

特集 “食”で育む笑顔と健康

元気いっぱい 「いただきます」

家族そろって食卓を囲んでいるのは市内在住の小室さん一家。長女の美羽ちゃんは「お母さんの作る料理は全部大好き」とテーブルに並べられた料理を平らげていました。

市長コラム

地球にやさしくまじゅくりを

先月12日「エコカーフェスタ」が開催され、市内の大学、企業等から出展されたハイブリッドカーやソーラーカーなどに、来場者の熱い視線が集まっていました。出展者の説明に熱心に耳を傾ける方々の姿が印象的で、市民の皆さんの環境に対する意識の高さを痛感致しました。

先月、42年ぶりに国内のすべての原子力発電所が停止。いま我が国のエネルギー政策は、昨年の大震災を受けて大きな転換を迫られています。なかでも太陽光など再生可能エネルギーは、資源が枯渇することなく、CO₂をほとんど排出しない優れたエネルギーとして注目されています。

電力の問題は、国家的な課題ですが、災害に強いまちづくりのためには、地域でエネルギーの自給を進めていかなければなりません。そのため、本市で利用できる再生可能エネルギーについての調査検討に着手するとともに、先行して小中学校での導入も進めていくこととしました。また、昨年までのモニター調査を踏まえ、太陽エネルギー等利用機器設置補助の拡充を図ることとしました。

再生可能エネルギーの地産地消は、脱温暖化社会の実現にも貢献するところ。市としても、いまできる最善策を着実に実行し、地球にやさしいまちづくりを推進してまいります。

八王子市長 石森孝志 たかゆき

広がる食育の輪

市の食育推進計画策定から1年が経過。市内で食育に取り組む活動の輪が広がっています。市民・市民団体・事業者の皆さんに「食」に対する思いを聞きました。



▲パンフレットで食育をPR

大学では、食品や栄養について学んでいます。学んだ知識をいかして同世代の皆さんの食生活をサポートしたいと思い、市の食育サポーターに登録しました。

私も大学入学を機に一人暮らしを始めました。アルバイトで時間がないから自炊できない、野菜は値段が高くて食べられないという方も多くいます。そこで考えたのが、旬の野菜を使って手軽に作れる料理を紹介したパンフレットです。市のイベントなどで配布しています。少しでも若者の食生活改善につながればうれしいですね。

学生の食生活を レシピで応援



食育学生サポーター
高橋 佳菜子さん



6月は「食育月間」

“食”で育む笑顔と健康

健康な体で、毎日を元気に生活していくために欠かせないこと——それが「食べる」ことです。一人ひとりが健康で、心豊かな日々を送るには、食材に関する知識や、バランスの良い食事を選択する力を身に付ける「食育」が大切です。



▲農家の方が実際に指導も

以前大学で、栄養学や食生活論について講義をしていました。地元のために何かできないかと、昔ながらの郷土食や地産地消の大切さを広める団体を8年前に立ち上げました。栄養豊富な郷土食を学ぶ料理講習や、作物を作る大変さ、収穫の喜びを味わう農業体験などを行っています。

食育は大切だと分かっていますが、自分がどう行動すれば良いか、子どもにどう伝えたら良いか、分からない方も多いと思います。これからは食の大切さを実感できる場を、数多く提供していきたいです。

体験を通じて 食の大切さを



ふるさとの食を拓く会
代表 星野 厚子さん



子どもたちの問題としても「孤食」はあげられます。核家族や共働き家庭は、世代ごとに課題は異なります。「食」は、私たちの健康に直結するもので、世代ごとに課題は異なります。すべての方が自分、そして家庭の「食」を見つめ直していくことが必要です。

例えば、大学生。入学を機に親元から離れて暮らすようになると、朝食を抜いたり、好きなものしか食べなくなったりと、食生活が乱れがちになります。また、中高年層では、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)、高齢者層では、一人暮らし世帯の増加により、一人きりで食事をする「孤食」や栄養不足などの問題があげられます。

食事の時間を楽しく

子どもたちの問題としても「孤食」はあげられます。核家族や共働き家庭は、世代ごとに課題は異なります。「食」は、私たちの健康に直結するもので、世代ごとに課題は異なります。すべての方が自分、そして家庭の「食」を見つめ直していくことが必要です。

なぜ食育が大切なのか——

すべての人の健康のために



八王子市食育協議会
会長 内野 彰裕さん

プロフィール
東京ゆりかご幼稚園(館町)園長。市民・事業者・行政が一体となって食育推進に取り組むために設置した八王子市食育協議会の会長を務める。

が増え、一人で食事をすると子どもが多くなっています。子どもの食生活に大きな影響を与えるのは、家庭での食事。心と体の健康だけでなく、家族との交流や食事のマナーを身に付ける大切な場でもあります。家族みんなで食卓を囲むことで、子どもに「食事は楽しい」と感じてもらうことが食育の第一歩ですね。

市民・事業者・行政が連携を

食育を進めて行くためには、市民・事業者・行政など、食に関わるさまざまな分野の連携が不可欠です。市内には、健康に配慮したメニューを提供する飲食店や、食の知識を子どもたちに伝える市民団体なども数多く存在します。それぞれが役割を果たし、連携を深めていくこと。これが、食育を推進し、すべての人の健康につながる近道になるのではないのでしょうか。

自分が 食べるものに関心を



手打そば「車家」
店主 小川 修さん

30年ほど前から越野でそば屋を営んでいます。お客様の体に良いものをと、食材にはこだわっています。鮮度が命のそば粉は自家製粉したものを、ほかの食材も無添加・無農薬のものを厳選して使っています。食べることは、人の体に大きな影響を与えますからね。

食の提供者として「お客様にも食に関心を持ってもらえたら」。そんな思いから市のヘルシーメニュー登録店制度に参加しました。店の食事を通じ、ご家庭での「食」を振り返るきっかけになればと思っています。今後も、お客様の健康につながる料理を作り続けます。



▲旬の地元野菜をたっぷり使ったメニュー



子どもの食育を テーマに意見交換会

市は、市民の皆さんや関連団体と協働しながら食育活動を進めるため、食育協議会を設置。テーマ別に分科会を設けます。今回は、子どもの食育を考える「こども分科会」で、意見交換会を実施します。

対象 市内を中心に子どもの食育活動を行う団体や事業者など

日時 6月20日(水) 午後2時～3時30分

会場 保健所

申し込み 6月1日から電話で保健所生活衛生課へ



はちおうじ食育ネットを開設

食育情報を発信するホームページ「はちおうじ食育ネット」を開設しました。ヘルシーメニューを提供する飲食店や、食育を広める活動を行う団体などを紹介しています。

また、ご家庭で作る献立の参考

にさせていただこうと、ヘルシーメニューのレシピも掲載しています。これは、市内の栄養士グループが考案したものや学校給食のメニューで、本紙毎月1日号でも紹介しています。ぜひご活用ください。

食育を考えるきっかけに

食育への理解を深めていただこうと、食育情報を発信するとともに、さまざまなイベントを開催します。

「しっかり食べよう 野菜350」キャンペーン

皆さんに積極的に野菜を食べるきっかけにさせていただこうと、飲食店などと協力し、キャンペーンを実施します。

■ヘルシーメニュー登録店 キャンペーン

6月に、ヘルシーメニュー登録店キャンペーンを実施します。野菜をたっぷり使い、適切なカロリーの料理を提供する登録店を掲載したガイドマップを保健所、各事務所などで配布。クーポン券付きのチラシを挟んでおり、店ごとに異なるサービスが受けられます。



▲ガイドマップとクーポン券

■野菜普及キャンペーン

下記のスーパーアルプスの各店舗で食に関するクイズ、パネル展示などを行います。

期日・会場 6月4日…中野店、5日…高倉店、6日…橋原店、7日…はざま店、8日…北野店
時間 午前11時～午後1時

はちおうじ食育フェスタ の出展団体を募集

11月10日(土)に富士森公園陸上競技場で開催する「はちおうじ食育フェスタ」への出展団体を募集します。

対象 食に関する活動を行っている団体・企業

内容 食に関する展示や試食・体験コーナー

費用 無料(企業は20,000円)

申し込み 保健所生活衛生課、市のホームページで配布する申込用紙に必要事項を記入して、7月31日までに直接、または郵送で同実行委員会事務局(保健所生活衛生課内)へ

研究テーマが決定

2つのテーマを重点的に研究

市のシンクタンクである都市政策研究所では、地方分権の進展や社会情勢の急激な変化に対応するため、中・長期的な視点から先駆的な政策を広く調査研究しています。このほど、今年度、重点的に取り組むテーマを次のとおり決定しました。

- ▼人口減少社会とこれからの八王子
- ▼市民サービスの質の向上にむけた広域連携

このほか研究所では、八王子市をさらに暮らしやすいまちにするための調査研究などを行っていきます。どうぞ、ご意見などをお寄せください。

「まちづくり研究はちおうじ」を発行

研究所の機関誌「まちづくり研究はちおうじ」第8号を発行しました。



まちづくりを知るきっかけに

小杉 理理子さん(25歳)

私は、大学院で学んでいた住環境に関する論文を昨年発行された「まちづくり研究はちおうじ」に投稿しました。市民の方に協力していただいた、住環境・住まいと子育て世帯の健康についてのアンケート調査結果を“多くの方に知ってもらいたい”と思ったからです。

「まちづくり研究はちおうじ」には生活に関わる論文が数多く掲載されています。住んでいる地域のまちづくりを知るよいきっかけになると思うので、ぜひ読んでもらいたいです。

機関誌に掲載する論文を募集

「事務権限の移譲」、「高齢社会への対応」、「土地の有効活用」のほか、市の政策事例を掲載しています。同誌は市のホームページ、市の4つの図書館と北野分室、各事務所・市民センターでご覧になれます。また、市役所1階市政資料室にて、一冊500円で販売しています。

同誌9号に掲載する投稿論文を募集しています。論文の内容は都市政策やまちづくりに関する調査・研究(8千字程度で未発表のもの)。申込期限は11月15日です。申込方法など、詳しくは都市政策研究所までお問い合わせください。

問い合わせ 都市政策研究所(政策審議室内) ☎620・7200、FAX 627・5030)

皆さんの生活に直結する市政情報などを紹介します。

市・都民税の納税通知書を発送など

税金に関する手続きを忘れずに

平成24年度の市・都民税の納税通知書を6月1日(年金から納めていた方)は6月11日(日)に発送します。第1期の納期限は7月2日ですので、期限内の納付にご協力願います。なお、給与から差し引く特別徴収の方へは5月14日に勤務先へ税額決定通知書を発送しました。

また、市・都民税の制度が改正されました。変更点は次のとおりです。

- ▼16歳未満の扶養親族の控除を廃止
- ▼16歳以上19歳未満の扶養親族の控除上乘せ分を廃止
- ▼寄附金の税額控除の適用下限額を2千円に引き下げ
- ▼減免の申請期限を納期限までに変更

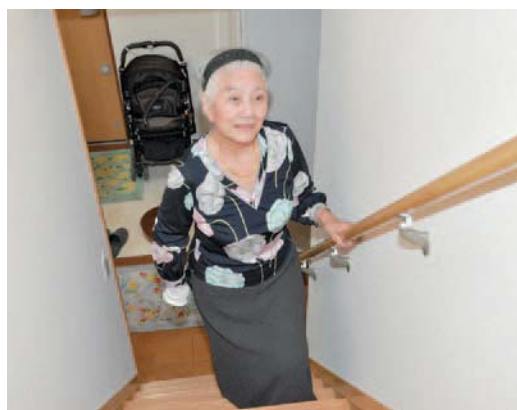
内容など、詳しくは住民税課(☎620・7219、FAX627・5918)までお問い合わせください。

住宅改修などによる固定資産税の減額は申告を

新築、または改修工事(一戸あたり工事費30万円以上)を行った住宅を対象に固定資産税の減額制度があります。対象となる工事は次のとおりです。

- ▼新築長期優良住宅
 - ▼耐震改修
 - ▼バリアフリー改修
 - ▼省エネ改修
- 新築工事は工事完了日から翌年1月末までに、改修工事は工事完了日か

ら3か月以内に申告を。なお、改修工事を予定している方は、事前に資産税課(☎620・7356、FAX627・5918)までお問い合わせください。



▲バリアフリー改修も減額の対象

日曜日に市税・国保税の納税相談・納付窓口

日時 6月3日～7月29日の毎週日曜日の午前8時30分～午後5時(受付は4時30分まで。7月8日はシステム改修のため実施しません)

会場 問い合わせ 市税は市役所2階納税課(☎620・7224、FAX626・4640)、国保税は1階国民健康保険年金課(☎620・7237、FAX626・8421)へ

就職を支援する催し

若者の就職活動を応援

39歳以下の方を対象に就職を支援する催しを開催します。費用は無料です。

■模擬面接対策セミナー

日時 6月19日(火)午後2時～4時
30分
会場 クリエイトホール
定員 20名(先着順)
申し込み 6月4日から電話で産業政策課(☎620・7252、FAX627・5951)へ

■若者就職面接会 in 八王子

日時 6月25日(月)午後1時30分～4時30分
会場 京王プラザホテル八王子(旭町)
持ち物 履歴書複数枚など
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)、または産業政策課(☎620・7252、FAX627・5951)へ

石森新市長と語る

皆さんのご意見を直接市長に

「魅力あふれるまちづくり～みなさんの八王子への思いを聞かせてください」をテーマに「石森新市長と語る」を開催しています。5月には、2会場で開催し、皆さんと市長との活発な意見交換が行われました。

6月の日程は下表のとおり。お近くの会場へお出掛けください。また、発言や手話通訳を希望される方は、開催日の1週間前までに政策審議室(広聴担当)☎620・7411、FAX620・7322)へご連絡願います。

「石森新市長と語る」日程表

日時	会場
6月2日(土)午後7時～8時30分	横山事務所
6月9日(土)午後7時～8時30分	北野事務所
6月23日(土)午後7時～8時30分	恩方市民センター
6月30日(土)午後7時～8時30分	由木中央市民センター

木造住宅の耐震相談・簡易耐震診断

6月4日から無料で実施

木造住宅の耐震診断・改修を促進するため、6月4日から耐震相談と簡易の耐震診断を無料で実施します。対象 市内在住で昭和56年5月以前の在来工法で建てられた木造一戸建ての専用住宅を所有し、現在居住している方(過去に市の耐震診

断、または耐震改修工事の助成を受けた住宅を除く)

申し込み 電話で耐震お助け隊事務局(八王子商工会議所内)☎620・0178、FAX626・8138)へ
問い合わせ 住宅対策課(☎620・7260、FAX626・3616)へ

親切な活動を表彰

親切な方や団体の推薦を

八王子市親切会は、環境美化や社会福祉、隣人への徳行など、親切な行為をなさった方を毎年、表彰しています。昨年4月から今年3月までに親切な行為を受けたり、見かけたりした方は、6月29日までに同会へご連絡ください。なお、職務や役職上の

行為は原則として対象外です。

賛助会員として活動の支援を

同会では、急な雨でお困りの方へ貸し出す「親切傘」を市役所1階市民ロビーや各事務所・市民センターなど70か所に置いています。返却は、設置していただくこの施設でも構いませんので、お気軽にご利用ください。

なお、こうした事業は親切募金のほかに賛助会員の会費で賄われています。賛助会員への加入は随時受け付けていますので、ぜひご協力を。

問い合わせ 八王子市親切会事務局
(協働推進課内)☎620・7401、
FAX626・0253)へ



▲地域の環境美化に取り組む「NPO法人みんなのひろば」の皆さん(平成23年度表彰団体)

「振り込め詐欺」が増加

被害にあわないために



市内で「振り込め詐欺」による被害が増加しています。今年5月15日現在で16件、被害総額は約5千400万円にのびります。卑劣な犯罪に巻き込まれないためにも次のことに注意し、落ち着いて対応してください。

「電話番号が変わった」と言われたら元の番号にかけ直して

犯人は事前に「携帯電話の番号が変わった」と電話をかけてきます。このような電話がかかってきたら「振り込め詐欺」を疑って、必ず元の電話番号にかけ直し、息子さんやお孫さんと連絡をとりましょう。

あわてないで警察に相談を

犯人は、被害者をだましやすいです。するために、泣きじゃくったり、時間が

ないと言ったりしてあわてさせます。「会社の金を使い込んだ」「事故を起こしてしまった」などと言われても、決してあわてず落ち着いて警察に相談しましょう。

だまされたふり作戦にご協力を

最近「息子や孫」の上司や知人をかたった犯人が、直接お金を受け取りに来るケースも増えていますので、十分に気をつけてください。

「振り込め詐欺」だと気付いたときは、だまされたふりをして110番通報するようにご協力をお願いします。

問い合わせ 八王子・高尾・南大沢警察署 ☎645・0110(代表)、または暮らしの安全安心課 ☎620・227、FAX 620・7322へ

法律相談・行政相談

専門家によるアドバイス

民事的なさまざまな問題について、弁護士による無料の法律相談を実施しています。

6月からは、南大沢事務所での相談日を拡充するほか、八王子駅南口総合事務所での相談の一部を午後7時までの時間帯に変更するなど、利用機会の充実を図りました。

日時など、詳しくは本紙15ページの「6月の相談カレンダー」をご覧ください。

国などへの苦情・要望は行政相談委員へ

市民の皆さんと国などの間に立つ



▲国への苦情などは行政相談委員にご相談ください

行政相談委員一覧

氏名	住所	電話番号
前田満寿美	寺田町	665・1804
小山俊子	北野町	642・9157
遠藤英明	緑町	661・4145
柚原道平	中野山王二丁目	622・9013
武藤伸太郎	川町	650・5788
前田悦代	下恩方町	651・3717
遠藤厚子	台町四丁目	622・8346
井上六郎	桐田町	664・0591

て、公平・中立な立場から問題の解決に当たる「行政相談委員」。苦情や要望などは、総務大臣から委嘱を受けた左表の委員にご相談を。
また、毎月10日(土・日曜日、祝・休日を除く)には、市役所1階市民ロビーに相談コーナーを設置していますのでぜひご利用ください。

問い合わせ 暮らしの安全安心課 ☎620・2227、FAX 620・7322へ

市議会定例会

6月8日から

第2回市議会定例会は、6月8日に開会します。本会議・委員会は傍聴ができますので、気軽にお越しください。会議日程など、詳しくは議事録までお問い合わせください。市のホームページでもお知らせしています。

また、本会議のようすはインターネット中継でご覧いただけるほか、一般質問は6月8・11・13日に八王子テレビメディアで放映されます。
問い合わせは議事課 ☎620・7312、FAX 626・2458へ。

観光案内の看板を設置

観光スポットをさらに楽しく



▲市役所設置の二次元コード



▲ゲームができる看板も(市役所1階市民ロビーに設置するもの)

市は、魅力ある観光地づくりを推進するため、市内21か所の観光地に案内看板を設置しました。二次元コードを携帯電話などで読み込むと、オリジナルキャラクターによる観光アニメーションをご覧いただけるほか、待ち受け画面に利用できる壁紙のダウンロードなどが可能です。

お問い合わせは観光課(☎620・7378、FAX627・5951)へ。

※案内看板の設置場所は、市のホームページでご覧になれます。

浅川を泳ぐ魚の水槽を展示

市役所のロビーで

6月の環境月間に合わせ、多摩川漁業協同組合八王子支部の協力のもと市役所1階市民ロビーで浅川に生息する魚の水槽を展示します。アユやウグイ、アブラハヤ、カジカ、ドジョウなど、さまざまな魚をぜひご覧ください。

期日 6月1～29日

会場 市役所1階市民ロビー

お問い合わせ 水環境整備課(☎620・7291、FAX626・3019)へ

子どもミーティングの参加者募集

市長と意見交換を

子どもの視点で、本市のまちづくりについて市長らと意見交換を行う「子どもミーティング」。今回は「防災」

をテーマに8月26日(日)に開催します。対象 市内在住・在学の小学5年生～中学3年生

期間 7～8月(全3回)
募集人員 25名程度(選考)
申し込み 郵送、ファックス、Eメールに防災について思うことと、住所・氏名・学校名・学年・電話番号を書いて、6月22日(必着)までに八王子市役所子どものしあわせ課(〒192-8501 ☎620・7391、FAX627・7776、Eメール go2600@city.hachioji.tokyo.jp)へ

消費生活フェスティバル

出展してみませんか

イベントを通して消費生活について学んでいただく「消費生活フェスティバル」の出展団体を募集します。

申込方法など、詳しくは消費生活センター(☎631・5456、FAX643・0025)までお問い合わせください。

期日 来年2月2日(土)

会場 クリエイトホール

費用 無料

申込期限 6月16日



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.6



八王子体操クラブ 齊藤 和徳さん (14歳)

体操は、技の難度と美しさを競うスポーツ

体操は力強い躍動感としなやかな柔軟性で、技の難度と美しさを競うスポーツ。国体の体操は体操競技(男子・女子)と新体操(女子)とに分かれていて、私は体操競技で東京都が認定する国体強化選手に選ばれました。東京多摩国体では東京工科大学・日本工学院八王子専門学校を舞台に、全国から強豪選手が集まり技を競い合います。

八王子で体操を学んでいる私にとつては、願ってもない絶好のチャンス。ぜひとも選手として出場し、会場を大いに盛り上げたいです。

皆さんも選手たちの真剣勝負を間近で観戦すれば、きっと感動するはずですよ。大会では、多くの方に体操の魅力を味わっていただきたいですね。

完全版は市のホームページに掲載





国体に向け市民球場を拡張

平成25年に開催する東京多摩国体に向け、市民球場の外野を拡張しました。5月6日にはリニューアルオープンのお披露目も兼ねプロ野球イースタンリーグの公式戦が開催。石森市長が始球式を行いました。

当日は、プロ野球ファンら約5,500人が市民球場に来場。観戦したお客さんは選手の華麗なプレーに酔いしれました。



WATCHING HACHIOJI
ウォッチング

はちおうじ

公園の見守り活動を開始

市は5月14日から「あんしん・あんぜん見守り活動」を開始しました。この活動は、清掃作業員がごみ収集の際に公園を巡回するもの。市内の一部の公園で実施します。不審者や不法投棄、器物破損などの発見に努め、まちの安全を見守ります。

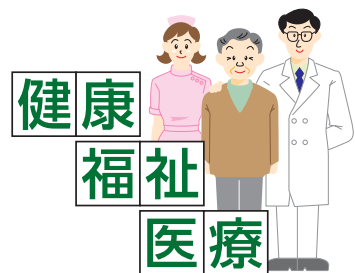
富士森公園でお孫さんと遊んでいた台町在住の市民の方は「見守り活動をしてもらえると子どもたちを安心して遊ばせることができます」と話していました。



サイエンスドームでゾウの化石を展示

サイエンスドーム八王子でゾウの牙の化石を展示しています。この化石は今年1月に浅川(中野上町附近)の改修工事現場で発見。長さは2メートルを超え、約200万年前から300万年前のものと推定されています。

展示期間など、詳しくはサイエンスドーム八王子(☎624・3311、FAX627・5899)までお問い合わせください。



検診

◆7月の胃がん検診

対象 市内在住で昭和48年3月31日までに生まれ、次に該当しない方
 ▼1月以降に胃部X線検査を受けた
 ▼妊娠中かその可能性がある
 ▼勤務先などで受診できる
 ▼胃、または十二指腸の手術を受けたか、現在治療中
 ▼検診台の上で姿勢を変えられない ※バリウムを使ったX線検査を行います。治療中の病気がある方は主治医にご相談を。会場・期日 右下表のとおり 時間 午前中 費用 500円(70歳以上、生活保護を受けている、平成23年度市民税非課税世帯の方は無料) 申し込み 8月1日(必着)に八王子市役所地域医療推進課(〒192-8501 ☎620-7428) ※市のホームページからも申し込みできます。申込結果は、6月27日頃郵送します。

7月の胃がん検診日程

会場	期日	会場	期日
元八王子事務所	10日	大和田市民センター	17日
北野事務所	10・18・20日	由木東市民センター	17日
浅川市民センター	11日	由木中央市民センター	18・25日
横山事務所	11・20日	石川市民センター	19日
台町市民センター	12日	由井事務所	19日
川口事務所	13日	中野市民センター	24日
横山南市民センター	13日	市役所本庁舎	24日

※各会場・期日ごとの定員は48名(先着順)です。奇数月は男性の検診から先に行います。

◆7月の歯周疾患検診

対象 市内在住で4月〜来々年3月に40・45・50・55・60・65・70歳になる、または71歳以上で市の検診を一度も受診していない方(勤務先などで受診できる方を除く) 期間 7月中 会場 市指定の歯科医院 費用 500円(70歳以上、生活保護を受けている、平成23年度市民税非課税世帯の方は無

料) 申し込み ハガキ、または封書(1人1通)に「歯周」と住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を書いて、6月15日(必着)までに八王子市役所地域医療推進課(〒192-8501 ☎620-7428) ※市のホームページからも申し込みできます。

講座・教室

◆高血圧・脂質異常症 予防教室

対象 市内在住で高血圧・脂質異常症が気になる70歳以上の方とその家族 日時 7月3日(火)午後1時30分〜3時30分 会場 南大沢保健福祉センター 定員 20名(先着順) 費用 無料 申し込み 6月4日から電話で南大沢保健福祉センター(☎679-2205)

◆パソコン講習会 (知的障害者向け)

対象 市内在住・在勤・在学の方(介助者の同席可) 内容 基本的なパソコンの利用方法など 日時 7月21・28日、8月4・11日の午前10時〜正午(全4回) 会場 心身障害者福祉センター 定員 5名(抽選) 費用 600円 申し込み 往復ハガキに「パソコン(知)」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、7月9日(必

◆東浅川保健福祉センターの教室

①高齢期における栄養・口腔ケア教室 対象 市内在住で65歳以上の方 日時 6月27日(水)の午後1時30分〜3時30分 定員 15名(先着順) 費用 無料
 ②キラッと輝く女性の健康講座「ここからだのアンチエイジング」 対象 市内在住で40〜64歳の女性 内容・期日 40代からのアンチエイジング法：7月4日(水) ▼アンチエイジングのための運動(運動実技あり)：7月5日(木) ※全2回。7月4日のみ参加も可 時間 午後1時30分〜3時30分 定員 20名(先着順) 費用 無料

会場 東浅川保健福祉センター 申し込み 6月2日から電話で東浅川保健福祉センター(☎667-1331)

手帳など

◆原爆で被爆された方に見舞金

対象 7月1日現在、市内在住で被爆者健康手帳をお持ちの方 見舞金額 1万円 支給方法 8月1日に指定口座へ振り込み 申し込み 被爆

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)



▲心ない駐車が安全な通行の妨げに

点字ブロックの上に物を置かないで

点字ブロックは、視覚に障害のある方が安全に歩行できるように設置されています。このブロックの上に荷物を置いたり、自転車や自動車などを停めたりすると大変危険です。市民の皆さんのご協力をお願いします。

また、白杖(はくじょう)を持った方が困っているのを見かけたら一声かけて、歩行にご協力ください。問い合わせは障害者福祉課(☎620・7245、FAX623・2444)へ。

◆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
日時⇨6月4～22日

◆機能回復訓練
対象⇨市内在住で脳血管障害などによる後遺症でリハビリ訓練が必要なお方(他の機関で受けている方は除く)
日時⇨月・水曜日の午前10時～正午、午後1～4時 会場⇨心身障害者福祉センター 定員⇨若干名 費用⇨無料 申し込み⇨電話で心身障害者福祉センター(☎624・5850)

催し

者健康手帳、振込先の金融機関の通帳と印鑑を持って6月29日までに直接、市役所B階(地下)社会福祉協議会(☎620・7338) ※昨年受け取られた方は、申し込み不要です。

◆困ったときは身体・知的障害者相談員へ

福祉のまちづくり

◆困ったときは身体・知的障害者相談員へ

身体に障害、または知的障害のある方や、そのご家族が困った時などには、地域の「身体障害者相談員・知的障害者相談員(左下表)」が皆さんのお力になります。日常生活に関するさまざまな相談や助言、情報提供などを行っていますので、気軽にご相談ください。問い合わせは障害者福祉課(☎620・7

(土・日曜日を除く)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⇨6月4日から電話で各センター ※特定保健指導対象の方は各医療保険者にご相談を。

身体障害者相談員

氏名(障害区分)	住所	連絡先
池谷匠(じん臓)	散田町二丁目	☎666・6066
岡崎満雄(聴覚)	叶谷町	FAX622・1632
柿下良充(肢体)	石川町	☎646・3575
小林文雄(視覚)	東浅川町	☎663・1698
小山優子(肢体)	打越町	☎644・4509
鈴木房子(肢体)	長房町	☎666・1979
鈴木由紀子(視覚)	明神町四丁目	☎648・5082
高橋靖(心臓)	檜原町	☎626・1157
野崎勝巳(直腸)	散田町三丁目	☎662・5480
松井綾子(重症心身)	台町四丁目	☎624・3521(勤務先)
宮本一郎(聴覚)	宇津木町	FAX645・0729
寄谷政敏(肢体)	別所二丁目	☎664・5719(勤務先)

知的障害者相談員

氏名	住所	連絡先
市川みどり	めじろ台一丁目	☎664・2694
貝瀬明美	元八王子町三丁目	☎665・7496
小林誉	松木(勤務先)	☎677・4994(勤務先)
須賀年子	大和田町四丁目	☎646・3256
長澤和子	梶田町	☎667・8795
雛倉佳代子	横川町	☎625・0353
細野満里	七国一丁目	☎635・4025
松尾由香	散田町三丁目	☎665・6569
矢代美知子	本町	☎080・5058・5631

◆6月はHIV検査・相談月間

245、FAX623・2444)へ。
6月は「HIV検査・相談月間」です。現在日本では、1日に4人の方が新たにHIV・エイズと診断されています。HIV感染は症状があらわれにくく、感染しているかどうかは検査を受けなければ分かりません。早期発見のために検査を受けましょう。保健所では毎週水曜日に、匿名・無料でエイズに関する検査を行っています。問い合わせは保健所保健対策課(☎645・5111)へ。
内容・日時⇨①即日検査：毎月第1



▶レッドリボンにはHIV・エイズの理解と支援の象徴

水曜日の午後1時30分～3時、②通常検査：毎週水曜日の午後1時30分～4時30分 検査結果⇨①陰性の場合は当日、②翌週以降の水曜日 申し込み⇨不要、直接会場へ ※希望により性感染症の梅毒・クラミジア・淋(りん)病の検査を同時に行います。6月20日(水)には臨時の即日検査を実施します。



市からのお知らせ

募集

■市の嘱託員(看護師)

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。問い合わせは地域医療推進課(☎6207428)へ。

任用期間 7月～来年3月 申込期限 6月11日

■電話催告員(臨時職員)

対象 市税の滞納がなく、パソコン操作に慣れている方 任期 7月～来年3月 募集人員 若干名(選考) 勤務時間 1日5.5時間(午前10時30分～午後7時)で、勤務時間を指定) 申し込み 履歴書、「税の滞納についての作文(800字以内)」を持って、6月1～8日に直接、納税課(☎6207224)

■学校図書館サポーター

(読書推進担当)

対象 普通自動車運転免許と司書、司書補、司書教諭のいずれかの資格をお持ちの方 任期 9月1日～来年3月31日 募集人員 若干名(選考) 申し込み 「児童・生徒の読書活動を活性化させるための方策」についての作文(2000字程度)、履歴書、司書、司書補、司書教諭のいずれかの資格証と運転免許証の写し、住所・氏名を記入し80円切手を貼った返信用封筒を持って、6月12日(必着)までに直接、または郵送で八王子市教育センター(〒193-0832 散田町2-37-1 ☎6664-1135)

■都民住宅の入居者

募集内容 家族向け 募集案内の配布 6月4～13日に市役所5階住宅対策課、各事務所、市の4つの図書館、クリエイトホール、市住宅・都市整備公社(大和田町五丁目)、都住宅供給公社八王子窓口センター(横山町)で申し込み 申込書に必要事項を記入し、6月18日(必着)までに所定の封筒で郵送 問い合わせ 住宅対策課(☎6207385)、または都住宅供給公社募集センター(☎0334988894)

■八王子まつりのうちの広告

八王子まつりで来場者などに配布するうちに掲載する広告の Sponsor を募集します。申込方法など、詳しくは八王子まつり

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。
- 随時(24時間)
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

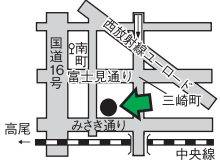
※休日当番医は市のホームページでもご確認ください。



▼休日眼科当番医

10日(午前9時～午後5時)

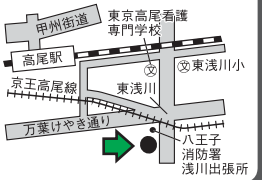
倉田眼科医院
寺町55 ☎622-1440



▼休日耳鼻咽喉科当番医

10日(午前9時～午後5時)

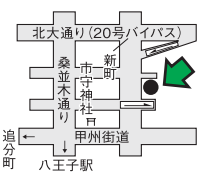
高尾耳鼻咽喉科医院
東浅川町879-4 ☎668-0800



▼休日産婦人科当番医

午前9時～午後5時

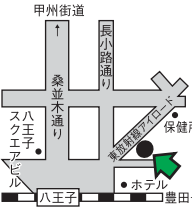
米山産婦人科病院
新町2-12 ☎642-5225



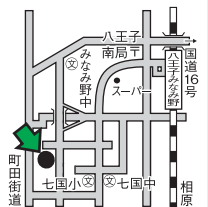
▼休日救急診療の内科・外科・小児科

10日(午前9時～午後5時)

横関医院 (外)
旭町13-7
☎642-5454

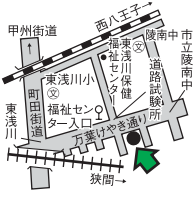


小林内科クリニック (内)
七国4-9-10
☎686-0067

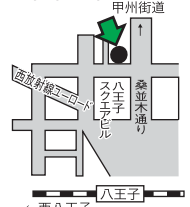


3日(午前9時～午後5時)

菊地外科医院 (外)
東浅川町528-1
☎661-7161



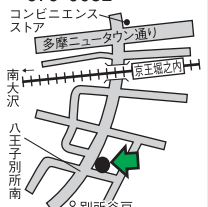
長澤クリニック (内)
東町8-2豊泉2号ビル2階
☎645-7781



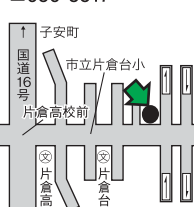
勝田医院 (外)
橋原町556-1
☎625-2727



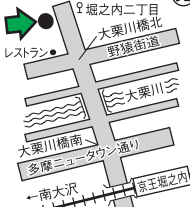
服部クリニック (内)
別所1-15-18
☎675-0032



宮武医院 (内)
片倉町1221-26
☎636-8317



なかよこどもクリニック (児)
堀之内2-6-5森本ビル201
☎679-6778



実行委員会事務局(☎648・1531)までお問い合わせください。

子育て・教育

■パパママクラス

対象 市内在住の妊婦とその家族
内容 もく浴実習・妊婦体験など
日時 6月30日(土)午後1時～4時
会場 南大沢保健福祉センター分室
定員 35組(抽選)
費用 無料
申し込み 往復ハガキ(1家族1枚)に「パパママ」と住所・参加者全員の氏名・妊婦との続柄・出産予定日・電話番号・返信面の宛名を書いて、6月

7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)

■講習会「おいしく・楽しく・幼児食」

対象 市内在住で平成21年12月～平成22年9月生まれの第1子のお子さんとその保護者
内容 栄養士の講話など
日時 6月27日(水)午前10時～11時30分
会場 保健福祉センター
定員 18組(先着順)
費用 無料
申し込み 6月5日から電話で大横保健福祉センター(保健センター内 ☎625・9200) ※栄養士の話の間、ボランティアがお子

さんの相手をします。
ファミリー・サポート・センターの講習会

■ファミリー・サポート・センターの講習会

対象 6月21日現在、65歳以下で子育てのお手伝いをしていただける提供会員として登録を希望する方
日時 6月19、21日の午前10時～午後3時(全3回)
会場 学園都市センター
定員 30名(先着順)
費用 無料
申し込み 電話でファミリー・サポート・センター(☎621・7001) ※保育士・教員・看護師・保健師の資格をお持ちの方は、この講習会を受講しなくても登録できます。同センターまでお電話を。

くらしの安全

■携帯電話安全教室(ソフトバンク編)

対象 市内在住・在勤・在学中で65歳以上の方
日時 6月26日(火)午前10時～正午
会場 クリエイトホール
定員 20名(先着順)
費用 無料
申し込み 6月2日から電話、またはファックスに「携帯電話安全教室(ソフトバンク)」と参加者全員の氏名・代表者の電話番号を書いて消費生活センターへ(☎631・5456、FAX643・0025)

講座・教室

■アクティブ市民塾「音楽療法でできるイキイキ健康法」

内容 音楽療法に関する活動を行っている団体の紹介と音楽療法体験
日時 6月23日(土)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
申し込み 電話で市民活動支援センター(☎646・1577)

■ワンコイン講座「睡眠のプロに学ぶく眠れる枕の作り方」

対象 19歳以上の方
日時 6月26日(火)午後1時30分～3時
会場 戸吹湯つたり館
定員 20名(先着順)
費用 500円(入館料は別に必要)
申し込み 6月20日までに直接、または電話で戸吹湯つたり館(☎696・6113)

産業・Job

■ひとり親家庭のためのパソコン検定4級講習会

対象 市内在住で平成6年4月2日以降に生まれたお子さんを扶養している、ひとり親家庭の保護者
日時 6月24日～来年3月10日の日曜日の午前9時45分～午後3時45分(全23回)
会場 シニアネットワーククラブ八王子教室(横川町)
定員 16名(抽選)
費用 7千140円
申し込み 6月14日までに、電話で子育て支援課(☎620・7368)

■こども囲碁教室

対象 市内在住・在学の小・中学生
日時 6月2・16日、7月7・21日、8月4・18日の午前9時30分～11時30分
会場 東浅川保健福祉センター
定員 各20名(先着順)
費用 無料
申し込み 不要、直接会場へ
問い合わせ 東浅川保健福祉センター(☎667・1331)



▲民踊流しはまつりを盛り上げるイベントの一つ

民踊流しの参加団体を募集 八王子まつりで踊ろう

曲目 太陽おどり、八王子音頭、高尾山音頭、東京スカイツリー音頭
日時 8月4日(土)午後5時～6時30分
申し込み 往復ハガキに「民踊流し」と団体名・参加人数、代表者の住所・氏名・電話番号・返信面の宛名を書いて、6月21日(必着)までに八王子民踊協会へ

民踊流し講習会も開催

日時 6月17日、7月1日の午後1時30分～3時30分
会場 八王子織物工業組合(八幡町)
申し込み 不要、直接会場へ
※車ででの来場はできません。また、希望する団体には講師を派遣(有料)します。

申し込み・問い合わせ 八王子民踊協会(八王子観光協会内〒192-0083旭町12-1ファルマ802 ☎643・3115、FAX643・3110)へ

市の封筒に掲載する広告を募集 問い合わせは日郵協会(☎03・3611・5231)、総務課(☎620・7201)

講座・教室

催し

■いちようホールの教室

▼初心者のための煎茶道教室

日時 7～9月の毎月第2・4火曜日
午前10時～12時30分、午後2時～4時30分(全6回)

▼初心者のための茶道教室

日時 7～9月の毎月第1・3水曜日
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 往復ハガキに講座名と希望時間・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて、6月22日(必着)までにいちようホール(〒192-0066本町24-1 ☎621-3001)

■マンション管理組合交流会

対象 市内の分譲マンションの居住者、または管理組合の方 内容 相談事例紹介と交流会 日時 6月10日(日)午後2時30分～4時30分 会場 学園都市センター 申し込み 6月1日から電話で八王子市マンション管理組合連絡会事務局(住宅都市整備公社内 ☎644-7611)

■道の駅八王子滝山の催し

▼旬の新茶市

日時 6月1・2日の午前9時～午後4時(無くなり次第終了)

▼八王子産とまと祭り

日時 6月3(日)午前9時～午後

3時(無くなり次第終了)
道の駅交流イベント
内容 道の駅マインドーム能生(新潟県糸魚川市)との交流、ペンズワイガニなどの日本海の海の幸を集めた物産市 日時 6月9・10日の午前9時～午後5時(無くなり次第終了)

会場 道の駅八王子滝山(☎696-1201) 申し込み 不要、直接会場へ

■今熊山のふもとでじゃがいも掘り

期間 6月16日～7月12日 募集区画数 200区画(先着順) 収穫量 1区画で約15キロ 費用 1区画2千円 申し込み ハガキに希望区画数と住所・氏名・電話番号を書いて、6月8日(必着)までにJA経済センター川口(〒193-0801川口町908) 問い合わせ 上川じゃがいも生産組合代表 瀬沼(☎654-3808)、または農林課(☎6200-7250)

■ジャガイモ収穫体験

対象 市内在住で小学生以下のお子さんとその保護者 日時 7月1日(日)午前9時30分～午前10時30分 会場 ひよどり山地区(はちおうじ農業塾内) 定員 各15組(抽選) 費用 1キロ約150円 申し込み ハガキに「ジャガイモ掘り」と希望時間・住所・氏名・参加人数・電話番号を書いて、6月8日(必

着)までに八王子市役所農林課(〒193-8501 ☎6200-7250)

■ボランティアセンターまつり

内容 模擬店や演奏会など 日時 6月23日(土)午前10時～午後3時 会場 ボランティアセンター南大沢分室(☎679-2445)

その他

■徹底しよう寄附禁止
「三なく運動」

市議会議員などの政治家が、選挙区の方にお金や物を贈ることや、有権者が寄附を求められることは、法律で禁止されています。問い合わせは選挙管理委員会事務局(☎620-7319)へ。▼政治家は有権者に寄附を贈らない ▼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

■6月23日から29日までは「男女共同参画週間」

男女共同参画センターでは6月24日(日)午前10時からクリエイトホールにて講演会「仕事も家庭もどっちも大事 自分らしさを叶えるハッピーバランス」を開催します。申し込みは電話で、男女共同参画センター(☎648-2230)へ。

■生涯学習センターの臨時休館

生涯学習センター(クリエイトホ

ール内)は保守点検のため、6月5日(火)は休館します。問い合わせは学習支援課(☎648-2231)へ。

■東浅川保健福祉センターの室内プールの利用を中止

東浅川保健福祉センター(☎667-1331)の室内プールは、設備点検と清掃のため6月7日から11日まで利用できません。

■生涯学習センター図書館の臨時休館

生涯学習センター図書館(☎648-2233)は、図書などの点検のため6月5日から13日まで休館します。この期間中の図書・雑誌の返却は、ブックポストをご利用ください。なお、CDやビデオ、DVDは壊れやすいので、ほかの3つの図書館と北野分室、または6月14日以降に直接カウンターへお返しください。

■由木中央市民センターの臨時休館

由木中央市民センター(☎676-8123)は、改修工事のため8月20日から12月28日まで休館します。工事期間中は地区図書室も休館になりますので、図書の貸出・返却業務は行いません。なお、来年1月5日からの施設利用の申し込みは、由木事務所まで臨時窓口を開設し、11月5日から12月28日の午前9時から午後4時(土・日曜日・祝日を除く)まで受け付けします。



▲戸曹(ほぞ)田んぼのアート

韓国・始興市の写真展

友好交流都市である韓国・始興市の写真展を開催します。

日時 6月9～20日の午前8時30分～午後7時(土・日曜日は5時まで)

会場 八王子駅南口総合事務所

費用 無料

申し込み 不要、直接会場へ

問い合わせ 国際交流課(☎620-7437、FAX626-0253)へ



市内全域、路上での歩きたばこは禁止です

6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	11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	18~22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	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	
女性のための	相談	※木曜日の午後1~4時	成年後見制度・権利擁護	※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	
	カウンセリング	※水・土曜日の午前9時~正午、8・15日の午後4~7時、25日午後1~4時		12・26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
	弁護士相談	23日午後2~5時	ひとり親家庭	※①月~金曜日の午前9時~正午、午後1~4時、②8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4日午前9時から受け付け	
法律	※①月・水・金曜日の午後1時10分~4時10分、②火曜日の午後3時45分~7時、木曜日の午後1時30分~4時30分、③金曜日の午後1時30分~4時30分	①市役所暮らしの安全安心課、②八王子駅南口総合事務所、③南大沢事務所 予約は月曜日(祝・休日の場合は前週の金曜日)の午前9時30分から電話で暮らしの安全安心課☎620・7227へ	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	
			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	
司法書士法律	22日午後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	総合教育相談室	※月~金曜日の午前8時30分~午後5時	教育センター ☎664・6949	
不動産	5・19・26日の午後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・3665 (子ども専用)	
登記	12日午後1時~3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	6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4時30分	保健所保健対策課 ☎645・5111	
相続・遺言等暮らしの手続	7・14・21・28日の午後1時~3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	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	
年金・雇用保険労働条件	8日午後1時~3時30分		保健・栄養相談	※月~金曜日の午前9時~午後4時		
交通事故	※木曜日の午後1時20分~4時30分		消費生活相談	※月~土曜日の午前9時~午後4時30分	消費生活センター ☎631・5455	
弁護士による消費生活相談	12・22日の午後1時30分~4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 予約は電話で	
た外 め の 人 の	生活相談		※月~土曜日の午前10時~午後5時	理学療法士による健康相談	7・21日の午前9時~11時30分(65歳以上の方)	南大沢保健福祉センター ☎679・2205、FAX679・2214 予約は電話、またはファックスで
	行政書士相談		9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	12日午後1時15分~4時10分(65歳以上の方)		

西本智実プロデュース公演

オペラ 蝶々夫人

世界的指揮者・西本智実さんをエグゼクティブプロデューサーに迎え、八王子オリジナルの公演を実施する「西本智実プロジェクト in 八王子」。今回は、世界中で愛されているオペラ「蝶々夫人」をお送りします。

開演日時 11月24・25日の午後3時

会場 オリンプスホール八王子

費用 1万千〜2万千円

チケット販売 6月17日午前10時から

ちようホール、学園都市センター、南大沢文化会館、オリンプスホール八王子で

電話予約 6月17日午後1時から学園都市文化ふれあい財団へ



▲プロジェクトのメイン事業がついに始動

関連イベント一覧

催し	日時	会場	費用
トークイベント 「西本智実のちょっと、ひと息」	7月9日、9月24日、10月22日の午後7時〜、11月20日午後4時〜	オリンプスホール八王子	1,000円
高尾に響く天への声 〜西本智実in高尾山薬王院	9月1日(土) 午後1時〜2時30分	高尾山薬王院	3,000円
スッチさんのイタリア講座	9月18日、10月16日、11月6日の午前10時〜11時30分(全3回)	学園都市センター	3,000円
八王子花柳界を体験してみよう	9月29日(土) 午前11時〜午後1時30分	和食すず香(中町)	6,500円

申し込み・日時などは左表のとおりです。申込方法など、詳しくは学園都市文化ふれあい財団のホームページをご覧ください。

関連イベント

問い合わせ 学園都市文化ふれあい財団 ☎621・3005、FAX 621・3011(入)

スパゲッティミートソース



ソースはたくさん作って冷凍保存も

材料(4人分)

- ▶スパゲッティ300g ▶豚ももひき肉120g
- ▶にんじん60g ▶たまねぎ360g ▶にんにく1片
- ▶セロリ4g ▶ホールトマト120g ▶赤ワイン小さじ1
- ▶ナチュラルチーズ(とろけるタイプ)8g
- ▶トマトケチャップ・トマトピューレ各大さじ2
- ▶ウスターソース大さじ1 ▶塩小さじ2/3
- ▶こしょう適宜 ▶バター・オリーブ油各大さじ1

ヘルシーレシピ

しっかり食べよう野菜 1日350グラム



1人分 エネルギー467kcal 野菜量145.3g

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにくをみじん切りにする。ひき肉に赤ワインを振る。
- ② にんにく、セロリを炒め、香りが出てきたらひき肉・たまねぎを入れる。たまねぎが透き通るまでよく炒め、さらににんじんを加える。
- ③ 火が通ったら、角切り、またはつぶしたホールトマトを入れ、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソースを加える。水やトマトジュースで水分量を調整しながら野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調え、チーズを入れてこくを出す。
- ⑤ ゆでたスパゲッティをバター・オリーブ油で炒め、皿に盛りつけ、④をかける。

今回は小学校給食のメニューを紹介しています。

世帯と人口 (平成24年5月1日現在)

住民基本台帳				住民基本台帳			
		前月比				前月比	
人口	男	279,519	+971	世帯数	249,273	+1,918	
	女	275,952	+586	外国人登録		前月比	
	計	555,471	+1,557	人口	9,319	+180	

■市政へのご意見・ご提案
政策審議室(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。

八王子市役所

☎042・6226・3111(代表)

〒192-8501 元本郷町3-24-1

http://www.city.hachioji.tokyo.jp/

http://mobile.city.hachioji.tokyo.jp/ (モバイル版)



本紙は毎月1日
と15日に発行

■編集 都市戦略室(広報担当)
☎620・7226

FAX626・3005

■配布 シルバー人材センター
☎626・1274

FAX626・5159