとおりです。詳しくはがん検診専用サイト(右下の二次元コード)、または市役所1階成人保健課、各事務所・市民センターで配布する検診ガイドをご覧ください。

## 早期の発見と治療で生存率は90%以上に

日本人の2人に1人がかかり、3人に1人の命を奪う「がん」。しかし、早期に見つけて治療を始めると、5年後の生存率は90%以上といわれています。症状が出る前に発見することが、早期治療への第一歩。“今”こそが受診のタイミングです。あなた自身のために、そして大切な人のために——定期的にがん検診を受けましょう。

### 検診の種類や対象など

**対象** 市内に住民登録があり、勤務先や学校、人間ドックなどで受診の機会がない、右表に該当する方

**予約期間** 5月18日～来年1月30日

**受診期間** 6月1日～来年1月31日

#### ①まずは医療機関にご予約を

医療機関に直接ご予約ください  
※検診を受けられる医療機関は、がん検診専用サイト、または検診ガイドをご覧ください。

#### ②受診する

マイナ保険証、または資格確認書を医療機関に提示し、費用(自己負担額)を支払い、受診してください

#### ③結果を聞く

受診した医療機関で医師が結果を説明します  
※子宮頸がん検診は郵送でお知らせします(医師が説明する場合もあります)。

検診の種類	対象	内容	自己負担額
胃がん内視鏡検診 ※2年に1回	昭和52年3月31日までに生まれた方	問診、胃内視鏡検査(胃カメラ)	3,080円
肺がん検診 (結核健康診断)	昭和62年3月31日までに生まれた方	問診、胸部X線検査(二重読影)	1,100円
大腸がん検診	昭和62年3月31日までに生まれた方	問診、便潜血検査(便の中の血を調べる検査)	880円(※)
乳がん検診 ※2年に1回	昭和62年3月31日までに生まれた女性	問診、乳房X線(マンモグラフィ)	2,200円
子宮頸がん検診	平成19年3月31日までに生まれた女性	問診、視診、頸部細胞診、内診	1,100円

※大腸がん検診は市の特定・後期高齢者健診と同時に受診する場合は550円。

## 「精密検査が必要」と診断された方、必ず受診を



がん検診で精密検査が必要と診断された場合は、がんの可能性があるということです。結果を確定させるためには精密検査を受診し、詳しく調べる必要があります。安心するためにも、必ず精密検査を受けましょう。

## がん検診以外の検診・健診のご利用も

事前申込が必要です。申込方法など、詳しくはがん検診専用サイトをご覧ください。

検診の種類	対象	内容	自己負担額
肝炎ウイルス検診	肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	B・C型肝炎ウイルス検査	—
18～39歳の健康診査	昭和62年4月1日～平成21年3月31日生まれの方	問診、血圧測定、尿・血液検査など	2,200円

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。

# 気軽に始める **健康づくり**

5/17

日

## 健康フェスタ・食育フェスタ

☎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) ☎645・5112 ☎644・9100

5月の第3日曜日は「市民健康の日」。これにあわせ、健康や食育について学べる「健康フェスタ・食育フェスタ」を開催します。ニュースポーツ体験やけんこう体操、食育ゲームなどを行います。詳しくは市のホームページをご覧ください。



日時 5月17日(日)午前10時～午後3時

会場 東京たま未来メッセ(明神町三丁目)、えきまえテラス

同日開催

## ヘルシーウォーキング

☎スポーツ振興課 ☎620・7457 ☎626・8554

川久保公園から南大沢中郷公園まで約11kmを歩きます。コースなど、詳しくは市のホームページをご覧ください。



集合 5月17日(日)午前9時30分～10時30分に川久保公園(解散は南大沢中郷公園で。荒天中止)

※小学生以下のお子さんは保護者同伴で。ペットの同伴はできません(盲導犬、介助犬を除く)。



皆さんの運動習慣を応援

あなたの方で地域をもっと健康に

## 健康づくりサポーター養成講座

☎保健所健康づくり推進課 ☎645・5112 ☎644・9100

地域の中で健康づくり活動に取り組む「健康づくりサポーター」。活動に必要な健康に関する知識やスキルを学びます。

対象 市内在住の方

日時 6月24・28日、7月1日の午前10時～午後4時(全3回)

会場 保健所など

定員 25名(抽選)

申し込み 5月22日までに申込フォームから



## 健康づくりのおもてくポを

市内在住で60歳以上の方を対象に、アプリで健康づくりを応援するポイント制度「てくポ」。健康フェスタ・食育フェスタに参加するとポイントがもらえます。利用方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。



5/21

木

## 運動プログラムの体験と測定会

### ソフト SOFT 集会

☎明治安田厚生事業団体力医学研究所 ☎691・1163  
☎高齢者いきいき課 ☎620・7243 ☎623・6120

地域のグループとインストラクターをオンラインでつなぐ八王子発の新しい体操教室「SOFT」を体験するほか、脳や体のチェック、クイズゲームなど、健康について考えながら、楽しく体を動かします。内容など、詳しくは市のホームページをご覧ください。



内容 下表のとおり

日時 5月21日(木)

会場 東京たま未来メッセ(明神町三丁目)

持ち物 飲み物、運動しやすい服装

内容	時間	定員(先着順)
①みんなでSOFT	10:30～12:00	200名
②個別相談会(SOFTや「てくポ」の登録方法など)	10:30～12:00、13:30～16:30	—
③自由にチャレンジ(体組成・認知機能測定、フレイル予防運動・クイズなど)	13:30～16:00	—
④ミニSOFT	14:30～15:00	—

①は予約が必要です。電話で明治安田厚生事業団体力医学研究所へ。

# 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。

## 相談

### 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 5月25日(月)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 5月7日から電話で南大沢保健福祉センター(☎682・2020)へ

## 講座・催し

### 障害者サポーター養成講座

障害のある方の支援を行うために必要な基礎知識を学びます。  
対市内在住・在勤・在学の方 日 5月26日(火)午後6時30分～8時30分 会 市役所8階801会議室 定 20名(先着順) 申 5月1日から電話または「サポーター養成講座」と住所・氏名(ふりがな)・

電話(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

### eスポーツと脳健康年齢測定を体験しよう

家庭用ゲームソフト「太鼓の達人(和太鼓リズムゲーム)」を使ってeスポーツを体験するほか、脳健康年齢の測定を行います。申込方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。問い合わせは福祉政策課(☎620・7241)、またはNTT東日本東京西支店(☎080・1011・5117)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 布ボウルゲーム、歌体操など 日 5月7日(水)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)

### 障害者向けパソコン講習会(プログラミングコース)

対市内在住・在勤・在学で、知的・精神・肢体不自由障害のある方(介助者の同席可。初めての方を優先) 内容 プログラ



福祉をもっと身近に

## 福祉まつりを開催

問 ボランティアセンター☎673・2011 ㊟666・3315

市内の福祉関係団体による手づくり作品や食品を販売するほか、和太鼓や車いす体験などを行います。

日 5月16日(土)午前10時～午後3時  
会 八王子駅北口西放射線ユーロード(横山町公園から三崎町公園付近)

### 市長が「1日民生委員・児童委員」に

問 福祉政策課☎620・7240 ㊟628・2477

「民生委員・児童委員の日(5月12日)」にちなみ、市長が民生委員・児童委員の取組をPRします。

日 5月16日(土)午後1時30分～  
会 中町公園付近

ミング言語「スクラッチ」を使用した、プログラミング体験 日 6月7・14・21・28日の午前10時～正午(全4回) 会 心身障害者福祉センター 定 10名(抽選) 費 600円 申 往復ハガキに「プログラミング」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、5月22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から



### 点字講習会

対市内在住・在勤・在学の方 日 6月18日～11月26日の木曜日の①午前10時～正午、②午後6時30分～8時30分(とも

に全22回) 会 心身障害者福祉センター 定 ①15名、②10名(ともに抽選) 費 2840円 申 往復ハガキに「点字講習会」と希望時間、住所・氏名(ふりがな)・電話番号、返信面の宛名を書いて、5月25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から



### 拓げ！センター元気

内容 歌や踊りなどの演芸の披露、書道などの作品の展示 日 5月21日(木)午後0時45分～4時10分 会 いちょうホール 定 200名(先着順) 問 八王子センター元気(☎627・9179)

## 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

### 5月は自転車月間

4月から自転車に交通反則通告制度(青切符)が導入されました。16歳以上の自転車運転者が信号無視などの交通違反をした場合、その場で反則金が科される場合があります。自転車に乗る時は、交通ルールを守り、交通事故を防ぎましょう。自転車保険への加入や定期的な点検も忘れずに。問い合わせは交通事業課(☎620・7410)へ。

### 月間にあわせ、交通安全イベントを開催

八王子市自転車交通安全大使のチャーリー磯崎さんと一緒に、スタントマンによる自転車事故の再現を通して、交通ルールやヘルメット着用の大切さを学びます。自転車シミュレーターによる交通安全教室、白バイやパ



八王子市自転車交通安全大使チャーリー磯崎さん

トカーの展示・乗車体験なども行います。

日 5月16日(土)午後0時30分～2時30分(雨天の場合は30日に延期) 会 ぐりーんうーく多摩(別所二丁目)

### 事業用「はかり」の定期検査を実施

検査対象の方には、お知らせを送付のうえ、市が指定した東京都計量協会の検査員が訪問します。また、取引や証明用のはかりを使用している、今まで定期検査を受けたことがない場合や、前回の定期検査後に使用停止、または使用台数を変更した場合は消費生活センター(☎631・5456)までご連絡ください。

## 縦覧

### 都市計画変更原案

内容 館ヶ丘西地区(館町地内) 縦覧期間 5月8～22日 縦覧場所

## 募集

### 都市計画審議会の市民委員

土地利用のルールである用途地域や道路、公園、緑地などの都市計画に関して調査・審議を行う「都市計画審議会」の市民委員を募集します。

対市内に1年以上居住している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 7月～令和10年6月(会議は年2～4回で月々金曜日に開催)

募集人員 2名(選考) 報酬 1回1万2千円 申 応募の動機と論文「今後の八王子のまちづくり」(あわせて千字以内)、住所・氏名・生年

### 環境影響評価見解書

市役所6階都市計画課(☎620・7302)、館事務所、市のホームページ ※区域内の土地所有者などは、5月8～29日の間、市に意見書を出すことができます。提出は都市計画課へ。

### 健康医療計画推進会議の市民参加者

健康医療に関わる施策の指針となる「健康医療計画」。計画の進捗管理などについて意見交換を行う会議の市民参加者を募集します。

月日・性別・市内居住年数・職業・電話番号を書いて、5月20日(必着)までに郵送、フックス、メールで都市総務課(〒192・8501 ☎620・7258 ㊟627・5915 ㊠b490100@city.hachioji.tokyo.jp)へ

### 市営霊園の使用者

市営霊園の一部の墓地では、使用者を随時募集しています。申込方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。問い合わせは斎場霊園事務所(☎664・5973)へ。

### 音楽芸術フェスティバルの参加者

10月4日(日)にJ・COMホール八王子で開催する「音楽芸術フェスティバル」の出演者と司会者スタッフを募集します。

対市内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 募集内容 ①出演者 ②司会者・スタッフ 申 5月27日までに申込フォームで 問 音楽芸術フェスティバル推進委員会(☎090・9334・1950)



市民委員の公募やパブリックコメントなどには左のマークを表示しています。

- 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

- 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

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。

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いただけます。

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

就職支援

公共職業訓練の  
7月入校生を募集

求職中・転職希望の方を対象に、就職に必要な知識や技能の習得を支援する「多摩職業能力開発センター八王子校」の入校生を募集します。申込方法など、詳しくは同校（☎622・8201）のホームページをご覧ください。

**募集科目** 電気設備管理科 **申込期限** 5月22日 **問** 産業振興推進課（☎620・7252） ※5月7・14・21日の午後2時から見学会を行います。

パートタイム  
就職支援セミナー

**内容** 求人票の見方、応募書類の作成など **日** 5月15日（金）午前10時～11時50分 **会** クリエイトホール（定）34名（先着順） **申** 5月1日から電話で八王子しごと情報館（☎6564788）へ **問** 産業振興推進課（☎620・7252） ※1歳～就学前のお子さんを3名（先着順）お預かりします。申込時にご予約を。

講座・催し

若者なんでも相談  
利用説明会

進路や人間関係、ひきこもり

4時20分（全3回） **会** クリエイトホール（定）25名（抽選） **費** 3千円 **申** 「日本語ボランティア」と住所氏名（ふりがな）・電話番号を書いて、5月23日までにメールで八王子国際協会（☎642・7091 event@h855.com）へ

檀原斎場  
式場見学会と葬儀相談

**日** 5月10日（日）午前9時30分～11時30分 **会** 檀原斎場（定）20名（先着順） **申** 5月1日から電話で檀原斎場（☎620・3101）へ

ういずサービス協力会員  
登録説明会

高齢や病気、出産などで家事にお困りのご家庭に協力会員を派遣する「ういずサービス」（有償家事援助サービス）。協力会員を募集するため、説明会を開催します。

救急診療

救急車を呼ぶべきか迷ったら

- 東京消防庁救急相談センター（24時間）  
☎#7119または☎042-521-2323
- 小児救急相談（東京都）  
☎#8000または☎03-5285-8898  
月～金曜日（午後6時～翌朝8時）  
土・日曜日、祝・休日・年末年始（午前8時～翌朝8時）
- 八王子消防署救急病院案内（24時間）  
☎625-0119
- 東京都妊娠相談ほっとライン  
☎03-5339-1133  
（午前10時～午後10時。元日を除く）

- 八王子消防署救急病院案内（24時間）  
☎625-0119
- 東京都妊娠相談ほっとライン  
☎03-5339-1133  
（午前10時～午後10時。元日を除く）

受診前にお電話を

- 小児科  
▶毎日（午後8～11時）  
夜間救急診療室 ☎663-9911  
散田町3-10-1南多摩病院1階
- ▶毎日（24時間）  
南多摩病院 ☎663-0111 散田町3-10-1  
▶奇数日（通常診療終了～翌朝。日曜・祝日は午前8時30分～）  
東海大学医学部付属八王子病院  
☎0570-000-802。利用できない場合は  
☎639-1111 石川町1838
- ▶偶数日（通常診療終了～翌朝。日曜・祝日は午前9時～）  
東京医科大学八王子医療センター  
☎665-5611 館町1163

- 内科  
毎日（午後8～11時）  
夜間救急診療室 ☎663-9911  
散田町3-10-1南多摩病院1階

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

※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。

休日救急診療の内科・外科・小児科  
（午前9時～午後5時）

※地図など、詳しくは市のホームページをご覧ください。

期日	診療科目	医療機関名	住所・電話番号
5月3日	小児科	なかよしこどもクリニック	堀之内2-6-5森本ビル201 ☎679-6778
	内科・小児科	澤田内科クリニック	東浅川町519-3 ☎669-5606
	外科・内科	東郷クリニック	南大沢2-27フレスコ南大沢4階 ☎670-7727
5月4日	内科・外科・小児科	東中野診療所	東中野76-2セフネットビル1階 ☎674-1660
	内科	かけい医院	台町3-17-5 ☎622-4093
	外科	ななくに整形外科	七国4-9-1 ☎632-0792
5月5日	小児科	北野小児科	北野町545-3きたのタウンビル6階 ☎645-8715
	内科	みなみ野循環器病院	兵衛1-25-1 ☎637-8101
	小児科	ノアこどもクリニック	万町175-1クリニックビレッジ ☎624-8888
5月6日	小児科	はしもと小児科	桐田町557-3 ☎668-8555
	外科・内科	館ヶ丘クリニック	館町1097-2-9 ☎662-9999
	内科	クリニック田島	元八王子町3-2263-5 ☎666-6080
5月10日	外科	八王子ひがし整形外科	高倉町36-1 ☎645-2552
	小児科	すげい小児科クリニック	大和田町5-10-2 ☎634-1975
	小児科・内科	加藤醫院	七国4-9-3 ☎632-7950
5月10日	内科	東京天使病院	上巻分方町50-1 ☎651-5331
	内科	内科・循環器内科クリニック高田	別所2-2-1クレヴィア京王堀之内 パークナードII ☎670-2039
	外科	天野クリニック	旭町6-12旭星ビル4階 ☎624-3411
	内科・小児科	大熊内科クリニック	千人町2-19-15長塚ビル3階 ☎667-3488

医療情報ネットでは休日の眼科・耳鼻咽喉科もご案内

「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。詳しくは右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サービス「ひまわり」（24時間。☎03-5272-0303）へ。

**対** 20歳以上の方 **日** 5月20日（水）午前10時～正午 **会** 元八王子事務所 **申** 電話で社会福祉協議会（☎673-4365）へ

高尾山写経体験

高尾山薬王院で写経や御護摩修行を体験するほか、精進料理を堪能します。申込方法など、詳しくは八王子観光コンベンション協会（☎649-2827）のホームページをご覧ください。

**集合** 5月31日（日）午前9時30分にケーブルカー清滝駅（解散は午後3時頃高尾山薬王院で） **定** 60名（先着順） **費** 1万3千円

みどりとふれあう  
フェスティバル

**内容** 森や木に関する体験プログラムなど **日** 5月9・10日の午前

11時～午後4時30分（10日は4時まで） **会** 高尾599ミュージアム（☎665-6688） **問** みどりの感謝祭運営事務局（☎070-6931-4894）

夢美術館の年間パスポートを販売

夢美術館（☎621-6777）では、購入日から1年間利用できる年間パスポートを1500円で販売しています。

スポーツ

バードゴルフ体験会

**対** 40歳以上の方 **日** 5月21日（木）午前10時～11時30分 **会** 上柚木公園（定）15名（先着順） **申** 5月1日から上柚木公園のホームページで **問** 上柚木公園（☎675-0227）

市民インテアカ大会

部門や申込方法など、詳しくはレクリエーション協会（散田町二丁目 ☎673-4044）、市のホームページで配布している開催要項をご覧ください。

**対** 市内在住・在勤・在学の方 **部門** 男女混合（男性は2名まで）、女子、シニア男女混合（46歳以上）

部門	日時	定員（抽選）	費用
①初中級レディースダブルス	6/1（月）	24組	5,000円
②C級・D級レディースダブルス	6/12（金）	16組	5,000円
③男子ダブルス	6/14（日）	16組	5,000円
④女子ダブルスチーム戦ビギナーズ	6/18（木）	8チーム	10,000円
⑤ビギナーズレディースダブルス	6/24（水）	16組	5,000円
⑥中級レディースダブルス	6/30（火）	16組	5,000円

ネオテニス教室

申込方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。

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** ①②④⑤⑥16歳以上、③45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

5月の富士森体育館の一般開放時間変更

一般開放時間変更  
アーチェリー：16・24日の午前9時～午後3時、午後6時～9時30分

一般開放中止  
トレーニング室、走路卓球、和弓：17日（日）

その他

イアス高尾でも本の返却が可能に  
5月1日から、イアス高尾（東浅川町）に図書館の本の返却ボックスを設置します。問い合わせは中央図書館（☎664-4321）へ。

あったかホールでは、さまざまな教室を開催しています。詳しくは同施設のホームページをご覧ください。あったかホール（☎645-0025）

教育委員会の活動や情報を、市のホームページでお知らせしています。教育総務課（☎620-7329）

# 5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	5/11(月) 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(5/12を除く)の9:00~16:00(5/8・15は9:00~18:00)
	夫婦関係・離婚に関する相談	5/2(土)9:00~11:45、5/7・14・16・21・28の13:00~15:45(託児可)
	生き方・対人関係に関する相談	5/8(金)15:30~18:15、5/9・13・20・23・27の9:00~11:45(託児可)
	弁護士相談	5/23(土)14:00~17:10(託児可)
LGBT電話相談	5/27(水)15:30~18:30	男女共同参画センター ☎648・2238
法律★	※①月曜日、②火~木曜日(水曜日は15:45~18:45)、③金曜日(5/1・8を除く)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★	5/20(水)13:30~15:50	
不動産★	宅地建物取引士	5/12(火)13:30~16:00
	不動産鑑定士	5/26(火)13:30~16:00
司法書士法律★	5/19・27の13:30~16:00	八王子駅南口総合事務所 ☎620・1164
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★	5/13(水)13:30~16:00	
国の行政相談	5/11(月)13:30~15:30	八王子駅南口総合事務所 ☎620・1164
消費生活相談	※月~土曜日の9:00~16:30(5/12は電話相談のみ)	クリエイティブホール地下1階 相談は事前に電話で消費生活センター☎631・5455へ
弁護士による消費生活相談	5/11・22の13:30~15:30	クリエイティブホール地下1階消費生活センター ☎631・5455予約は電話で
たがいの生活相談	※月~水・金・土曜日の10:00~17:00	はちおうじすくえあびる かい 八王子スクエアビル11階 ざいしゅうがいかくじんさぽーとデスク 在在外人サポートデスク (八王子国際協会) ☎642・7091
地域活動への参加に関する相談	火~土曜日(5/7を除く)の10:00~21:00、日曜日・祝日の10:00~17:00	市民活動支援センター ☎646・1577
起業に関する相談	5/12・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	5/11・12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	5/12・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、②5/8(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
	5/22(金)14:00~17:00	八王子駅南口総合事務所 予約は5/1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9:00~17:00	こども家庭総合センター ☎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5/13(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

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いただけます。



まちに新たな活気を生む学生のアイデアやパフォーマンス

## 5/10日・24日 ビッグウエスト 学生フェスティバル

落語の発表や美術・書道の展示会、軟式野球大会などが行われます。

日時など、詳しくは学園都市推進会議事務局(☎646・5740 ☎646・2663)のホームページをご覧ください。



## 合同学園祭

# まちを舞台にした 学生の祭典によるこそ

25の大学などがある全国有数の学園都市・八王子。5月10日から、八王子駅周辺などで大学コンソーシアム八王子加盟校による合同学園祭を開催します。学生の熱気を感じてください。

## 5/10日 ★学生天国★

ホップステップハチオウジ「Hop Step Hachioji」をテーマに、ステージパフォーマンスやゼミ・サークル活動の展示・体験企画、学校紹介などを行います。詳しくは八王子学生委員会のホームページをご覧ください。



日時 5月10日(日)午前10時~午後5時  
会場 八王子駅北口西放射線ユーロード、えきまえテラス、学園都市センターなど  
問い合わせ 八王子学生委員会事務局(☎646・5740 ☎646・2663)



未来の落語家や芸術家の卵たちが磨いた腕前を披露

## 八王子学生委員会のメンバー募集!

八王子学生委員会では、一緒にまちを盛り上げてくれる仲間を募集しています。★学生天国★の開催や情報誌「Hello, Hachigaku!」の発行など、八王子全体をキャンパスとして行うさまざまな活動は、あなたの学生生活をもっと彩ってくれるはず!対象は市内在住・在学の大学生、高専生など。詳しくは同委員会のホームページをご覧ください。



世帯と人口(令和8年3月末日現在)

住民基本台帳		前月比	住民基本台帳		前月比
男	278,583人	329	世帯数	288,849世帯	1,177
女	279,607人	287	うち外国人住民		前月比
計	558,190人	616	人口	18,893人	380

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。

農業にふれあう稲作体験

親子で感じる！育てる喜びと食べる感動

都内有数の田園風景が広がる高月町。美しい景観の中で、田植えから収穫までを体験します。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)をご覧ください。



対象 市内在住の小学生と保護者

内容・日時 田植え…6月13日(土)、稲刈り…10月10日(土)、収穫祭…11月15日(日)(全3回)

会場 高月地区 定員 50名(抽選)

費用 1人3,000円 申込期限 5月11日

問い合わせ 農林課(☎620・7250 ㉺627・5951)



イベントピックアップ



吉田 恵里香さん

男女共同参画週間講演会

すべての人生にスポットライトを  
～誰もが輝く未来を描くために

6月23～29日の男女共同参画週間に先駆け、脚本家の吉田恵里香<sup>よしだえりか</sup>さんの講演会を開催します。連続テレビ小説「虎に翼」を手掛けた経験をもとに、作品に込めた想いと「自分らしく生きること」についてお話しします。

対象 どなたでも(市内在住・在勤・在学の方を優先)

日時 6月6日(土)午後2時～3時30分

会場 クリエイトホール 定員 170名(抽選)

申し込み 5月8日までに申込フォーム(右の二次元コード)から  
※1歳～就学前のお子さんを若干名(抽選)お預かりします。

問い合わせ 男女共同参画課(☎648・2230 ㉺644・3910)



生活あんしん通信

～毎日を安心して暮らすために #02

このコーナーでは、市民の皆さんの安全・安心な暮らしに役立つ情報をお届けします。市のホームページでも発信中！



ま “麻しん”が流行中！ワクチン接種で予防を

非常に強い感染力

麻しん(はしか)は感染力が非常に強く、空気・飛まつ・接触を通じて感染が拡大します。感染すると必ず発症し、約10日の潜伏期間の後に発熱とかぜの症状が現れ、その後39℃以上の高熱と発しんが続きます。発生状況などは市のホームページでお知らせしています。



乳児や妊娠中の方は特に注意を

乳児や妊娠中の方はワクチン接種ができないため、家族など周囲の方からの感染を防ぐことが極めて重要です。

医療機関を受診する際の注意点

- 1 医療機関を受診する前に、必ず電話で「麻しん(はしか)の疑いがある」ことを伝える
- 2 移動には公共交通機関(電車・バス・タクシー)を避け、自家用車などを利用する

予防の基本はワクチン接種

麻しんは手洗いやマスクでは予防できず、ワクチン接種が最も有効な予防策です。予防接種歴は母子健康手帳で確認できます。また、抗体検査やワクチン接種を希望する方は医療機関にご相談ください。

市で実施している無料の予防接種制度

定期予防接種に加え、18歳11か月以下の接種回数<sup>①</sup>が不足している方を対象とした無料接種を行っています。接種方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。



▶健康相談について…保健所保健対策課☎645・5195  
問 ㉺644・9100 ▶ワクチン接種について…保健所健康づくり推進課☎645・5102 ㉺644・9100

