



広
報

はちおうじ



特集 豊かな高齢社会とは

キーワードは 「つながり」

横川町住宅内にある交流喫茶「わいわいサロン」。地域住民の皆さんがおしゃべりを楽しみながら交流を深めるサロンには、笑顔があふれていました。

いきいきとしている皆さんに伺いました。大切にしているつながりは――



「仕事と趣味」

五十嵐 春夫さん(73歳)
緑 町

シルバー人材センターを通じて、働いています。仲間との山歩きも好きですね。家に閉じこもるのは嫌なので、これからも仕事と趣味を大切にしていきたいです。



「友達」

藤城 君子さん(82歳)
めじろ台二丁目

週4回東浅川保健福祉センターに通い、気心の知れた仲間とカラオケやお昼ご飯を楽しんでいます。もし友達がいなかったら老け込んでしまうと思いますね。



「家族」

片山 志能ぶさん(73歳)
館 町

いつも私を支えてくれる家族はかけがえのない存在です。主人や息子に喜んでもらいたくて、料理を頑張ることが私の楽しみです。

また、アンケート調査からは、日頃から頼りにし、親しくしている近所の人の数が「0人」と答えた割合が37.6パーセントにのぼります(図③)。一方で、高齢期の過ごし方を探る問いでは、67.8パーセントの方が「地域や社会のために尽くしたい」と回答しています。現実と意欲のギャップが浮き彫りになっています。

高齢化の進行も一因となつて、家族の私たちにも変化が表れています。国勢調査の世帯の状況を見ると、八王子でも、この30年間で一人暮らし世帯の数は、3.9倍になりました。高齢者の一人暮らし世帯だけを見れば、13.1倍に増えていきます(図②)。高齢化率や生涯未婚率の上昇などを考えれば、今後一人暮らしの世帯は増えることが予想されます。

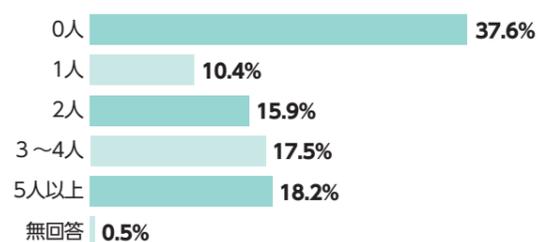
阪神・淡路大震災や東日本大震災などの経験は「人は地域社会と離れて生きていくことはできない」ということを改めて教えてくれました。個人・地域・行政がそれぞれの立場で、人と人とのつながりを育てることを強く意識した活動に、継続的に取り組んでいくことが求められています。今回の調査研究からまとめた提言では、つながりを育てる上で重要となる考え方を示しました(4.5ページ)。

個人・地域・行政がそれぞれの立場で

中年期から高齢期にかけては、退職や子ども自立、家族の死など、それまでの人や社会とのつながりの維持が難しくなる転機が誰にも訪れます。転機をしっかりと認識して、日常生活の中で、人とのつながりを、一人ひとりが育てていくことが大切です。

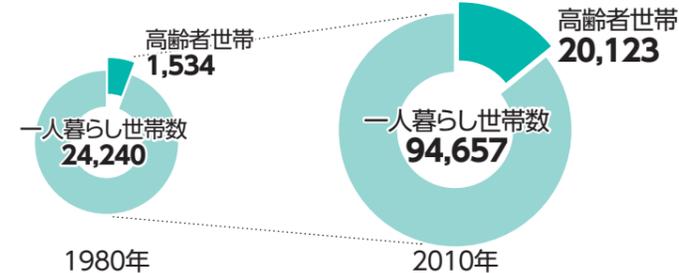
「つながり」をいかに育てるか。
一人ひとりができること

頼りにし、親しくしている近所の方の人数(図③)



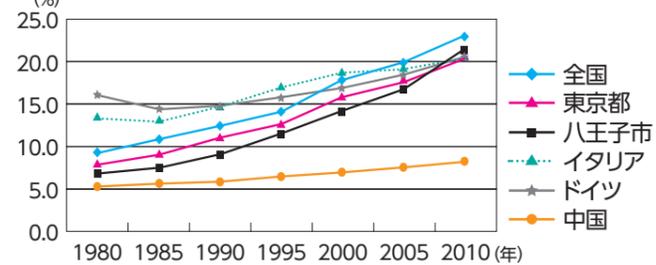
出所:「八王子市における中高年世代の生活実態と生活意識に関する調査」(平成22年12月)

八王子市における一人暮らしの世帯数の変化(図②)



出所:「より豊かな高齢社会を目指して」最終報告書(平成24年2月)

高齢化率推移の比較(図①)



出所:「より豊かな高齢社会を目指して」最終報告書(平成24年2月)

データで見る
高齢社会の現状

幸せに暮らせる社会の実現には
「人とのつながり」が不可欠

平成22年の国勢調査では、八王子の人口に占める65歳以上の高齢者の割合は、20.8パーセントに達しています。さらに、市のこの10年間の高齢化の進行速度は、国や都の増加を上回る勢いです(図①)。高齢化は今後も確実に進みますので、環境変化に対応するための手立てを講ずることが喫緊の課題です。そこで、市の都市政策研究所では、平成22・23年度にわたって「より豊かな高齢社会を目指して」をテーマに調査研究を行ってきました。高齢化という、社会保障制度への不安感などから、悲観的に捉えられがちですが、長寿の実現は歓迎すべきことです。不安感を払拭し、高齢者が多い社会でみんながいきいきと暮らせるまちを築くためにはどうしたらよいか――私たちが

は、こうした視点から調査研究を実施してきました。社会とのつながりが生きがいや幸福感につながる 私たちはまず、「豊かな高齢社会」とはどのようなものかを探るため、生活の実態や意識を伺う「中高年世代アンケート調査」を行いました。そこからは、生きがい意識を高める要因として、健康状態や経済状況などに加えて「人と人とのつながり」の重要性が明らかになりました。他者や社会とのつながりが多く、頼ったり、頼られたりするような関係が充実している方ほど、未来に対して前向きな傾向にあります。自分の居場所がある、人の役に立っているという実感が、幸福感に結び付いていると考えられます。

高齢社会のいま
八王子の現状と課題

いかにして「豊かな高齢社会」を築くか――市のシンクタンクである「都市政策研究所」が提言をまとめました。そこで今回は、同研究所の運営委員会会長・羽貝正美さんに提言の概要などを伺いました。



都市政策研究所
運営委員会会長 羽貝 正美さん

プロフィール
東京経済大学現代法学部教授。専門分野は都市行政・都市政策・地方自治。都市政策研究所運営委員会会長・都市政策アドバイザーとして、研究所の調査・研究活動に参画している。



▲吉川さんは子どもたちに大人気

子どもとの楽しい交流が日課に 事例から——学校安全ボランティア

地域社会は、子ども、若者、成人、高齢者といったさまざまな世代で構成されています。多世代が交流し、互いに支え合うことができれば、高齢世代のみならず、すべての世代にとって暮らしやすい社会が実現します。

視点3

多世代交流の推進



松子舞防犯パトロール隊
吉川 直幹さん(71歳)

松子舞防犯パトロール隊は、団地内の治安を守るさまざまな活動を行っています。特に力を入れているのが、学校安全ボランティアの活動です。

活動を始めたのは3年前。子どもの安全を考えた時、昼間は親の世代は仕事があつて地域にいません。では時間のある我々がやろうという話になったんです。家庭内での子育ては親御さんに頑張ってもらう。外では地域のみんなで引き受けようという具合です。

毎日、通学路に立ち、子どもたちの登下校を見守るわけですが、孫の年齢ほどの子どもたちとの交流は、かけがえのない時間です。生きがいといっても過言ではありません。

また、子どもたちや親御さん、地域の方から「ありがと」と声を掛けていただくことがあります。役に立っているという実感も、とてもいいですね。

「人と人のつながりが育つまちづくり」 実現のための3つの視点

生きがいを持って幸せに暮らすためには「人とのつながり」が大切です。では、つながりを育て、保つために必要なことは何か——。提言では、3つの視点をあげています。

視点1

小さなきつかけから 大きなつながりへの展開

新しい交流には、誰もが気おくれしたり、健康や仕事を理由に先延ばししたりと、つながりを築くことは容易ではありません。そこで、趣味などの関心をきっかけとした結びつきを見直すことや、多様な社会参加の環境を整えていく必要があります。

事例から——社会参加しやすい環境づくり

高齢者が活躍する困りごと相談



片倉台自治会
田中 泰慶さん(76歳)

片倉台自治会では、地域ぐるみで心豊かなまちをめざそうと平成12年に「片倉台福祉ネットワーク」を発足させました。活動内容は、自治会の方を対象に無償で通院の付き添いや買い物などの生活支援、困りごとの相談などです。

会員をサポートするのは、高齢者を中心とするボランティアの皆さん。豊富な経験と知識を持つ高齢者は、地域にとって貴重で頼もしい存在です。

現在、ボランティアの登録者数は約60名です。地域での身近な活動をきっかけに近隣同士が仲良く助け合えるよう、今後も活動場所をどんどん広げていきたいですね。



▲電球交換など幅広く会員をサポート

視点2

社会的孤立を予防する 環境づくりの推進

人や社会との関係が薄いと、生きがいや幸せを感じにくくなり、生活の質が低下します。孤立の特徴や原因を理解し、顔の見える関係づくりや、外出しやすい環境づくりに官民で取り組むことが求められています。

事例から——孤独死防止に取り組む自治会

声掛けでコミュニケーションづくりを

館ヶ丘団地は、一人暮らしの高齢者が多い地区。誰にも看取られずに亡くなる孤独死が毎年発生しています。そこで、何か行動を起こそうと発足したのが「孤立・孤独死防止を考える会」です。近隣の介護事業所



▲アンケートを取りながら各戸へ声掛け

や地区の民生・児童委員の方など約20団体に協力を呼び掛け、スタートしました。

主な取り組みとしては、各戸を訪問しての声掛けや生活実態の把握です。あいさつや世間話など、何気ないことが顔の見える関係づくりにはとても大切です。地道な活動ですが、皆で力を合わせながら続けていきたいと思っています。



館ヶ丘自治会
中村 昊さん(74歳)

シンポジウム「豊かさを実感 できる高齢社会に向けて」

『八王子市の調査結果にみる「つながり」の大切さ』をテーマにシンポジウムを開催します。シンポジウムでは、提言の内容や調査研究についての講演のほか、学識者・事業者・市民の皆さんをゲストに迎え、公開討論会を行います。

日時 3月27日(火)午後2時～4時30分
会場 クリエイトホール
定員 170名(先着順)
費用 無料
申し込み 不要、直接会場へ

報告書などは 市のホームページで

都市政策研究所では、特集でご紹介した研究のほか、「事務権限の効果的な活用」や「土地の有効活用」をテーマにした調査・研究にも取り組みました。

各テーマの報告書は市役所3階都市政策研究所や市のホームページでご覧になれます。



▲「より豊かな高齢社会を目指して」最終報告書

問い合わせ 都市政策研究所 ☎620・7200、
FAX 627・5939

平成24年度当初予算(案)

「骨格予算」として編成

このほど、平成24年度の予算案がまとまりました。24年度予算は、市長就任後、間もないことから、「骨格予算」として編成しています。

今回の「骨格予算」は、扶助費、公債費、人件費といった義務的経費や施設の維持管理に必要な経費などを計上しています。このほか、先行き不透明な地域経済情勢や災害へ

の対応のため、緊急性を要する景気・雇用や安全安心に関わる事業などを盛り込んでいます。

予算総額は3千326億円

予算総額は、23年度に比べて0.4パーセント増の3千326億円となりました。このうち一般会計の予算額は千812億円で、前年度と比べ2.3パーセントの減となっています。

また、市の貯金である基金の取り崩しと、市債(借金)の借り入れを行った結果、24年度末の基金残高は102億円、市債残高は2千218億円となります。

新市長の公約事業などは
補正予算で

新市長が公約に掲げた政策を実現するための新たな取り組みは、今後の補正予算で計上していきます。

当初予算案は第1回市議会定例会で審議されます。24年度に取り組む新たな施策は、本紙6月1日号でお知らせします。



▲平成24年度で全市立小・中学校の校舎の耐震補強が完了

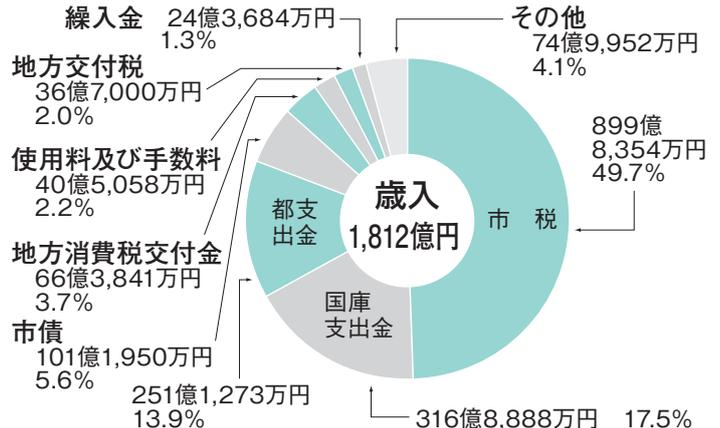
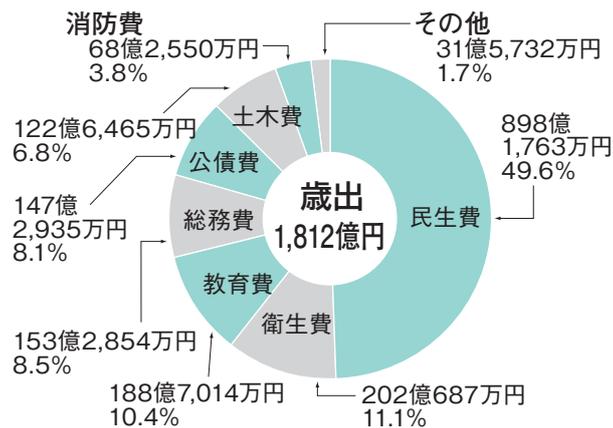
平成24年度予算案の会計別内訳と前年度との比較

区分	24年度予算	23年度予算	増減額	増減率	
一般会計	1,812億円	1,855億円	-43億円	-2.3%	
特別会計	国民健康保険事業	607億7,624万円	562億6,707万円	45億917万円	8.0%
	後期高齢者医療	94億635万円	84億9,919万円	9億716万円	10.7%
	介護保険	319億7,958万円	289億7,255万円	30億703万円	10.4%
	下水道事業	139億2,559万円	137億4,456万円	1億8,103万円	1.3%
	土地取得事業	2億9,300万円	9億1,502万円	-6億2,202万円	-68.0%
	駐車場事業	11億5,303万円	11億7,396万円	-2,093万円	-1.8%
	給与及び公共料金	338億7,836万円	344億5,882万円	-5億8,046万円	-1.7%
	※受託水道事業	—	18億9,200万円	-18億9,200万円	皆減
	小計	1,514億1,215万円	1,459億2,317万円	54億8,898万円	3.8%
計	3,326億1,215万円	3,314億2,317万円	11億8,898万円	0.4%	

※受託水道事業特別会計は平成23年度をもって廃止しました。

問い合わせ 財政課(☎620・7349、FAX 626・4133)へ

一般会計予算の内訳



皆さんの生活に直結する市政情報などを紹介します。

市民委員を募集

計画策定にご参加を

保健福祉に関わる施策を展開していくため、指針となる3つの計画を策定します。今回は、計画づくりを行う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 4月～来年3月(会議は年6回程度開催)
募集人員 各若干名(選考)
謝礼 1回5千円程度
申し込み 応募動機(400字以内)と作文、住所・氏名・年齢・性別・職業・勤務先、または学校名・電話番号を書いて、3月15日(必着)までに直接、郵送、ファックス、またはEメールで各担当部署へ

市民委員を募集する委員会など

委員会名	作文のテーマ(800字以内)	担当部署
地域福祉計画策定検討委員会	私が考える「これからの地域福祉」	市役所1階健康福祉総務課(〒192-8501 ☎620・7240、FAX628・2477、Eメールb071100@city.hachioji.tokyo.jp)
保健医療計画策定検討委員会	私が考える八王子の医療と健康	保健所保健総務課(〒192-0083旭町13-18 ☎645・5111、FAX644・9100、Eメールb073100@city.hachioji.tokyo.jp)
がん予防推進計画策定検討委員会	私が考えるがんの予防と早期発見	市役所1階地域医療推進課(〒192-8501 ☎620・7428、FAX621・0279、Eメールb071200@city.hachioji.tokyo.jp)

職員採用説明会

3月10日、いちちょうホールで

市の職員をめざす方を対象に採用説明会を開催します。
対象 ▼大卒程度：昭和57年4月2日～平成3年4月1日に生まれた方 ▼高卒程度：平成5年4月2日～7年4月1日に生まれた方
日時 3月10日(土)午後7～9時

会場 いちちょうホール
定員 800名(先着順)
申し込み 不要、直接会場へ問い合わせ 職員課(☎620・7254、FAX621・1298)へ
※採用情報は市のホームページでお知らせしています。



市政モニターを募集

皆さんの声を市政に

皆さんのご意見・ご提案を市政運営に役立てていくため、「市政モニター制度」を実施しています。モニターを募集します。

対象 市内在住で4月1日現在、18歳以上の方(高校生、国や地方公共団体の職員、市議会議員など公選による職にある方を除く)
内容 アンケート調査(年3回)への回答
任期 5月～来年3月
募集人員 一般・Eメールモニター計100名(選考)
謝礼 アンケート回答1回500円相当の品
申し込み 応募動機(400字以内)と希望モニター名(一般・Eメール)、市政モニターの経験の有無、住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・Eメールアドレス(Eメールモニターのみ)を書いて、直接、郵送、ファックス、Eメールで3月28日(必着)までに八王子市役所1階広聴広報室(広聴担当)〒192-8501 ☎620・7411、FAX620・7322、Eメールhachioji@city.hachioji.tokyo.jp)へ

※市のホームページからも申し込みができます。Eメールモニターで利用する機器や通信費用などは、ご本人の負担となります。



東京多摩国体 平成25年9月28日～10月14日

スポーツ祭東京2013 リレーインタビュー vol.3



NPO法人 八王子市レクリエーション協会 会長 丸山 正さん

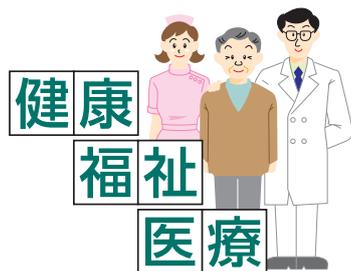
広げたい ふれあいの輪

国体では、都道府県代表による正式・公開競技のほかに、デモンストレーションとしてのスポーツ行事も行われます。これには、開催地の都道府県にお住まいの皆さんが参加できます。

東京多摩国体では史上最多の57種目を開催予定です。市内では八王子生まれの「ネオテニス」をはじめ、都内最多の6種目を行います。私たちが日頃から親しんでいるスポーツ・レクリエーションの実力を試す、絶好の機会になるのではないのでしょうか。市民の皆さんには、スポーツ・レクリエーションの体験を通して、ふれあいの輪を広げてほしいですね。東京多摩国体が、生涯スポーツ社会の実現に向けてのきっかけになることを期待しています。

完全版は市のホームページに掲載





予防接種

◆子宮頸がん予防接種の費用助成期間を延長

中学1年生から高校1年生までの女性を対象に子宮頸(けい)がん予防ワクチンの接種費用を助成しています。当初、助成期間を3月31日までとしていましたが、平成25年3月31日まで延長することとしました。自己負担額は1回千600円。接種は3回で6か月かかります。

なお、高校1年生で3月31日までに1回目の接種をされた方は、高校2年生になった4月以降も対象となります。問い合わせは保健センター(☎625・9128)へ。

手当・年金など

◆C型肝炎ウイルス肝炎医療費助成の対象が拡大

C型肝炎ウイルスの医療費助成が拡大し、

「ペグインターフェロン」、「リバビリン」、「テラプレビル」の3剤を併用して治療した場合も医療費助成の対象となりました。申込方法など、詳しくは保健所保健対策課(☎645・5111)へ。

◆通院療養も限度額適用認定証の使用が可能に

4月1日から入院療養に加え、通院療養も、「限度額適用認定証」の使用が可能になります。「限度額適用認定証」は医療機関に提示すれば、1つの医療機関で支払う金額が、自己負担限度額までになります。国民健康保険証をお持ちの方は、国民健康保険年金課(☎620・7235)、後期高齢者医療証をお持ちの方は、高齢者支援課(☎620・7364)まで、申請方法などをお問い合わせください。

なお、国民健康保険税の滞納がある方には原則として交付できません。また、現在「限度額適用認定証」をお持ちの方は新たに申請をする必要はありません。

◆国民年金受給者は住所変更などを忘れずに

国民年金を受けている方が、住所変更や年金の受け取り場所を変える場合には、八王子年金事務所(南新町)に届け出が必要です。届け出が遅れると、支払通知書などが届かない場合があります。

問い合わせは国民健康保険年金課(☎620・7238)、または八王子年金事務所(☎626・3511)へ。

講座・教室

◆作業訓練教室

対象 市内在住・在勤・在学の方(障害のある方を優先) ⑤は精神障害のある方) 教室名 ①左表のとおり 期日 ④4月、3月(⑨は5月から) 会場 心身障害

作業訓練教室一覧

教室名	日時	定員(抽選)	教室名	日時	定員(抽選)
①ハーモニータベ(コーラス会)	土曜日の午後7時～8時30分	20名	⑥七宝焼	毎週水曜日の午後1時30分～3時30分	若干名
②リアン編み	毎月第3土曜日の午前10時～正午	15名	⑦陶芸	毎月第1・3木曜日の午後2～4時	若干名
③染め紙	毎月第4土曜日の午前10時～正午	15名	⑧茶道	毎月第1・3月曜日の午後1～3時	若干名
④囲碁	毎月第2・4木曜日の午後1時30分～3時30分	15名	⑨フラワーアレンジメント	毎月第4土曜日の午後1～2時	15名
⑤絵画	毎月第1・3土曜日の午前10時～正午	15名	⑩折り紙	毎月第2土曜日の午前10時～正午	15名
			⑪書道	毎月第2日曜日の午後2～4時	15名

者福祉センター 費用 無料(⑥⑧は1回500円程度、⑨は1回2千円、⑩⑪は材料費が必要) 申し込み 往復ハガキ(1人1教室)に教室名と住所・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、3月19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、FAX624・5954)

◆中途失聴・難聴者の手話講習会(中級)

対象 市内在住・在勤・在学で聴覚に障害があり、入門程度の講習を修了された方 日時 4月21日、9月8日の土曜日の午後1時30分～3時30分(全20回) 会場 心身障害者福祉センター 定員 20名(抽選) 費用 千300円 申し込み 往復ハガキに講座名と住所・氏名(ふりがな)・障害名(等級)・電話(ファックス)番号、返信面の宛名を書いて、4月2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、FAX624・5954)

◆南大沢保健福祉センターの教室

① 今日から始める、足爪トラブル予防 対象 市内在住で40歳以上の方 日時 3月21日(水)午後1時～3時30分 定員 40名(先着順) 費用 105円
② トリム体操 対象 市内在住で60歳以上、または障

害のある方 日時 3月22日(木)午後1時30分～3時30分 定員 20名 (先着順) 費用 100円

③初めてのパソコン

対象 市内在住で60歳以上、または障害のある初心者(すでに受講された方を除く) 日時 左表のとおり 定員 各5名(抽選) 費用 2千500円

会場 南大沢保健福祉センター 申し込み ①②は3月2日から電話で、③は往復ハガキ(1人1枚1コース)に「パソコン」とコース番号、住所・氏名(ふりがな)・年齢・障害名(等級)・電話番号、利用証番号(お持ちの方)、返信面の宛名を書いて3月10日(必着)までに八王子市南大沢保健福祉センター(〒192-0364南大沢2-27 ☎679-2205)

初めてのパソコン教室日程表

期日 (各全5回)	時間
4月5日～5月10日の木曜日	①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
4月6日～5月11日の金曜日	③午前10時～正午 ④午後1時30分～3時30分
5月17日～6月14日の毎週木曜日	⑤午前10時～正午 ⑥午後1時30分～3時30分
6月21日～7月19日の毎週木曜日	⑦午前10時～正午 ⑧午後1時30分～3時30分

催し

◆「ういずサービス協力員 登録説明会

「ういずサービス」(在宅福祉サ

ス)は、高齢や病気、出産などで家事にお困りのご家庭に、協力員を派遣する家事援助サービスです。家事援助を行っていただけの協力員を募集するため、説明会を開催します。

対象 20歳以上の方 日時 3月27日(火)午後2～4時 会場 ボランティアセンター南大沢分室 申し込み 電話で社会福祉協議会(☎649-5010)

◆中学生社会福祉意見発表大会

内容 中学生による意見発表と吹奏楽の演奏 日時 3月10日(土)午後2時～4時40分 会場 いちようホール 定員 800名(先着順) 費用 無料 申し込み 不要、直接会場へ 問い合わせ 民生・児童委員協議会事務局(健康福祉総務課 ☎620-7240) ※手話通訳を行います。

◆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 内容 保健師・栄養士による相談 日時 3月16～30日の午前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 3月1日から電話で各センターへ ※特定保健指導対象の方は各医療保険者に相談を。

福祉のまちづくり

◆高齢者ボランティア・ポインタ制度の登録者を募集

元気な高齢者の皆さんに、市内の特別養護老人ホームや高齢者世帯などでボランティア活動を行っていただき、その活動に応じて交付金(最高5千円)などをお渡しする「高齢者ボランティア・ポインタ制度」。ボランティアとして活動していただける方を随時募集しています。対象は、市内在住で65歳以上の、要介護・要支援認定を受けていない方です。

4月からの活動を希望する方は3月21日の説明会にご参加を

次回の説明会は、4月から新規で登録し、活動する方を対象に、次の日程で行います。 日時 3月21日(水)午前10時～11時30分



▲高齢者に手作りのお弁当を届けるボランティアの薄倉勝男さん(石川町在住・70歳・写真右)

会場 市役所8階801会議室 持ち物 筆記用具・印鑑 申し込み 市役所1階高齢者支援課、市内12か所の地域包括支援センター、市のホームページで配布する登録申請書に必要事項を記入して3月14日(必着)までに直接、または郵送で八王子市役所1階高齢者支援課 ボランティアの支援を必要とする方も募集

ご自宅での話し相手やサロン(高齢者向けの交流の場)への付き添いなど、ボランティアの支援を必要とする方もあわせて募集しています。対象は、市内在住で65歳以上の単身高齢者、または高齢者のみの世帯の方などです。申込方法など、詳しくは高齢者支援課までお問い合わせください。

申し込み・問い合わせ 高齢者支援課(〒192-8501 ☎620-7244)へ

◆「みんなの体温計」のご利用を

市は3月の自殺対策強化月間にあわせて「こころの体温計」を導入します。「こころの体温計」は携帯電話やパソコンを利用してストレスなどをチェックできるシステムです。左記のQRコードか、市のホームページからご利用ください。問い合わせは保健所保健総務課(☎645-5111)へ。



介護予防教室

各教室を初めて受講する方を優先します。費用は無料。申し込みは往復ハガキ(1人1教室)で、3月10日(必着)までに各センターへ。

往復ハガキの記載事項

- 希望教室名
- 住所
- 氏名(ふりがな)
- 生年月日・年齢
- 電話番号
- ※返信面には宛名をお書きください。



▲定期的な運動で健康づくり

教室名	対象(介護保険認定者を除く)	日時	定員(抽選)	会場・申し込み
バランスアップ運動	市内在住で65歳以上の足腰が弱く、つまづきやすい方	4月17日～7月3日の火曜日の午後1時15分～3時30分(全10回)	10名	大横保健福祉センター(〒192-0062大横町11-35 ☎625-6501、FAX627-5927)
いきいき	市内在住で70歳以上の家に閉じこもりがち、物忘れが心配な方	4月4日～9月19日の水曜日の午前10時～11時30分(全17回)	20名	東浅川保健福祉センター(〒193-0834東浅川町551-1 ☎667-1331、FAX667-7829)
体力アップ	市内在住で65歳以上の運動習慣がない、体力の衰えを感じている方	4月10日～6月26日の火曜日の午前10時～11時30分(全11回)	20名	東浅川保健福祉センター(〒193-0834東浅川町551-1 ☎667-1331、FAX667-7829)
イタミ楽々体操	市内在住で65歳以上の膝・腰などに痛みがあり、運動が必要な方	4月12日～6月28日の木曜日の午前10時30分～11時30分(全11回)	20名	東浅川保健福祉センター(〒193-0834東浅川町551-1 ☎667-1331、FAX667-7829)
若さアップ運動	市内在住で70歳以上の体力の衰えを感じている、体操を始めようという方	4月9日～7月9日の月曜日の午前10時～11時30分(全11回)	25名	南大沢保健福祉センター(〒192-0364南大沢2-27 ☎679-2205、FAX679-2214)
体力アップ運動	市内在住で65歳以上の運動習慣がない、体力の衰えを感じている方	4月10日～7月10日の火曜日の午前10時～11時30分(全11回)	25名	南大沢保健福祉センター(〒192-0364南大沢2-27 ☎679-2205、FAX679-2214)
パワーアップ音楽	市内在住で65歳以上の家に閉じこもりがち、脳を活性化したい方	4月13日～9月21日の金曜日の午前10時～11時30分(全12回)	25名	南大沢保健福祉センター(〒192-0364南大沢2-27 ☎679-2205、FAX679-2214)

南大沢保健福祉センター 〒192-0364 南大沢2-27 ☎679-2205、FAX679-2214

対象	教室名	期日	時間	定員(抽選)	費用
市内在住で60歳以上、または障害のある初心者の方	シニアボランティア 囲碁入門	4月6日～9月15日の第1金曜日、第3土曜日(全12回)	14:00～16:00	20名	1,050円
	シニアボランティア 絵手紙	4月13日～9月14日の第2・4金曜日(全10回)	13:30～15:30	20名	2,000円

対象	教室名	期日	時間	定員(抽選)
市内在住で愛の手帳をお持ち、または発達に心配のあるお子さんとその保護者(2人1組)	ぶんぶん・遊びのコース(1歳～就園前)	4月4日～来年3月6日の第1水曜日(全12回)	10:00～11:00	10組
	ぶんぶん・リトミックAコース(0～2歳)	4月21日～来年2月16日の毎月第3土曜日、3月2日(全12回)	10:00～10:45	10組
	ぶんぶん・リトミックBコース(3歳～就学前)	4月21日～来年2月16日の毎月第3土曜日、3月2日(全12回)	11:00～11:45	10組
市内在住で身体障害者手帳をお持ちの18歳以上の方(介護保険で認定されている方を除く)	ぶるーむ(身体障害者運動)	4月5日～来年3月21日の第1～3木曜日(全34回)	10:00～11:30	15名
市内在住で愛の手帳をお持ちの小学生～おおむね40歳の方	図画工作	4月14日～来年3月9日の第2土曜日(全11回)	14:00～15:30	15名
市内在住で愛の手帳をお持ちのおおむね18～40歳の方	リズム	4月28日～来年3月23日の第4土曜日(全10回)	14:00～15:30	15名

※費用は無料(図画工作のみ1,500円)。

保健福祉センター・老人憩の家の教室

会場はそれぞれの施設です。費用は各教室の初回に一括払いになります。

東浅川保健福祉センターのトリム体操は申し込み不要、直接会場へ。そのほかの教室の申し込みは往復ハガキ(1人1教室)で3月10日(必着)までに各施設へ。

往復ハガキの記載事項

- 希望教室名
- 住所
- 氏名(ふりがな。リトミック・ぶんぶん・図画工作は保護者名も)
- 生年月日・年齢・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
- ※返信面には宛名をお書きください。



▲からだへの負担が小さい水中ウォーキングで肩こりや腰痛を解消

大横保健福祉センター 〒192-0062 大横町11-35 ☎625-6501、FAX627-5927

対象	教室名	期日	時間	定員(抽選)	費用
市内在住で60歳以上の初心者	ボールペン習字	4～9月の第1・3火曜日(全10回)	10:00～11:30	20名	2,300円
	おりがみ	4～9月の第2・4火曜日(全10回)	10:00～11:30	20名	2,300円
	らくらくヨガ	4～9月の第2・4火曜日(全10回)	13:30～15:00	20名	1,300円
	トリム健康体操	4月～来年3月の第2・4月曜日(全18回)	10:00～11:30	30名	1,500円
	太極拳	4月～来年3月の第2・4月曜日(全18回)	13:30～15:00	30名	1,500円

恩方老人憩の家 〒192-0154 下恩方町3395 ☎651-3961、FAX651-3961

対象	教室名	期日	時間	定員(抽選)	費用
市内在住で60歳以上の初心者	フラダンス	4月～来年3月の第1・3月曜日(全18回)	9:40～11:40	25名	1,800円
	囲碁入門	4月～来年3月の第1・3月曜日(全18回)	9:40～11:40	20名	2,300円
	書道	4月～来年3月の第2・4木曜日(全18回)	12:40～14:40	24名	1,900円
	編み物	4月～来年3月の第2・4金曜日(全18回)	12:40～14:40	20名	2,300円
	健康体操	4月～来年3月の第2・4火曜日(全18回)	9:40～11:40	20名	2,300円

※教材費が別に必要となる場合があります。

東浅川保健福祉センター 〒193-0834 東浅川町551-1 ☎667-1331、FAX667-7829

対象	教室名	期日	時間	定員
市内在住で愛の手帳をお持ち、または専門機関に発達について相談されている未就学のお子さんとその保護者(2人1組)	リトミックA(おおむね3歳以上)	4月5日～来年3月7日の木曜日(全18回)	9:45～10:30	10組(選考)
	リトミックB(おおむね3歳未満)	4月5日～来年3月7日の木曜日(全18回)	10:45～11:30	10組(選考)
市内在住で身体障害者手帳をお持ちの18歳以上の方(64歳以下の方を優先)	障害者教室(体操、音楽療法による集団指導)	4月6日～来年3月15日の金曜日(全22回)	13:30～15:00	15名(選考)
市内在住で60歳以上の肩こりや腰痛を解消したい方	水中ウォーキング	4月10日～5月29日の火曜日(全8回)	13:45～15:00	25名(抽選)
市内在住で愛の手帳をお持ちの方とその付き添いの方	トリム体操	4月13日～来年3月15日の金曜日(全34回)	14:00～15:30	70名(先着順)

※費用は無料(水中ウォーキングのみ1,000円)。トリム体操は、運動のできる服装と室内用の靴、タオルのご用意を。

対象	教室名	期日	時間	定員(抽選)	費用
市内在住で60歳以上、または障害のある方	さわやか運動教室	4月2日～9月24日の月曜日(全17回)	10:00～11:30	100名	600円
	健康体操教室	4月5日～9月27日の木曜日(全17回)	10:00～11:30	100名	600円
	レク・プラザ(ゲーム・ダンス・体操)	4月11日～9月26日の水曜日(全17回)	10:00～11:30	100名	600円



市からのお知らせ

募集

■市立保育園の臨時職員(保育士・保育補助員)

対象 保育士資格(補助員は不要)をお持ちで、4月から勤務可能な方
募集人員 若干名(選考) 申し込み 電話連絡のうえ、履歴書と保育士証の写しを持って直接、市役所4階子育て支援課(☎6207248)

■市の嘱託員

対象 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。

■児童館分館管理嘱託員

任用期間 4月～来年3月(更新あり) 申込期限 3月15日 問い合わせ 児童青少年課(☎6207435)

■東浅川保健福祉センター嘱託員

職種 保健師、保健業務事務員、一般事務員 任用期間 4月～来年3月 申込期限 3月13日 問い合わせ 東浅川保健福祉センター(☎6671331)

■成人式の実行委員

対象 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方 内容 来年1月14日(祝)に開催する成人式の企画・運営
募集人員 10名程度(選考) 申し込み 応募動機と住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を書いて、ハガキ、ファックス、Eメールで4月13日(必着)までに八王子市役所生涯学習総務課(〒1928501 ☎6207333、FAX 6268554、Eメール h320100@city.hachioji.tokyo.jp)

■高尾・陣馬ファンクラブの会員

高尾山・陣馬山を愛し、山々を楽しむ会です。会員になるとさまざまな特典があります。

募集人員 600名(先着順) 費用 入会金:千500円、年会費:2千円 問い合わせ 八王子観光協会(☎6433115)

■フリーマーケット出店者

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 毎週土・日曜日、祝日の午前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 電話、または直接あったかホール(☎6450025) ※出店物は1点3千円以下の家庭の不用品に限ります。

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。
- 毎日の午後5時～翌朝
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

▼休日産婦人科当番医

午前9時～午後5時

米山産婦人科病院
新町 2-12 ☎642-5225

子育て

■子ども手当の申請は3月31日までに

子ども手当は昨年10月に制度が変わり、今まで受給していた方も新たに申請が必要となります。また、児童福祉施設の設置者、里親などが父母に代わって手当を受給できるようになりました。お済みでない方は3月31日までに申請を。
なお、10月以降にお子さんを出生・転入された方は、15日以内に申

▼休日救急診療の内科・外科・小児科

11日(午前9時～午後5時)

<p>鷲尾整形外科 (外)</p> <p>高尾町1620 ☎667-3741</p>	<p>伊藤内科消化器医院 (内)</p> <p>大和田町4-15-14 ☎642-6734</p>
<p>小磯クリニック (児)</p> <p>堀之内3-4-12 メゾンセラナイト1階 ☎674-8088</p>	<p>大生医院 (内)</p> <p>万町82-1 ☎622-4769</p>

4日(午前9時～午後5時)

<p>大島医院 (内)</p> <p>子安町3-5-9 ☎642-1932</p>	<p>四谷医院 (内)</p> <p>四谷町722健康館1階 ☎620-5577</p>
<p>東郷クリニック (外)</p> <p>南大沢2-27 フレスコ南大沢4階 ☎670-7727</p>	<p>安藤外科内科クリニック (外)</p> <p>小門町18 ☎622-4561</p>

※休日当番医は市のホームページでもご確認いただけます。

私が守る 家族と地域



▲国崎信江さん

危機管理教育研究所代表・国崎信江さんを迎えて、「自助・共助」の実践についてお話しいただきます。

対象 市内在住の方
 日時 3月10日(土)午後2～4時
 会場 市役所8階801・802会議室
 定員 255名(先着順)
 費用 無料
 申し込み 不要、直接会場へ
 問い合わせ 防災課(☎620・7207、FAX626・1271)へ

市・都民税と所得税、贈与税の申告は3月15日までに

市・都民税…住民税課☎620・7219

所得税、贈与税…八王子税務署☎622・6291

請してください。問い合わせは子育て支援課(☎620・7368)へ。

■講座「子供の救護法」

対象 市内在住で1～3歳のお子さんの保護者(お子さんの同伴可)
 内容 救急隊による乳幼児の応急処置法など
 日時 3月17日(土)午前10時30分～正午
 会場 があったかホール
 定員 15組(先着順)
 費用 無料
 申し込み 3月2日から直接または電話であったかホール(☎645・0025)

税金

■法人市民税・事業所税の申告と納付を

▼法人市民税
 市内に事務所や事業所がある法人などは、事業年度終了後2か

月以内に法人市民税の申告と納付をしてください。また、市内で新たに法人を設立、または事務所などを設置した場合には、その日から1か月以内に届け出を行ってください。

▼事業所税
 市内の事務所、または事業所で事業を行う次の法人・個人は手続が必要ですが、また、事業所用家屋を貸している方は「貸付申告書」を提出してください。

対象・内容 床面積が千平方メートルを超える、または従業員が100人を超える…申告と納付
 床面積が800平方メートルを超える、または従業員が80人を超える…申告のみ
 申告・納付期限 法人：事業年度終了後2か月以内
 個人：事業を行った翌年の3月15日
 問い合わせ 住民税課(☎620・7220)

イベント

■若者就職面接会

対象 正社員をめざす34歳以下の方
 日時 3月13日(火)午後1～4時(受付は3時30分まで)
 会場 クリエイトホール
 持ち物 履歴書数通
 申し込み 不要、直接会場へ
 問い合わせ ハローワーク八王子(☎648・8634)、産業政策課(☎620・7252)

■八王子新卒応援ハローワークリニューアルオープン

しごと情報館(旭町)内の新卒応援ハローワーク(☎631・9505)は、就職活動中の学生や既卒者(卒業後3年以内)を対象に、就職支援に関する各種サービスを無料で実施しています。3月5日から、相談窓口・求人検索パソコンを大幅に増設し、3階から6階に移転します。ぜひご利用ください。

環境・都市づくり

■粗大ごみの収集の申し込みはお早めに

春は引越しなどにより発生する、粗大ごみ収集の申し込みが集中します。収集を希望される方は、お早めに電話でごみ総合相談センター(☎696・5353)へお申

粗大ごみ受け入れ施設一覧

受付日時	月～金曜日、第4日曜日の午前8時30分～午後4時
燃やす粗大ごみ	戸吹清掃工場 (戸吹町1916 ☎692・5389)
燃やさない粗大ごみ	戸吹不燃物処理センター (戸吹町1916 ☎692・3221)

※市内の多摩ニュータウン地域にお住まいの方は、多摩清掃工場(多摩市唐木田2-1-1)へ持ち込むことができます。事前に電話で南大沢清掃事業所(☎674-0551)へお申し込みを。

■小規模事業者向けごみ分別講座

対象 事業系ごみ袋による市のごみ収集を利用している方、または利用をお考えの方
 日時 3月28日(水)午前10時～11時30分
 会場 があったかホール
 定員 30名(先着順)
 費用 無料
 申し込み 3月2日から直接、または電話であったかホール(☎645・0025)

催し

■高尾梅郷梅まつり

内容 野点、琴の演奏、スタンプハイクなど
 期日 3月10・11日
 会場 西浅川町・裏高尾町
 問い合わせ 同実行委員会(☎080・6758・1187)

■八王子の景観を考えるパネル展

昨年10月1日に景観計画の運用を開始し、本市ならではの魅力的な景観づくりに取り組んでいます。パネル展では、計画策定までの歩みと計画の概要などを紹介します。
 期日 3月16～30日
 会場 八王子駅南口総合事務所
 問い合わせ 市街地整備課(☎620・7267)

■緑の募金にご協力を

期日 3月1日～5月31日
 募金方法 市役所2階環境保全課、各事務所・市民センターにある募金箱で
 問い合わせ 環境保全課(☎620・7268)

■布にお絵かきエコバッグづくり

日時 3月24日(土)午後1時～2時30分
 会場 戸吹湯ったり館
 定員 30名(先着順)
 費用 200円(別に入館料が必要)
 申し込み 3月1日から電話で戸吹湯ったり館(☎696・6113)

催し

■文化財見て歩き「多摩ニュータウンと大塚の文化財」

集合 3月24日(土)午前9時30分に多摩都市モノレール大塚・帝京大駅(解散は午後1時頃都埋蔵文化財センターで雨天中止) 定員 30名(抽選) 費用 200円
申し込み 往復ハガキに「多摩ニュータウンと大塚の文化財」と参加者全員の氏名・年齢、代表者の電話番号、返信面の宛名を書いて、3月12日(必着)までに八王子市役所文化財課 〒192-8501 ☎6207265

▼和菓子フェア

日時 3月3・4日の午前9時～午後4時

▼花粉の少ない森づくりについてのイベント

内容・日時 ①展示会: 3月5～10日の午前9時～午後9時(10日は3時まで)、②ハンズづくり教室: 3月10日(土)午前10時～午後3時 定員 ②は100名(先着順) 費用 ②は200円
中学生による単人形公演
 日時 3月11日(日)午前11時～午後1時(各回30分程度)

会場・問い合わせ 道の駅八王子滝山(☎696・1201) 申し

込み 不要、直接会場へ

■チエロを愛する若きチエリストによる交流コンサート

開演日時 3月31日(土)午後3時
 会場 いちようホール 費用 1千円(カサドクラブ会員は900円) チケット販売 いちようホール、南大沢文化会館、学園都市センター、オリンピックパスホール八王子で
電話予約 学園都市文化ふれあい財団(☎621・3005) 問い合わせ ガスパール・カサド国際チェロ・コンクール実行委員会(☎631・0705)



▲期待の若手による演奏をお楽しみに

■お父さんお帰りなさいパーティー

対象 退職(予定)しており、地域での活動を考えている方(女性も可) 内容 市民活動団体の展示の見学、交流パーティーなど
 日時 3月24日(土)午後1時～4時30

分 会場 八王子労政会館(明神町三丁目) 費用 1千円 申し込み 「パーティー」と住所・氏名・電話番号を書いて、ファックス、Eメール、または電話で八王子市民活動協議会(☎646・1626、FAX 646・1626、Eメール kyongi@shiminkatudo-hachi.oji.jp)

講座・教室

■いちようホールの教室

▼初心者のための茶道教室
 日時 4～6月の毎月第1・3水曜日の午前10時～12時30分、午後2時～4時30分(全6回)
 ▼初心者のための煎茶道教室
 日時 4～6月の毎月第2・4火曜日の午前10時～12時30分、午後2時～4時30分(全6回)

会場 いちようホール 定員 各15名(抽選) 費用 9千円 申し込み 往復ハガキに教室名と希望時間、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて3月19日(必着)までにいちようホール(〒192-0066本町24-1 ☎621-3001)

■アクティブ市民塾

▼講座 3・11東日本大震災から一年八王子で聞くホントの話
 内容 東日本大震災の被災者支援を行っている団体の紹介など

日時 3月18日(日)午前10時30分～12時30分 会場 市民活動支援センター 定員 30名(先着順) 費用 無料

▼南浅川さくら道 歴史を訪ねて行ったり来たり

集合 4月7日(土)午前9時に西八王子駅南口(解散は午後2時30分頃陵南公園で) 定員 50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)

スポーツ

■3月の市民体育館の一般利用 時間変更

▼卓球: 3月4日(日)午後3時～9時30分

■3月の市民体育館の一般利用 中止

▼バレーボール: 20日(祝) ▼リフレッシュエアロ・コンディショニングストレッチ・ヨガストレッチ: 20日(祝)

■3月の甲の原体育館の一般利用 中止

▼初心者ヨガ: 20日(祝)

■3月の甲の原体育館のプール レッスン中止

▼アクアビクス: 20日(祝)

その他

■包括外部監査報告書を公表

公認会計士などが、市の事務・事業を監査する「包括外部監査」。このほど、平成23年度の報告書が、包括外部監査人から提出されました。今回のテーマは「廃棄物対策及びリサイクルの推進に係る事務の執行について」です。この報告書は、市役所1階市政資料室、市の4つの図書館と北野分室、市のホームページでご覧になれます。問い合わせは経営監理室(☎620・7387)へ。

空間放射線量 (2月15日)		問い合わせは放射線相談窓口 (☎620・7283)	
測定場所	測定値	測定場所	測定値
富士森公園	0.07	松竹農村公園	0.09
清水公園	0.09	落合公園	0.09
わくわくビレッジ	0.09	大塚公園	0.06
宇津貫公園	0.05	久保山公園	0.06
上柚木公園	0.05	美山中央児童遊園	0.10
鳥栖公園	0.09	大和田河川敷広場	0.08

※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。



市内全域、路上での歩きタバコは禁止です

3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	12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	12～16日の午前9時～午後4時	市役所1階市民ロビー・住宅対策課☎620・7260
女性福祉	※月～金曜日の午前9時～正午、午後1～4時	市役所生活福祉課 ☎620・7443 予約は電話で	建築に関する無料相談	12日午前9時～正午	市役所7階702会議室・建築指導課 ☎620・7264 予約は2日から電話で
女性のための	相談	※木曜日(8日を除く)の午後1～4時	就職などの心の悩み相談	毎週水・金曜日の午後2～4時(第5週は休み)	八王子しごと情報館 ☎656・4788 予約は電話で
	カウンセリング	※水・土曜日の午前9時～正午、12日午後1～4時、9・16日の午後4～7時	高齢者総合	※月～金曜日の午前8時30分～午後5時	市役所高齢者支援課 ☎620・7420
	弁護士相談	17日午後2～5時	※月～土曜日の午前9時～午後5時30分	市内12か所の地域包括支援センター	
法律		※①月・水・木・金曜日の午後1時10分～4時10分、②火・木曜日の午後1時30分～4時30分、③2・16日の午後1時30分～4時30分	成年後見制度・権利擁護	13・27日の午後2～4時	市役所内社会福祉協議会 ☎620・7365 予約は電話で
	司法書士法律	23日午後1時～3時30分	ひとり親家庭	※①月～金曜日の午前9時～正午、午後1～4時、②9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5日午前9時から受け付け
不動産	6・27日の午後1時～3時30分	市役所暮らしの安全安心課☎620・7227 予約は当日午前9時30分から電話で	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、3週目…小児科医師、4週目…栄養士)	クリエイトホール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
登記	13日午後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)	クリエイトホール1階 子ども家庭支援センター ☎656・8225
相続・遺言等暮らしの手続	14・21・28日の午後1時～3時30分		総合教育相談室	※月～土曜日の午前9時～午後5時	市内5か所の地域子ども家庭支援センター
年金・雇用保険労働条件	9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・6949
交通事故	※木曜日の午後1時20分～4時30分		あなたの相談室	※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
税金	7日午後1時～3時30分		こころの健康相談	※月～金曜日の午前9時～午後5時	保健所保健対策課 ☎645・5111
消費生活相談	※月～土曜日の午前9時～午後4時30分		HIVに関する相談・抗体検査	※水曜日の午後1時30分～4時30分	
弁護士による消費生活相談	13・23日の午後1時30分～4時30分		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
弁護士による多重債務相談	5日午後1時30分～3時30分		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, FAX667・7829 予約は電話、またはファックスで
外国人の生活相談	※月～土曜日の午前10時～午後5時		八王子スクエアビル11階 八王子国際協会 ☎642・7091	理学療法士による健康相談	8日午前9時～11時30分(65歳以上の方)
	行政書士相談	10日午後2～5時		保健福祉・栄養	※月～土曜日の午前9時～午後4時
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	市役所協働推進課(支援デスク) ☎627・0802	理学療法士による健康相談	13日午後1時15分～4時10分(65歳以上の方)	

次号・3月15日発行の **広報はちおうじ** は…

引っ越しシーズンに日曜開庁、狂犬病予防定期集合注射、高尾山若葉まつり など

八王子駅北口 マルベリーブリッジを延伸

八王子駅北口にさらなるにぎわいを創出するため、マルベリーブリッジの東放射線方向への延伸整備を行います。工事着手は今秋を予定しています。延伸部には、エレベーターやエスカレーターなども設置し、歩行者の安全性と利便性の向上を図ります。

問い合わせは建設課(☎620・7278、FAX627・5925)へ。



▲完成予想図。□内が延伸部分

小仏城山中継局受信可能予想範囲図



小仏城山中継局

小仏城山中継局が開局 地デジ放送が見やすく

3月30日に、裏高尾町に小仏城山上デジタル放送中継局が開局します。これにより、地上デジタル放送の受信に問題があった世帯でも、アンテナの向きとチャンネル設定を変えることによって、受信できる可能性があります。問い合わせはIT推進室(☎620・7444、FAX621・1298)へ。

受信方法など、詳しくはNHK(☎0570・00・3434)、または各民放放送局へお問い合わせください。

■市政へのご意見・ご提案
広聴広報室(広聴担当)
☎620・7411、FAX620・7322
■市の防災気象情報はホームページからご覧になれます。

世帯と人口(平成24年2月1日現在)		
	住民基本台帳	前月比
世帯数	248,316	- 49
人口(男)	279,638	- 122
(女)	275,822	- 48
計	555,460	- 170
外国人登録		
人口(男)	3,925	- 11
(女)	5,116	- 20
計	9,041	- 31

市徽章… 大正6年、市制施行を記念して、制定したものです。

本紙は毎月1日と15日に発行しています。

■発行
八王子市 ☎626・3111(代表)
(〒192-8501 元本郷町三丁目24番1号)

■編集
広聴広報室(広報担当)
☎620・7228、FAX626・3858
■各ご家庭への配布
シルバー人材センター
☎626・1274、FAX626・5159

電話のおかけ間違いにご注意ください。

白身魚の酢豚風

1人分 エネルギー173kcal
野菜量111g

ヘルシーレシピ
しっかり食べよう野菜 1日350グラム



材料(2人分)

- ▶白身魚120g ▶根しょうが2g
- ▶たけのこ・にんじん各40g
- ▶ピーマン20g ▶たまねぎ120g
- ▶干しいたけ2枚 ▶片くり粉適宜
- ▶調味料:砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1・塩少々・りんご酢小さじ1/2・ケチャップ小さじ2・ウスターソース小さじ1/3



作り方

魚を使ってヘルシー。お弁当にも。

- ① 白身魚を角切りにし、すりおろした根しょうがとしょうゆ・酒(各小さじ1)で下味をつけ、片くり粉をまぶして油で揚げる。
- ② にんじんとたけのこを乱切りにし、下ゆでする。ピーマンを2cm角切り、たまねぎを1.5cm短冊切り、しいたけを戻して1.5cm角切りにする。
- ③ ②をいためる。
- ④ ③に水80cc・調味料を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片くり粉(片くり粉小さじ1、水小さじ1)を流し入れ、とろみをつける。
- ⑤ ①を皿に盛り付け、④をかける。

今回は中学校給食のメニューを紹介しています。