

Hachioji

6.1

2013(平成25年)

No. 1280



特集 多文化共生

みんなともだち

写真は光明第八保育園での保育の様子です。先生が読む紙芝居に聞き入る子どもたちの中で笑顔を見せるのは、ロツ・カフィちゃんとマカフィくんの双子の兄妹。二人ともたくさんの友達と過ごす園での生活を楽しんでいました。

市長コラム



八王子市長
石森 孝志
たか ゆき

新総合体育館の建設に着手

9月に開幕する「スポーツ祭東京2013・東京多摩国体」。その炬火(きよか)採火式を先月19日に挙行いたしました。炬火とはオリンピックでいえば、聖火にあたるもの。未来を担う少年少女たちの手で灯された小さな火は、炬火台へと受け渡され、真っ赤な炎となって燃え上がり、4か月後に迫る国体の成功に向け、決意を新たにしました次第です。

八王子は都内でも特に運動競技の盛んな土地柄で、「東京都市町村総合体育大会」では総合7連覇を達成しているところ。体育施設の充実を要望する声も年々高まっておりました。そこで、京王線狭間駅前新たな総合体育館の建設にいよいよ着手。来年10月の開館に向け、先月9日に起工式を執り行いました。

この体育館は2千人もの観客を収容するメインアリーナをはじめ、7百席のサブアリーナも併設する、多摩地区最大級の施設。市民の皆さんにとってスポーツを楽しむばかりでなく、全国大会やプロスポーツなど、レベルの高い試合を観戦する機会も増えるに違いありません。

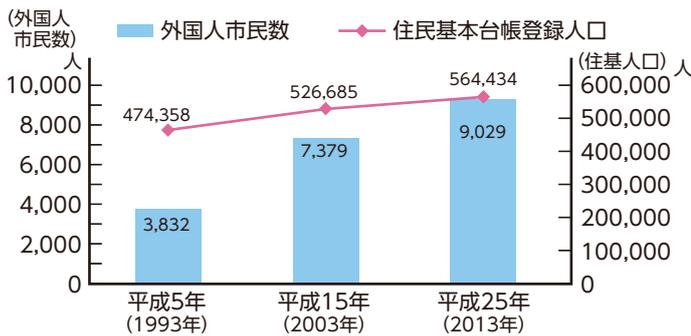
現在、2020年オリンピックの招致活動も佳境を迎え、東京での開催が大いに期待されているところ。スポーツ盛んなこのまちで育った選手たちが、世界の大舞台で活躍し、その姿を間近で応援できる日を心から待ち望んでおります。

文化や国籍が違っても このまちで一緒に

このほど、本市では、国籍、民族、文化などの違いを互いに認め合い、助け合い、いかし合いながら共に暮らすまちをめざして「多文化共生推進プラン」を策定しました。日本人も外国人も同じ地域に住む一員として「八王子に住んで良かった」「これからもこのまちで暮らしたい」と感じられる魅力あるまちづくりを進めていきます。



市の外国人市民と人口推移(各年4月末日現在)



日本と母国の違いを 教えてください

ハ・ヨンヒさん(七国在住)

| | |
|---------|-----|
| 国籍 | 韓国 |
| 日本で暮らして | 13年 |

韓国はなんでも早いです。レストランでは5分くらいで食事が運ばれてきますし、バスも人が乗ったらすぐに発車します。

市内でバスに乗った際、運転手さんがお客さんが座るのを待って発車した時は、やさしさに感動しました。



やさしさに感動

マッシモ・スッチさん(散田町在住)

| | |
|---------|------|
| 国籍 | イタリア |
| 日本で暮らして | 11年 |

イタリア人は明るいので、すぐに人と仲良くなります。でも、日本人は仲良くなるまで時間がかかりますね。最初は日本人の性格が分からず戸惑いましたが、今では、市内にたくさんの友人ができました。



友人づくりに慎重

ファム・タン・フンさん(南大沢在住)

| | |
|---------|------|
| 国籍 | ベトナム |
| 日本で暮らして | 2年 |

出身のホーチミンでは、バイクを交通手段にしている人が多く、まちがいつも混み合っているような感じでした。八王子はまちも空気もきれいで、景色を遠くまで見渡せることに驚きました。



まちがきれい



インタビュー

市内に住む外国人の生活支援に取り組んでいる八王子国際協会の児野美晴さんに伺いました。

同じ目線で一緒に



外国人の方の生活相談に応じ、問題解決のための情報提供を行っています。相談内容は、言葉のことから、ごみの出し方、子育てやビザの取得の問題までさまざまですね。対応の際に心掛けていることは、なるべくやさしい日本語で話すこと。たとえば、

専門的な言葉を言い換える、短い文でゆっくり話すなど、少しの工夫だけで伝わり方が違ってきます。外国人の方と接する際には、「何語を使えば」と悩むよりも、分かりやすい日本語で話してみてください。

日本人と外国人が同じ目線に立ち、お互いが協力し合えば、地域を支える大きな力となるはず。この力が、日本人も外国人も住みやすいまちをつくっていくための原動力になると思います。

現在市内にはおよそ9千人の外国人市民が住んでいます(2ページ参照)。一緒に学んだり、働いたり、また近所同士の付き合いなど、身近で外国人と関わる機会が増えています。

多文化共生で地域力アップ

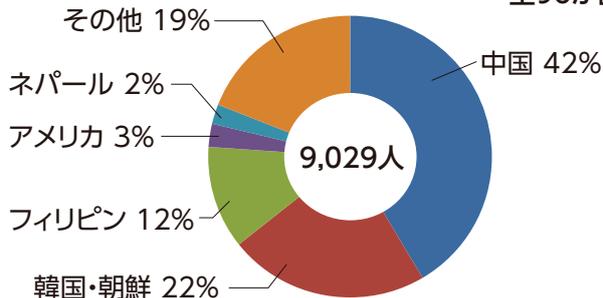
外国人との交流は、日本人とは異なる文化や歴史、習慣などに触れることができる良い機会です。

地域活性化につながることも、国際感覚を身に付けるきっかけにもなります。また、近隣の外国人市民と日頃からコミュニケーションが図られていれば、災害などの緊急時には、お互いに助け合うことができるでしょう。

お互いに認め合うことが大切

日本人と外国人が、地域の一員として心豊かに安心して暮らすためには、一人ひとりが文化や言葉の違いを尊重し、認め合うことが大切です。お互いを理解する第一歩として、まずは笑顔で「こんにちは」のあいさつから始めてみませんか。

外国人市民の国籍別割合(平成25年4月末日現在) 全96か国



HACHIOJI INTERNATIONAL ASSOCIATION

八王子国際協会

専門家による外国人のための無料相談、通訳・翻訳、留学生支援、交流イベントなどを行っています。

通訳・翻訳、学習支援、留学生との交流事業や各種イベントなどの企画・運営など、外国人を支援するボランティアとしてご協力いただける方を随時募集しています。気軽にお問い合わせください。

案内図



▲世界各国の外国人から直接母国の話を聞けるイベントも(「世界の人とふれあいタイム」で)

問い合わせ ☎・FAX642・7091
所在地 〒192-0083 旭町9-1 八王子スクエアビル11階 学園都市センター内
ホームページ <http://hachiojikokusai.world.coocan.jp/>
開館日・時間 月～土曜日の午前10時～午後5時

地域福祉推進協議会



市民委員を募集

このほど市は「第2期地域福祉計画（平成25～29年度）」を策定しました。この計画の進行管理と、本市の福祉・保健医療の総合的な発展をめざした議論を行う「地域福祉推進協議会」の市民委員を募集します。

対象 市内在住で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 8月～来年7月(会議は年2～3回の平日)
募集人員 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「地域福祉における行政と市民の役割について」の作文(800字程度)と、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて、6月15日(消印有効)までに直接郵送、ファックス、またはEメールで八王子市役所1階健康福祉総務課(〒192-8501 ☎620-7240、FAX628-2477、Eメールto71100@city.hachioji.tokyo.jp)へ

市民の皆さんに市政への参加をお願いする取り組みには左記のマークを表示しています。

市長と語る



皆さんのご意見を直接市長に

「活力ある魅力あふれるまちへ」をテーマに「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月以降の日程は下表のとおり。八王子のまちづくりやお住まいの地域についてのご提案など、皆さんのアイデアを直接、市長にご提案ください。発言を希望される方は、開催日の10日前までに政策審議室(広聴担当) ☎620-7411、FAX620-7322(へ)ご連絡ください。

「市長と語る」日程

時間：午後7時～8時30分

| 期 日 | 会 場 |
|----------|------------|
| 6月1日(土) | 浅川市民センター |
| 6月8日(土) | 由井市民センター |
| 6月29日(土) | 元八王子市民センター |
| 7月6日(土) | 由木東市民センター |

※6月1・8日開催分の事前発言申込は終了しています。

市・都民税の納税通知書を発送

税金に関する手続きを忘れずに

平成25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日に発送します。第1期の納期限は7月1日。期限内の納付をお願いします。給与から差し引く特別徴収の方へは5月13日に勤務先へ税額決定通知書を発送しました。問い合わせは住民税課(☎620-7219、FAX627-5918)へ。

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(一戸あたり工事費一定額以上)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

日曜日(市税・国保税)の納税相談・納付窓口

日時 6月2日～7月28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)

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

6月は「土砂災害防止月間」

日頃から対策を

梅雨に入る6月は「土砂災害防止月間」です。長雨が続き、がけ崩れや地すべり、土石流といった土砂災害の危険が増します。日頃から自分たちの住んでいる地域に、どんな災害の危険箇所があるのかを把握し、対策を立てて

おくことが重要です。また、災害から身を守るため、テレビやラジオ、市のホームページなどを利用して情報収集し、早めに対応しましょう。

問い合わせは防災課(☎620-7208、FAX626-1271)へ。

市議会定例会

6月10日から開催



▲傍聴はお気軽に

第2回市議会定例会は、6月10日に開会します。本会議・委員会は傍聴ができますので、お気軽にお越しください。会議日程など、詳しくは議事課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、6月11、14日に実施予定の一般質問は、JCNテレメディアで放映されます。

問い合わせは議事課(☎620・7312、FAX626・2458)へ。

高齢者のボランティア活動を応援

経験や技術を地域でいかしませんか

高齢者の社会参加を支援する高齢者活動コーディネーターセンター(八王子センター元気)。永年培ってきた貴重な経験や技術を持った高齢者を、地域の方や団体に紹介する施設です。センターでは常時、利用の申し込みと講師登録を受け付けています。

ボランティア養成講座の参加者を募集

対象 市内在住でおおむね60歳以上

の方

内容 絵手紙、ちぎり絵、折り紙、健康音楽

申し込み 6月13日までに電話で八王子センター元気へ

問い合わせ 八王子センター元気(月・水・金曜日のみ。☎FAX6279179)、または高齢者支援課(☎620・7243、FAX624・7720)へ

身近な親切行為を表彰

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28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

ーや市民センターなど71か所に置いています。返却は、設置しているどの施設でも構いませんので、お気軽にご利用ください。

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

(☎620・7401、FAX626

02533協働推進課内)へ

ごみの収集

午前8時30分までにお出しください



▲ごみ出しは決められた時間までに

戸吹清掃工場は、保守点検のため、6月上旬から下旬まで全炉が停止します。これに伴い、家庭から出る可燃ごみの収集は、一部ルートを変更して行います。ごみの収集時間が変わる場合がありますが、これまでどおり午前8時30分(早朝収集区域は7時30分)までにお出しください。市民の皆さんや事業者からの可燃ごみの持ち込みは通常通り受け付けます。

問い合わせはごみ減量対策課(☎620・7256、FAX626・4506)、または戸吹清掃工場(☎692・5389、FAX691・8678)へ。

親子ふれあい広場・親子つどいの広場

運営団体を募集

市は、子ども家庭支援センターと市内5か所の地域子ども家庭支援センターに「親子ふれあい広場」「親子つどいの広場」を設置しています。広場では、乳幼児と保護者が気軽に集い、交流を深めていただくとともに、子育てに関する相談や講座などを開催しています。

今回、広場の運営に携わっていただける団体を募集します。詳しくは子ども家庭支援センター(☎656・822)

5、FAX656・8226)までお問い合わせください。

募集施設 親子ふれあい広場クリエイト、親子つどいの広場堀之内・西八王子

申込期限 6月28日

募集要項の配布 6月15日から子ども家庭支援センター、各地域子ども家庭支援センター、市役所4階子どものであわせ課、市のホームページで

北海道白糠町小学生交流事業

白糠の小学生と思い出を作ろう

北海道白糠町と本市では、1年ごとにお互いのまちを小学生が訪問し、交流を深めています。白糠町の小学生と夏休みの思い出を作りませんか。対象 市内在住の小学5・6年生

期日 8月5～8日(3泊4日) ※7月20日、8月1・20日に行う研修会にも必ず出席を。

会場 高尾の森わくわくビレッジなど
定員・費用 15名(抽選)・5千円

申し込み ハガキ、ファックス、またはEメールに「白糠交流応募」と応募動機、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・学校名・学年・性別・電話番号・保護者名を書いて、6月21日(必着)までに八王子市役所生涯学習総務課(〒192-8501 ☎620・7333、FAX626・8554、Eメールh320100@city.hachioji.tokyo.jp)へ



▲今年は八王子で交流

高齢者在宅サービスセンター

指定管理者を募集

来年4月から高齢者在宅サービスセンター中野の管理・運営を行っていただく指定管理者を募集します。センターでは、通所介護サービスの提供や各種相談の業務などを行っていただきます。

対象 次のすべての条件を満たす法人
▼市内に事務所、または事業所がある
▼ほかのサービスセンターの指定管理者となっていない

募集要項の配布 6月3～12日に市役所1階介護保険課で

申し込み 6月26日～7月10日に直接へ介護保険課(☎620・7442、FAX620・7418)へ

子ども意見発表会

学生リーダーを募集

小学生から18歳までの子どもたちが、市のまちづくりなどへの子どもたちの声を拾い集めて表明する「子ども意見発表会」。この中で、子どもたちと共に考え、活動をサポートする学生リーダーを募集します。

詳しくは中野児童館(☎・FAX624・9559)までお問い合わせください。

対象 大学生(大学院生を含む)・専門学校生

任期 6～12月
定員 若干名(選考)
申込期限 6月12日

浅川を泳ぐ魚

市民ロビーで展示

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3～28日
会場 市役所1階市民ロビー

問い合わせ 水環境整備課(☎620・7261、FAX626・3019)へ



▲魚たちの暮らしをのぞいてみては

患者・予備群増加中

糖尿病 放置しないで

不規則な食事、ストレス、運動不足などの生活習慣が原因で起こる糖尿病。全国的に患者・予備群が増加傾向にあります。糖尿病に対して正しい知識を持ち、悪化を防ぎましょう。

糖尿病とは、血液中のブドウ糖を処理するインスリンの効果が弱まり、血糖値が高くなりすぎることによって、全身の血管や神経を傷つける病気です。

初期にはほとんど自覚症状がありませんが、進行してくると、のどが渇く、体がだるい、疲れやすい、手足がしびれるなどの症状が出てきます。放っておくと、目、腎臓、神経組織などにも異常がみられ、日常生活に支障をきたします。

平成23年の国民健康・栄養調査によると、国民の4人に1人以上が糖尿病かその予備群であることが分かりました。悪化を防ぐためにも、生活習慣の改善や定期的な健診、適切な受診をすることが大切です。

糖尿病の予防のために

糖尿病の予防には、規則正しい食生活、バランスの良い食事、運動習慣が大切です。

市は、保健医療計画に基づき、今年度から糖尿病の重症化予防に積極的に取り組んでいきます。今回は、血糖値が高めになってくる年代の男性を対象に、食事・運動体験などの教室を開催しますので、ぜひご参加ください。

また、個別相談も実施しています。相談を希望される方は、お近くの保健福祉センターにご連絡ください。

問い合わせ 東浅川保健福祉センター

ター(☎6677・1331、FAX

X6677・7829)へ



▲栄養バランスのとれた食事を心掛けて

男の糖尿病予防教室 体験して学ぶ「血糖コントロール法」

対象 市内在住で40～64歳の、検査値HbA1cが6.1%(JDS)

以上で糖尿病の薬を使用していない男性

定員 各20名(先着順)

持ち物 最近の血液検査の結果

申し込み 6月3日から電話で各保健福祉センター

東浅川保健福祉センター(☎6677・1331、FAX6677・7829)

内容 ①保健師の講話、②管理栄養士の講話と食事体験、③運動体験

日時 ①6月28日午前10時～正午、②29日午前11時30分～午後1時30分、③7月2日午前10時～正午(全3回)

会場 東浅川保健福祉センター

費用 600円(食事代)

南大沢保健福祉センター(☎6797・2205、FAX6797・2214)

内容 ①医師の講話、②保健師・管理栄養士の講話、料理実習

日時 ①7月6日午後1時30分～3時30分、②13・20日の午前10時30分～午後2時30分(全3回。①のみの参加も可)

会場 南大沢保健福祉センター

費用 1,000円(①のみの方は不要)

大横保健福祉センター(☎6257・9200、FAX6277・5887)

内容 保健師・管理栄養士の講話、食事体験

日時 7月26日(金)午後7時～8時30分

会場 保健センター

費用 500円(食事代)

教室の参加者に伺いました。

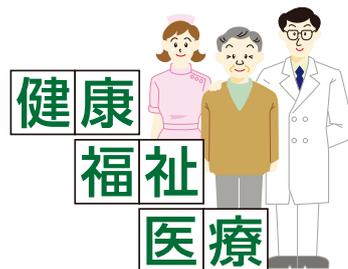
食生活などを見直す きっかけに

2年前、単身でインドネシアに赴任していた際、食生活の乱れが原因で糖尿病と診断されました。薬を服用していましたが、帰国を機に生活習慣も見直すことに。糖尿病予防教室に参加し、簡単な体操や食事の取り方などを学びました。その後、毎朝体操を続け、食事にも気を付けるようにしたところ、徐々に体重が減り、血糖値も下がっていきました。

今もさまざまな教室に参加し、体を動かすことで、血糖値を正常値に維持できています。健康を保つためには、病院での「治療」だけに頼らず、自分自身で「予防」ということが大切ですね。



散田町四丁目在住
中川 和夫さん(65歳)



検診

7月の胃がん検診

対象 市内在住で昭和49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 ▼胃部の手術を受けたか、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相談を。 **会場・期日** 右下表のとおり **時間** 午前中 **費用** 8000円(生活保護を受けている方、平成24年度市民税非課税世帯の方は無料) ※今年度より70歳以上の方も費用がかかります。
申し込み ハガキ、または封書(1人1枚)に「胃がん」と希望会場名・期日(第5希望まで)、住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を書いて、6月1～10日(必着)に八王子市役所地域医療推進課(〒192-8501 ☎620-7428)

7月の胃がん検診日程

| 会場 | 期日 | 会場 | 期日 |
|------------------------|-----|---------------|--------|
| ★小児・障害メディカルセンター(土曜日検診) | 6日 | 元八王子事務所 | 12・24日 |
| 石川市民センター | 9日 | ★市役所本庁舎 | 17日 |
| 中野市民センター | | 由井事務所 | 19日 |
| 由木中央市民センター | 10日 | 南大沢保健福祉センター分室 | 23日 |
| 横山南市民センター | 11日 | 由木東市民センター | |
| 台町市民センター | | 11・19・25日 | 横山事務所 |
| 北野事務所 | 12日 | 大和田市民センター | 25日 |
| 川口事務所 | | | |

※各会場・期日ごとの定員は50名(★印は120名。先着順)です。★印は男女並行で、それ以外は男性の検診から先に行います。

相談

健診データ改善相談

※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24日頃郵送します。申し込みが30名に満たない場合、中止になることがあります。

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3～21日(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

講座・教室

あつたか元気倶楽部(くらぶ)

ンター)、東浅川保健福祉センター(☎67-1331)、南大沢保健福祉センター(☎679-2205) **費用** 無料 **申し込み** 6月3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。

対象 市内在住・在勤で18歳以上の方 **内容** リズム体操・練功十八法など **日時** ①7月4・11・18・25日の午後1時30分～2時50分(全4回)、②7月8・22・29日の午前11時10分～12時30分(全3回) **会場** あつたかホール **定員** ①40名、②30名(ともに抽選) **費用** ①2千100円、②千575円 **申し込み** 往復ハガキ(1人1枚1教室)に「元気倶楽部」と希望番号、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20日(必着)までにあつたかホール(〒192-0906 北野町5963 ☎645-0025)

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13・20・27日、8月3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**

催し

歯科講演会

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3日(必着)までに八王子市中心身障害者福祉センター(〒193-0931 台町2-7-22 ☎624-5850)

対象 市内在住・在勤の方 **テーマ** 上手な歯科のかかり方、ご存知ですか **日時** 6月13日(木)午後1時30分～3時30分 **会場** 保健所 **費用** 無料 **申し込み** 6月3日から電話で保健所保健対策課(☎645-5162)

福祉のまちづくり

6月はHIV検査・相談月間

6月は「東京都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(☎645-5195)へ。

内容・日時 ①即日検査：毎月第1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19日(水)には臨時の即日検査を実施します。

献血を実施します

輸血を必要としている方の生命を救うため、16歳から69歳までの健康な方にご協力をお願いしています。

日時 6月4日(火)午前11時30分～午後3時30分 **会場** 市役所南側広場 **問い合わせ** 都赤十字血液センター(☎042-529-0401)、または健康福祉総務課(☎620-7240)

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28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。また、郵送で申し込みを希望される方はご連絡を。

問い合わせ 保健所生活衛生課(☎645-5117、FAX644-9100、Eメール b073200@city.hachioji.tokyo.jp)へ

6月は
食育月間

食育を考えるきっかけに

「食」は命の源であり、私たちの生活の基本となるものです。市では、市民団体や事業者の皆さんなどと協力し、さまざまな事業に取り組んでいます。

市民食育講座



▲藤田智さん

食育月間に合わせて、テレビ番組などでご活躍の恵泉女学園大学教授・藤田智さんによる食育講演会を開催します。
 テーマ 素敵にベジタブルライフ～育てて・食べて・ヘルシーに

日時 6月22日(土)午前10時～11時40分
会場 クリエイトホール
定員 200名(先着順)
費用 無料
申し込み 不要、直接会場へ
問い合わせ 保健所生活衛生課へ

ヘルシーメニュー登録店キャンペーン

6月1日から30日まで「しっかり食べよう 野菜350」をテーマ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、ヘルシーな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。6月中に使える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。また、9月からの新規登録店も募集しています。詳しくは、保健所生活衛生課までお問い合わせください。



▲各店が趣向を凝らした料理を紹介

「食育フェスタ」出展団体を募集

11月9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・企業を募集します。
対象 食に関する活動を行っている団体・企業
内容 食に関する展示や体験コーナー・試供品配布

費用 無料(企業は20,000円)
申し込み 電話、または「食育フェスタ」と団体名・企業名・担当者名・電話番号を書いて、7月12日までにファックス、Eメールで同実行委員会事務局(保健所生活衛生課内)へ



▲昨年は21団体が出店



結核予防接種(BCG)の対象年齢が拡大

BCGの対象は、これまで生後6か月までのお子さんでしたが、4月1日より対象年齢が生後3か月から1歳までに拡大されました。接種のお知らせは、生後2か月になる月の上旬に郵送します。日程をご確認のうえ、接種をお受けください。問い合わせは保健センター(☎625・9128)へ。

乳・子医療証の現況届が変更

乳・子医療証の現況届が変更となり、現況が確認できる方は自動更新します。なお、児童手当については、引き続き現況届の提出が必要です。6月上旬までに更新手続のご案内を郵送しますので、忘れずに手続きを行ってください。問い合わせは子育て支援課(☎620・7368)へ。

むし歯予防教室

対象 ①市内在住で平成22年6月

23年11月生まれのお子さんとその保護者、②市内在住で平成22年7月～23年12月生まれのお子さんとその保護者
内容 講話と実習(希望者にはだ液テストも) 期日・会場 ①6月18日(火):保健センター(☎625・9200)大横保健福祉センター、②7月2日(火):南大沢保健福祉センター分室(☎679・2205) 時間 午前10～11時
定員 各15組(先着順) 費用 無料
申し込み ①6月6日、②18日から電話で各センター

初めてのはみがきレッスン

対象 市内在住で平成24年8月～25年1月生まれのお子さんとその保護者
内容 講話と実習(希望者にはだ液テストも) 日時 7月10日(水)午前10～11時、午後2～3時 会場 保健センター(☎625・9200)大横保健福祉センター 定員 各15組(先着順)
費用 無料 申し込み 6月27日から電話で同センター

いびども歯科教室

対象 市内在住で平成23年12月～24年6月生まれのお子さんとその保護者
内容 講話と実習(希望者にはだ液テストも) 日時 6月21日(金)午前10～11時、午後2～3時 会場 保健センター(☎625・9200)大横保健福祉センター 定員 各15組(先着順)
費用 無料 申し込み 6月5日から電話で同センター



▲お父さん、お母さんになる準備中

休日パパママクラス

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29日(土)午後1～4時
会場 南大沢保健福祉センター
定員・費用 35組(抽選)・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・妊婦の生年月日・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)までに南大沢保健福祉センター(〒192-0364南大沢2-27 ☎679・2205、FAX679・2214)へ

おはなし会「ぴよぴよ絵本のじかん」

対象 市内在住で1・2歳のお子さんとその保護者 日時 6月19日(水)午前10時30分～11時30分 会場 生涯学習センター南大沢分館 定員 15組(先着順) 費用 無料 申し込み 6月2日から直接、または電話で南大沢図書館(☎679・2201)

講習会「おいしく・楽しく・幼児食」

対象 市内在住で平成22年12月～23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25日(火)午前10時～11時30分 会場 保健センター(☎625・9200)大横保健福祉センター 定員 18

ファミリー・サポート・センターの講習会

対象 7月1日現在、20歳以上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 7月1・2・4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・保健師など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。



身近な自然を満喫

5月3日から6日まで、豊かな自然に囲まれた夕やけ小やけふれあいの里で「新緑祭」を行いました。3日に行った毎年恒例の「どじょうつかみ」には多くの子どもたちが参加。全身泥だらけになりながら、水底に隠れたドジョウを夢中でつかまえていました。

期間中は、こどもの日に合わせて、こいのぼりや五月人形を展示したほか、もちつき体験、金魚すくいなども開催。春の日差しが心地よい園内は家族連れで大盛況でした。



WATCHING HACHIOJI
ウォッチング

はちおうじ

総合体育館の整備 いよいよ始動

5月9日、新たに整備する「総合体育館」の起工式を狭間駅前前の建設予定地で行いました。起工式には市長をはじめ、建設会社の代表や地元商店会の関係者らが出席。工事の安全や工期内の完成を祈願しました。

総合体育館は、鉄筋コンクリート造・一部鉄骨造の4階建て、延べ床面積は23,000平方メートル。メインアリーナ（観客席2,000席）とサブアリーナ（同700席）を設け、2つの大会を同時に開催することができるほか、トレーニング室などの諸室も充実します。平成26年10月にオープン予定です。



活気あふれる「学生天国」

5月12日、八王子駅北口西放射線ユーロードと周辺商店街、南口広場で八王子学生委員会主催の23大学合同学園祭「学生天国」が開催されました。

音楽、ダンス、ファッションショーなど、学生たちがさまざまなパフォーマンスを披露。まちなかが活気に包まれました。また、日々の研究成果を発表するコーナーや子どもが参加できるコーナーもあり、多くの人がイベントを楽しんでいました。



市からのお知らせ

募集

■生涯学習フェスティバルの参加団体

対象 以下のすべてに該当する団体
 ▼市内で継続的に生涯学習活動を行っている ▼2名以上の会員で構成され、その半数以上が市内在住・在勤・在学 ▼入会を随時、受け付けている ▼営利・政治・宗教活動に関係しない 内容 ①ステージ発表(15分程度)、②体験型コーナー(材料費一部助成)、③作品展示 日時 10月19日(土)午前10時～午後5時(9月中旬に打ち合わせ、10月18日に会場設営など)
 会場 3クリエイトホール 募集団体 ①25団体、②4団体、③10団体程度(いずれも抽選) 費用 無料 申し込み 市役所7階生涯学習総務課、クリエイトホール、各事務所・市民センターなどで配布する所定の申込用紙に必要事項を記入して、7月29日(必着)ま

■電話催告員(臨時職員)

でに直接 郵送、ファックス、またはEメールで八王子市役所生涯学習総務課 〒192-8501 ☎620・7334、FAX 620・8554、Eメール h320100@city.hachioji.tokyo.jp

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3～10日に直接、市役所2階納税課 ☎620・7224

■戦時中の資料の提供を

八王子空襲の惨状や、戦時中の暮らしが分かる資料を収集しています。当時の資料(り災証明、配給切符、写真、生活道具)などをお持ちの方がいましたら、総務課 ☎620・7201までご連絡ください。

■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3～12日に市役所5階住宅対策課、各事務所 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)、または都住宅供給公社ホームページで 申し込み

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お電話を。
- 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。

防災・くらしの安全

■浸水への備え

6月は「浸水対策強化月間」です。都内の降雨情報を、ウェブサイト「東京アメッシュ」で提供していますので浸水への備えにご活用ください。詳しくは都下水道局流域下水道本部 ☎042-527-4828へ。また、河川や水路に障害物などがあると、水の流れを阻害し、浸水の危険性が高まります。お近くの水路に異変がありましたら、水環境整備課 ☎620-7388までご連絡ください。

▼休日救急診療の内科・外科・小児科

9日(午前9時～午後5時)

| | |
|---|--|
| <p>八王子共立診療所 東町2-3 ☎639-7621</p> | <p>ふれあいつつじヶ丘診療所 横川町668-69 ☎626-0311</p> |
| <p>山高クリニック 千人町2-3-10エグゼレント2階 ☎669-8288</p> | <p>ひめのクリニック 堀之内2-10-29日高クリニックビル2階 ☎675-9995</p> |

2日(午前9時～午後5時)

| | |
|--|--|
| <p>小林内科クリニック 七国4-9-10 ☎686-0067</p> | <p>伊藤内科クリニック 明神町4-2-7-102 ☎644-2770</p> |
| <p>赤上消化器内科医院 平岡町6-1 ☎622-0403</p> | <p>宇津木台田島医院 久保山町2-43-2 ☎691-7550</p> |



▲情緒あふれる踊りでまつりを彩る民踊流し

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、東京スカイツリー音頭、八王子踊り、高尾山音頭
 日時 8月3日(土)午後4~6時
 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20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16日、7月7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(〒192-0083旭町10-2TCビル5階八王子観光協会内 ☎643・3115、FAX643・3110)へ

■アクティブ市民塾「点字から広がるユニバーサルなまち」
 内容 点字の啓発活動を行っている団体の紹介と点字体験学習
 日時 6月22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 20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)へ

▼初心者のための煎茶道教室
 日時 7・9月の第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)
 会場 いちようホール 定員 各15名(抽選) 費用 9千円
 持ち物 扇子、ようじ、懐紙など
 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20日(必着)までにいちようホール(〒192・0066本町21 ☎621・3001)へ

内容 旅や歴史など、関心があることをテーマに、図書館の資料を使って自ら調べ学ぶ
 日時 6月27日、7月4・11・18日の午後2~4時(全4回) 会場 中央図書館 定員 30名(先着順) 費用 無料 申し込み 6月1日から電話で中央図書館(☎664・4321)へ

▼いちようホールの教室
 日時 7・9月の第2・4土曜日の午前10時~12時30分、午後2時~4時30分(全6回)
 会場 市民活動支援センター(☎646・1577)へ

■建築物の液状化に関する相談資料の閲覧

建築物の建て主や所有者が液状化による建物の被害に備えるために、都や市の窓口で、液状化対策についての相談や、液状化の可能性を調べるための地盤調査データなどの閲覧ができるようになりました。問い合わせは建築指導課(☎620・7310)へ。

■土砂災害にご注意を

土砂の埋め立てや盛り土をした現場では地盤が緩みやすく、台風などの際は土砂災害が発生する恐れがあります。埋め立てなどを行う際には、あらかじめ都や市の許可が必要です。これから、土地の埋め立てや、土地を事業者に貸して土

砂の搬入を考えている方は、必ず事業者と契約する前に市に相談してください。問い合わせは開発指導課(☎620・7261)へ。

産業・ジバツ

■空き店舗の活用と改修費の補助

中心市街地の空き店舗を活用して出店する事業者に改修費の一部を補助します。
 補助金額 甲州街道沿い：改修費の4分の3、その他の区域内：改修費の2分の1(ともに上限額300万円) 募集件数 2件程度(選考) 申し込み 市のホームページで配布する申請書に必要書類を添えて、7月15日までに直接、

講座・教室
カラオケレッスン

■腹式呼吸から学ぶカラオケレッスン
 対象 18歳以上の方 日時 6月14・21・28日、7月5・12日の午後1時30分~3時、3時5分~4時35分(全5回) 会場 戸吹湯つたり館 定員 各10名(先着順) 費用 2千500円(入館料は別に必要) 申し込み 6月2~12日に直接、または電話で戸吹湯つたり館(☎696・6113)へ

■八王子千人塾

対象 市内在住で60歳以上の方

▼休日産婦人科

9日(午前9時~午後5時)
 東海大学八王子病院
 石川町1838 ☎639-1111
 (要事前連絡)

2日(午前9時~午後5時)
 米山産婦人科病院
 新町2-12 ☎642-5225
 (要事前連絡)

▼休日耳鼻咽喉科

9日(午前9時~午後5時)
 堀医院
 長沼町202-7 ☎635-9727

2日(午前9時~午後5時)
 かわい耳鼻咽喉科
 南大沢2-2パオレ5階 ☎674-1133

講座・教室

■消費生活講座「賢い電気の使い方」

対象 市内在住・在勤・在学の方
日時 6月24日(月)午後2～4時
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3日から電話、または「電気の使い方」と氏名・電話番号を書いて、ファックスで消費生活センター(☎631・5456、FAX 643・0025)

催し

■ホテル自然観覧会

対象 市内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴で) 集合 6月28日(金)午後5時45分に殿入中央公園(解散は9時頃同所。小雨決行) 定員 60名(抽選) 費用 100円

申し込み 往復ハガキ、ファックス、Eメールに「ホテル」と参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話・ファックス番号、往復ハガキは返信面の宛名を書いて、6月10日(消印有効)までに八王子市役所生涯学習総務課(〒192・8501 ☎620・7334、FAX 626・8554、Eメール b320100@city.hachioji.tokyo.jp)

■埋蔵文化財調査の成果を展示

内容 滝山高燥遺跡や中田遺跡などから出土した遺物や写真を展示 期日 6月11日～7月15日(6月6・7日は除く) 会場 郷土資料館 費用 無料 問い合わせ 文化財課(☎620・7265)

■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 6月30日(日)午前9時30分～10時30分(雨天時は7月7日に延期) 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กรัม150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10日(必着)までに八王子市役所農林課(〒192・8501 ☎620・7250)



▲親子でジャガイモ掘りを楽しもう

■大正琴ふれあいコンサート

日時 6月16日(日)午後1～3時
会場 長房ふれあい館(☎669・1433) 定員 100名(先着順) 費用 無料 申し込み 不要、直接会場へ

■道の駅八王子滝山の催し

▼小田原ひもの市

日時 6月1・2日の午前9時～午後5時(無くなり次第終了)

▼道の駅交流イベント

内容 全国道の駅グランプリを受賞した千葉県「道の駅とみうら」の特産品物産市 日時 6月8・9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)

■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22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)

スポーツ

■6月の市民体育館の一般利用中止

▼卓球、トレーニング室、走路、アーチェリー…23日(日) ▼健康体操、やさしいヨガ、ネオテニス、ミニテニス…24日(月)

■6月の市民体育館の一般利用時間変更

▼卓球：22日(土)午前9～11時、24日(月)午後3時～9時30分

その他

■調査報告書「由木の民俗」を販売

由木地区で行った民俗調査の内容をまとめた「由木の民俗」を販売します。
販売開始日 6月1日 価格 1千円 販売場所 市史編さん室、市役所1階市政資料室、八王子駅南口総合事務所、郷土資料館、由木・由木東・南大沢事務所 問い合わせ 市史編さん室(☎666・1511)

■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6日から10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4日から11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、

空間放射線量(5月15日)

問い合わせは放射線相談窓口(☎620・7283)へ

| 測定場所 | 測定値 | 測定場所 | 測定値 |
|--------------|------|--------------|------|
| 富士森公園(台町二丁目) | 0.06 | 松竹農村公園(下恩方町) | 0.08 |
| 清水公園(犬目町) | 0.07 | 落合公園(高尾町) | 0.07 |
| わくわくビレッジ(川町) | 0.07 | 大塚公園(松が谷) | 0.05 |
| 宇津貫公園(七国六丁目) | 0.04 | 久保山公園 | 0.05 |
| 上柚木公園 | 0.05 | 美山中央児童遊園 | 0.09 |
| 鳥栖公園(川口町) | 0.08 | 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。

他市から借りた資料などは、ほかの3つの図書館と北野分室、または6月12日以降に直接カウンターにお返しください。
■郷土資料館の臨時休館
郷土資料館(☎622・8939)は館内整理のため、6月6・7日は休館します。



市内全域、路上での歩きたばこは禁止です

環境政策課 ☎620・7384

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 | 10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 | 17~21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8時30分~11時、午後1~4時 | 市役所生活福祉課 ☎620・7443 予約は電話で | 住宅の増改築に関する相談 | ※月~金曜日の午前8時30分~午後5時 | 市役所住宅対策課 ☎620・7260 |
| 女性のための | 相談 | ※木曜日の午後1~4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 |
| | カウンセリング | ※水・土曜日の午前9時~正午、14・21日の午後4~7時、24日午後1~4時 | | ※月~土曜日の午前9時~午後5時30分 | 市内15か所の高齢者あんしん相談センター(地域包括支援センター) |
| | 弁護士相談 | 22日午後2~5時 | 成年後見制度・権利擁護 | 11・25日の午後2~4時 | 成年後見・あんしんサポートセンター八王子(社会福祉協議会内) ☎620・7365 予約は電話で |
| 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 予約は月曜日の午前9時30分から電話で暮らしの安全安心課 ☎620・7227 へ | ひとり親家庭 | ※①月~金曜日の午前9時~正午、午後1~4時、②14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10日午前9時から受け付け |
| | | | 司法書士法律 | 28日午後1時~3時30分 | 専門家による子育て相談 |
| 不動産 | 4・18・25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(行政は不要) | 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 |
| 登記 | 11日午後1時~3時30分 | | 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 |
| 税金 | 5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・3665 (子ども専用) |
| 相続・遺言等暮らしの手続 | 6・13・20・27日の午後1時~3時30分 | | あなたの心の相談室 | ※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 |
| 年金・雇用保険労働条件 | 14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(地域保健担当) ☎645・5196 |
| 交通事故 | 6・13・20・27日の午後1時20分~4時30分 | | HIVに関する相談・検査 | ※水曜日の午後1時30分~4時30分 | 保健所保健対策課(感染症対策担当) ☎645・5195 |
| 行政 | 10日午後1~3時 | | 医療に関する電話相談 | ※月~金曜日の午前9時30分~正午、午後1~4時 | 医療安全支援センター(保健所内) ☎645・5118 |
| 消費生活相談 | ※月~土曜日の午前9時~午後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 |
| 弁護士による消費生活相談 | 11・28日の午後1時30分~4時30分 | | 理学療法士による健康相談 | 18日午後1時30分~4時(65歳以上の方) | 大横保健福祉センター ☎625・6501 予約は電話で |
| 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 | 保健福祉・栄養 | 午前9時~午後4時(第2月曜日を除く) |
| | 行政書士相談 | 8日午後2~5時 | | 理学療法士による健康相談 | 13日の午前9時~11時30分(65歳以上の方) |
| 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 | 保健福祉・栄養 | ※月~土曜日の午前9時~午後4時 | 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 |
| | | | 理学療法士による健康相談 | 25日午後1時15分~4時10分(65歳以上の方) | |



▲高雄市を代表する観光地・蓮池潭(れんちたん)

台湾高雄写真展

本市と友好交流協定を結んでいる台湾・高雄市。自然や文化など、まちのさまざまな魅力を紹介する写真展を開催します。

日時 6月1～14日の午前8時30分～午後7時(土・日曜日は5時、14日は3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

はちおうじ就職ナビ

若者の仕事探しをサポート

市内の企業や求人情報などを紹介するウェブサイト「はちおうじ就職ナビ」。対象は新卒者とおおむね卒業3年以内の方。登録不要、費用は無料です。サイトは下の二次元コードからご覧いただけます。なお、パケット量に応じた通信料がかかります。

掲載を希望する企業を募集

サイトに掲載を希望する企業を募集しています。対象は市内に本社、ま



▲就職ナビの二次元コード

たは事業所がある企業で、掲載料は無料です。詳しくは産業政策課までお問い合わせください。

問い合わせ 産業政策課(☎620・7252、FAX627・5951)へ

彩り野菜のトマト煮



🍴マカロニを多めに入れて主食にも

材料(2人分)

▶ベーコン1.5枚 ▶たまねぎ1/4個 ▶かぼちゃ100g
▶ズッキーニ1本 ▶マカロニ15g ▶オリーブ油大さじ1/2
▶粉チーズ大さじ1 ▶こしょう適宜
▶A:トマト水煮缶200g、固形スープの素1個、砂糖大さじ1/2、ケチャップ・ウスターソース各小さじ1、水200cc

ヘルシーレシピ

しっかり食べよう野菜 1日350グラム



野菜が100グラム以上とれるよ

1人分 野菜量230g エネルギー218kcal 塩分2.9g

つくり方

- ①ベーコンを1cm幅、野菜を1cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ、中火でベーコン、野菜の順番に炒める。
- ③油が全体に行き渡ったらAを加える。
- ④煮立ったらマカロニを加え、弱火で15分ほど煮る。
- ⑤粉チーズを加え、こしょうで味を調え、器に盛る。

レシピ提供・調理：八王子管理栄養士の会

世帯と人口 (平成25年4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 | 283,228 | +996 | 世帯数 | 255,176 |
| | 女 | 281,206 | +759 | うち外国人住民 | 前月比 |
| | 計 | 564,434 | +1,755 | 人口 | 9,029 |
| | | | | | +241 |

国勢調査の集計結果

(平成22年10月1日現在)

| 人口 | 男 | 293,462 | 世帯数 |
|----|---|---------|---------|
| | 女 | 286,591 | 249,893 |
| | 計 | 580,053 | |

※市内に居住している方の実態を表しています。

※平成24年7月の制度改正により、外国人住民の方も住民基本台帳人口に含まれています。

八王子市役所
☎042・626・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・7228
FAX626・3858

配布 シルバー人材センター
☎626・1274
FAX626・5159