

特集 在宅医療

住み慣れた この場所で

11月17・18日

八王子いちょう祭り

11月9～15日は「秋の火災予防運動」

日頃から防火・防災の心がけを

住み慣れたまちで自分らしく

高齢者の皆さんのボランティア活動を応援し、貯めたポイントに応じてお買物券などと交換する「高齢者ボランティア・ポイント制度」が開始から10年を迎えました。熱心に活動が続けられている方に感謝の意を表し、介護の日の11月11日に表彰式を行います。これからも地域で活動しながら、ご自身の健康維持や生きがいにつなげていただければと願っています。

少子高齢社会を迎え、本市では全人口の26%に当たる約15万人の高齢者の方が暮らしています。高齢者の皆さんの生活を支えるため、「予防・介護・医療・生活支援・住まい」を連携させ、地域ぐるみでサポートする「地域包括ケアシステム」の構築を進めているところです。

中でも、自宅で療養される方の支援に力を入れています。患者の医療情報などを関係者が共有するシステム「まごころネット八王子」や、専門知識を持つ相談員が、在宅療養を希望する方や家族の相談を受ける「在宅医療相談窓口」なども取り組みの一つです。

誰もが住み慣れたまちで自分らしく生活が続けられるよう、市民の皆さんや関係機関の協力をいただきながら、地域全体で高齢者の方を支える施策を展開してまいります。

市長コラム



八王子市長

石森孝志
たか ゆき

住み慣れた この場所で

問 地域医療政策課
(☎ 620・7292、FAX 621・0279)



在宅医療 という言葉をご存じですか？

誰かの手助けなしには生活できなくなった時。

あなたはどこで過ごしたいですか？どこで最期の時を迎えたいですか？

最期まで自分らしく生きるために——医師や看護師のケアを受けながら、住み慣れた自宅で過ごす「在宅医療」という選択肢があります。

自分のことについて、家族のことについて、考えてみませんか。

あなたらしい過ごし方を考えて

療養や介護が必要になっても、住み慣れた家で暮らしたい——そうした希望を持つ患者さんが、訪問医や看護師などのサポートを受けながら自宅で療養生活を送ることを「在宅医療」といいます。

在宅医療が広がった背景には、高齢化に伴う病院のベッド不足や介護人材の不足といった問題があります。高齢化が進むこの先、在宅医療は、終末期の過ごし方の一つとしてさらに広がっていくでしょう。

患者や家族に寄り添って

患者さん本人だけでなく、家族への負担も避けられない在宅医療では、生活に寄り添った幅広いケアが必要です。実際に療養生活を始めるにあたり、食事やトイレ、入浴など、日常生活で必要なことを自分たちでできるのか不安だったという声を多く聞きます。こうした不安が少しでも和らぐ

よう、訪問看護師、ケアマネージャー、ヘルパー、薬剤師など、多様な職種が連携して、患者さんや家族の生活をサポートする仕組みを整えています。

また、在宅療養患者への24時間診療体制や、患者さんの医療情報を関係機関で共有するシステム「まごころネット八王子」も八王子ならではの取り組みです。

家族やかかりつけ医と相談を

今は元気でも、突然療養や介護が必要になることは誰にでも考えられます。大切なのはご自身や家族がどこでどのように最期を迎えたいかについて、元気なうちから話し合っておくこと。自分の人生と向き合い、これから先、必要となるであろう医療や介護について主体的に考えることが、自分らしい最期を迎えるための第一歩になります。

医者



かずい まなぶ
数井 学 先生

数井クリニック院長。八王子市医師会副会長として、多職種と連携し在宅医療の推進に力を入れる。自らも積極的に往診し、在宅療養患者を支える。

Opinion

在宅医療の現場から

多くの支えを感じながら

今は、かかりつけ医の先生のほかに、看護師、ヘルパー、薬剤師の皆さんが週2回程度、自宅に来てくれています。実際に皆さんと会話をすることで、だんだんと安心を感じることができました。

ヘルパーさんは、いつも笑顔で私の話を聞いてくれるので、つい話しすぎてしまします。普段は入浴の代わりに体を拭いて済ませるのですが、ときどきヘルパーさんが入れ

一日一日を家族とともに

肺気腫を患っていますが、かかりつけ医の先生や介護スタッフの皆さんに支えられながら、妻と自宅で暮らしています。

私はほぼ寝たきりで、妻も足腰が弱く、家の中では手すりなしで歩くのも難しい状態。こうした中、自宅で生活し続けることは正直不安でしたが、家に他人が入ることに抵抗もありません。



こばやし てつや
小林 徹也 さん

かかりつけ医の診療や訪問介護を受けながら、同じく介護が必要な妻と2人で宇津貫町に暮らす。

患者

てくれる足湯が好きな時間ですね。私が少しでも気持ちよく過ごせるよう、寄り添って考えてくれることがうれしいです。

また、近所の皆さんにも、よく助けられています。畑で収穫した野菜を届けてくれたり、台風の際は心配して訪ねてくれたり。自宅で療養していることで、親しい人たちの交流が続けられています。

自分らしい人生を送るために

この夏に症状が悪化し、日常生活全般に支援が必要となる要介護4の認定を受けました。今後を考えると心配になることもありますが、家族とともに暮らせる時間を大事にしていきたいです。

日々支えてくださる先生や皆さんには感謝が尽きません。妻や息子と話し合いながら、自分らしく人生を全うできたらと思っています。

わたしたちが皆さんをサポートします！

訪問入浴サービス



心温まる時間を

「訪問入浴ってどうやるの?」と疑問に感じる方も多いかと思いますが、浴槽やタオルなどの準備は必要ありません。スタッフと看護師がご自宅を訪問する際、専用の浴槽をお持ちするので、ベッドのすぐそばでも入浴ができます。

入浴介助は介護の中でも重労働。利用者さんだけでなく、家族の方にも心温まる時間を生み出せたらと思います。

(アサヒサシクリーン株式会社 窪田 友樹 さん)

安心を届けたい

薬剤師が直接自宅まで薬を届ける姿はなかなか想像しづらいかもかもしれません。訪問時には新しい薬をお渡しするだけでなく、飲み忘れや残薬のチェックなども行います。

一番大切なのは患者さんとのコミュニケーション。お話を伺いながら、一人ひとりの生活に合った薬の飲み方を一緒に考えます。壁を感じず、なんでも相談してもらえたらうれしいですね。

(中山薬局 中山 裕司 さん)

訪問薬剤師



訪問リハビリテーション



身体も心も元気に

「買い物に行きたい」「ひとりでお風呂に入れるようになりたい」など、日常生活の中で叶えたい目標を利用者さんと共有するところからリハビリは始まります。

体操や機能訓練などを通して、身体の動きを回復させるだけでなく、一人ひとりの想いに寄り添うことで、心から元気になってもらえたらと思います。

(医療社団法人 永生会 福井 正樹 さん)

いざという時も安心！

在宅医療を支える八王子の仕組み

まごころネット八王子

登録した在宅療養患者の医療情報や診療経過を、かかりつけ医や訪問看護師などが共有できるシステムです。多職種間で情報を共有することで安全かつ迅速な処置を行います。

24時間診療体制

24時間365日、安心して在宅での療養生活を送れるよう、かかりつけ医が緊急往診ができない場合にも、在宅サポート医が対応できる体制を整備しています。

病院救急車

まごころネット八王子に登録している在宅療養患者に病院での処置が必要となった場合などに、後方支援病院へ搬送するための救急車を用意しています。

ヘルパー

当たり前前の存在として支えたい



かめい あきら
亀井 哲 さん

訪問介護事業所「うさぎ・ケア」管理者。平成24年から介護事業をスタートし、現在では介護人材の育成にも力を入れている。

食事や入浴、おむつの交換など、在宅での療養生活で必要なあらゆることをお手伝いするのが私たちヘルパーです。療養生活では思うようにいかないことがたくさん。そんな時、気軽になんでも頼める家族のような、当たり前前の存在として皆さんをサポートできればと考えています。介護はその人の生活に寄り添う仕事です。何気ない会話を積み重ねながら、患者さんとの信頼関係を築いています。日々、患者さんと接するからこそ、ちよつとした体調の変化に最初に気が付けるのも私たちヘルパー。医師や看護師の皆さんとも連携しながら見守ることを心がけています。

私たちが一緒に向き合います

介護と聞くとどうしても大変そうなお印象が付いて回ります。でも、介護の問題は



家族のように寄り添って

誰もが必ず向き合わなくてはならないこと。もちろん覚悟が必要だとは思いますが、大切な人のことを、自分のことを一番に考えられるのはあなたしかいません。不安があれば、遠慮なく私たちに相談してください。一緒に解決方法を探しましょう。

在宅医療相談窓口

ひとりで悩まず相談を

市民の皆さんが安心して療養生活を送れるように、医療や介護の知識を持つ相談員が患者さんやご家族からの相談をお受けします。

これから療養生活が始める時や、在宅医療に関して悩みごとや不安がある時に、お気軽にご相談ください。また、在宅医療に携わる医療・介護関係者の皆さんからもお受けしています。

相談窓口
電話番号 **☎622・1239**

受付日時 月～金曜日の午前10時～午後4時

所在地 本町13-2(八王子市医師会館内)



◆ どんなことを相談できるんですか？

療養生活をサポートする医師の紹介や、訪問診療・訪問看護の依頼、自宅でする医療についてなど、在宅医療に関することならなんでもお伺いしています。

◆ 利用者へメッセージを

療養生活に対する漠然とした不安も、誰かに話すことで和らぐかもしれません。多職種の方が関わる在宅医療ですが、顔の見えない電話口だからこそ言えることもあるはず。ひとりで悩まず、私たちに胸のうちをお聞かせください。

在宅医療相談員

看護師
すずき けいこ
鈴木 恵子 さん(左)

社会福祉士
たなか みほ
田中 美保 さん(右)



交通安全 クラシックカーパレード

日本で最初に始まったクラシックカーパレード。18日正午から、約250台が甲州街道を走ります。



関所オリエンテーリング

本部・各関所で販売する甲州道中通行手形(500円)に、6か所以上の関所で焼印を受けると福引きができます。12か所すべてを回った方には、パーフェクト賞を差し上げます。各関所の受付は午後4時まで。



じょいそーらんパレード

17日午後1時から、約200人の踊り手が、甲州街道の高尾駅北口から多摩御陵参道までを踊り歩きます。



11月17・18日

ハ王子いちょう祭り

市民の手づくりの祭り「ハ王子いちょう祭り」が11月17・18日に開催されます。時間は午前9時から午後5時まで18日は4時30分まで。踊りやパレード、物産展などのほか、今年はいちょう並木90年を記念したイベントも行われます。問い合わせは同祭典委員会(☎668・8383、FAX673・6661)へ。

より開かれた議会をめざして

11月10日に議会報告会を開催



市議会の活動を報告

市議会では、市民の皆さんが市議会の活動に参加できる機会を広げ、さまざまなご意見を把握するために、議会報告会を開催します。

内容 議会基本条例制定後の取り組み

日時 11月10日(土)午後7時～8時30分

会場 クリエイトホール

定員 170名(先着順)

※手話通訳を行います。

問 庶務調査課(☎620・7311、FAX626・2458)

市民委員の公募やパブリックコメントなどには上のマークを表示しています。

いわゆる「ごみ屋敷条例」

素案と関連条例の改正案にご意見を

「ごみ屋敷対策を推進するため、(仮称)住居等における堆積物に起因する不良な生活環境の改善に関する条例(いわゆる「ごみ屋敷条例」)の制定と関連条例の改正を行います。11月1日から条例の素案と関連条例の改正案を公表し、皆さんからのご意見を募集します。

応募は、ご意見と住所・氏名、市内在

問 ごみ減量対策課(〒192 8501 ☎620・7256、FAX269・4506、E:b480100@city.hachioji.tokyo.jp)



各種がん検診の結果

早期発見・早期治療のために

問 成人健診課(☎620・7428、FAX621・0279)

平成29年度に実施した各種がん検診の結果をまとめました。精密検査や治療が必要と判断された方はもちろん、異常なしと判断された方も定期的に受診を。早期発見・早期治療のため、検診を役立てましょう。

なお、30年度の検診は1月31日(胃がん内視鏡は3月9日)まで実施しています。検診の期限が近くなると混雑しますので、早めに受診してください。

平成29年度がん検診の結果(単位:人)

	受診者	受診率	検査者	要精密検査者	精密検査された方	がん診断
肺がん	23,942	10.99%	208	201	25	
大腸がん	52,757	25.81%	3,119	2,420	161	
乳がん	10,994	21.27%	470	464	41	
子宮頸がん	18,628	21.58%	494	460	4	
胃がん(エックス線)	7,555	3.92%	52	45	5	
合計	113,876		4,343	3,590	236	

(平成30年9月4日現在)

市・都民税の制度が変更

配偶者控除と配偶者特別控除を見直し

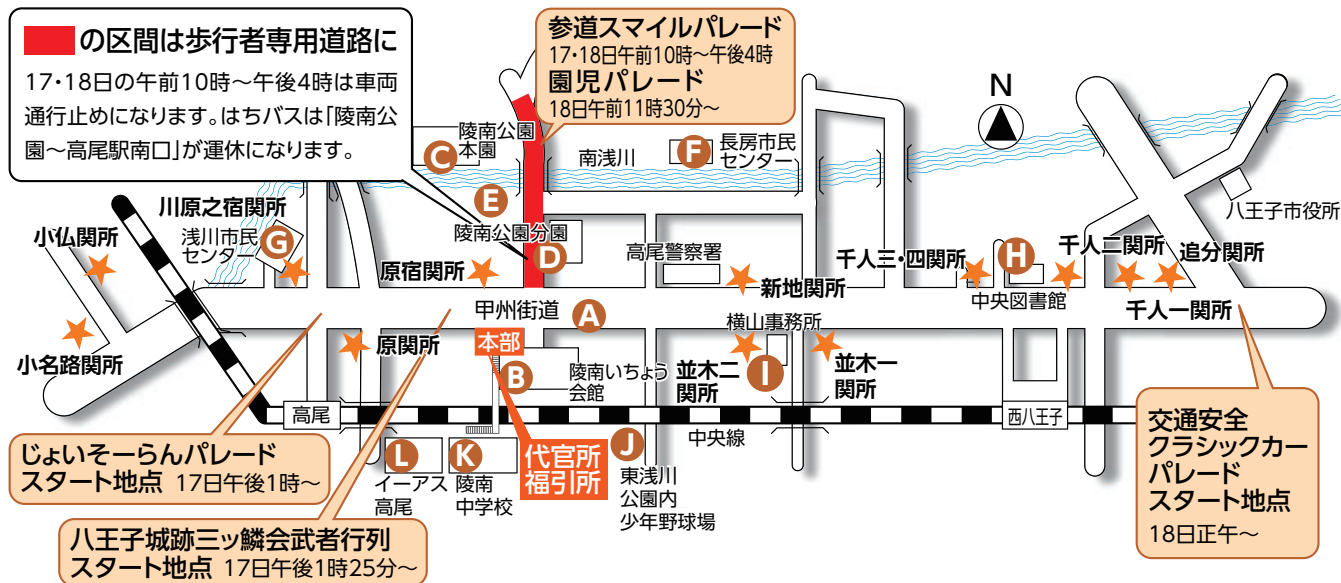
問 住民税課(☎620・7219、FAX627・5918)

税制改正により、来年度から市・都民税の制度が変わります。変更点は次のとおりです。詳しくは住民税課までお問い合わせください。

■配偶者控除の控除額を見直し
控除対象配偶者、または老人控除対象配偶者がいる納税者に適用される配偶者控除の控除額が変更となります。また、合計所得金額が千円を

超える場合は、配偶者控除を適用できなくなります。

■配偶者特別控除の控除額を見直し
配偶者特別控除の対象となる合計所得金額が38万円超から123万円以下になり、控除額が変更となります。なお、合計所得金額が千円円を超える場合は、配偶者特別控除を適用できません。



- ①世界の屋台・全国各地グルメ屋台村
- ②全国・近隣地域観光物産展 in ハ王子
- ③④⑤ふるさとバザール
- 近隣地域の物産展の販売、露店の出店など
- ⑥みんなの広場、ミニSL、農業祭、YES!スマイルゾーンなど
- ⑦お祭り広場、自衛隊車両展示
- ⑧学生広場、建築体験ひろば、ファミリーランドなど

- ⑨わくわく広場
 - ⑩川原之宿フェス
 - ⑪薊のひろば(絵画などの作品の展示)
 - ⑫障害のある人もない人も共に(模擬店など)
 - ⑬巨人軍OB選手 読売さわか野球教室
 - ⑭和太鼓お祭り広場
 - ⑮TAKAOフェスタ
- ※詳しくはハ王子いちょう祭りのホームページをご覧ください。

子育てガイド

- ◆費用の記載のない催しなどは無料です。
- ◆申し込みの記載のない催しなどは直接会場へお越しください。

お知らせ

来年4月入園の 保育施設入園児を募集

来年4月の保育園・認定こども園・家庭的保育(保育ママ)・小規模保育・事業所内保育の入園児を募集します。申込期間は、郵送は11月1～19日(必着)、窓口は11月19～30日です。申込方法など、詳しくは市のホームページに掲載している「入園のしおり」をご覧ください。問い合わせは保育幼稚園課(☎620・7369)へ。

母子福祉資金・父子福祉資金の貸し付け

市内在住で20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親などを対象に、お子さんが高校・大学・専門学校に修学するために必要な資金や、経済的な安定に向けて、親が知識・技能を習得するための費用などの貸し付けを行っています。希望する方は、事前に相談が必要です。要件など、詳しくは子育て支援課(☎620・7362)までお問い合わせください。

健診・相談

妊婦歯科健診

対 市内在住の妊婦 **内容** 講話、実習、健診(治療は行いません) **日会** 11月7日(水)・東浅川保健福祉センター(☎667・1331)、11月16日(金)・南大沢保健福祉センター(☎679・2205)、11月28日(水)・大横保健福祉センター(☎625・9200) **時** 午後1時30分～3時 **定** 各18名(先着順) **申** 電話で各センターへ※健診の間、スタッフがお子さんの対応をします。

弁護士による養育費などの 法律相談

養育費をはじめ、親権や面会交流など、離婚前後に必要な法律相談を受け付けます。11月の相談は次のとおり。12月以降の日程などは、本紙毎月1日号の「相談まどぐち」で随時お知らせします。

対 ひとり親家庭の親、離婚を考えている方(初めて相談する方を優先) **日** 11月16日(金)午後2～5時 **会** 八王子駅南口総合事務所 **定** 4名(先着順) **申** 11月2日から電話で子育て支援課(☎620・7362)へ

講座・催し

休日・パママクラス

対 市内在住で初めての出産を迎える妊



図書館のおはなし会

市内の各図書館では、紙芝居や昔話などの読み聞かせを行っています。詳しくは図書館のホームページか、右の二次元コードからご覧ください。

会 場	日 時		対 象
中央図書館 (☎664・4321)	11/10(土)	15:00 ～ 15:30	3歳以上
	11/21(水)	15:00 ～ 15:30	
	11/25(日)	14:00 ～ 14:25	
		14:30 ～ 15:00	小学生以上
	11/28(水)	11:00 ～ 11:20	1 ～ 3歳
生涯学習センター 図書館 (☎648・2233)	11/17(土)	14:00 ～ 14:25	3歳以上
		14:30 ～ 15:00	小学生以上
南大沢図書館 (☎679・2201)	11/3(祝)	15:00 ～ 16:00	3歳以上
	11/10(土)	14:00 ～ 14:30	
			14:30 ～ 15:00
川口図書館 (☎654・8448)	11/10(土)	13:30 ～ 13:50	1 ～ 3歳
		14:00 ～ 14:30	3歳以上
		14:30 ～ 15:00	小学生以上
由井市民センター みなみ野図書館 (☎637・3150)	11/3(祝)	11:00 ～ 11:30	3歳～小学2年生

おはなし会

『ぴよぴよ絵本のじかん』

絵本の読み聞かせや手遊びなど、お子さんが楽しめる催しを行います。

むし歯予防教室

対 市内在住で平成26年12月～29年12月
婦と家族 **内容** 講話、沐浴実習、妊婦体験など **日** 12月1日(土)午後1～4時 **会** 南大沢保健福祉センター **定** 36組(抽選) **申** 往復ハガキ(1家族1枚)に「パママクラス」と参加者全員の住所・氏名・生年月日・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、11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)へ ※電子申請もできます。

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左表のほかにも多数開催しています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

(先着順) **費** 1人250円 **申** 11月2日から電話ではびシェア(☎03・3349・8441)、または左の二次元コードから **問** 子育て支援課(☎620・7300) ※スタッフが1歳～就学前のお子さんの対応をします。定員は5名(先着順)。申込時にご予約を。



青少年健全育成・ 児童虐待防止のイベント

■ 青少年健全育成キャンペーン
11月は「子ども・若者育成支援強調月間」。これにあわせ、青少年対策地区委員会や、青少年育成指導員の皆さんと市が連携して、青少年の健全育成を呼びかけます。問い合わせは児童青少年課(☎620・7435)へ。
■ 児童虐待防止推進キャンペーン
11月の「児童虐待防止推進月間」にあ

たにぞう ファミリーコンサート

保育園や小学校で人気のオリジナルダンスソング「はぐらの八王子」作曲した「たにぞう」こと谷口國博さんによるコンサートを開催します。
対 八王子、または日野市在住・在学で18歳以下の方と保護者(小学生以下は保護者同伴で) **日** 2月3日(日)午後1時～2時30分、4時～5時30分 **会** ひの煉瓦ホール(日野市) **定** 各千名(抽選) **費** 500円 **申** 往復ハガキ(1枚5名まで)に「ファミリーコンサート」と参加者全員の氏名・年齢・代表者の電話番号、必要な座席数、返信面の宛名を書いて11月22日(消印有効)までに日野市立基幹型あさひが丘児童館(〒191・0065 日野市旭が丘2・42・5)へ **問** 保育幼稚園課(☎620・7247)



おかずやデザート作りにもチャレンジ!

親子クッキング

ほかほか肉入り蒸しパンランチ

対 市内在住で平成24年4月2日～28年4月1日生まれのお子さんと保護者
日会 12月1日(土)・・・大横保健福祉センター、12月8日(土)・・・台町市民センター、(土)・・・川口市民センター
時 午前10時～午後1時
定 各10組(抽選)
費 600円程度
申 往復ハガキ、またはEメール(1家族1通)に「親子クッキング」と希望日(第3希望まで)・参加者全員の氏名(ふりがな)・電話番号・お子さんの性別・生年月日、往復ハガキは返信面の宛名を書いて、11月16日(必着)までに保育幼稚園課(〒192-8501 ☎620・7447、☎621・2711、✉b470300@city.hachi-oji.tokyo.jp)へ



たにぞうさんと歌って踊ろう

子育てひろばの催し

催し名	対象	日時	会場・問い合わせ
①あかちゃん広場	0歳	第2・4水曜日の10:45～11:45	南大谷児童館(☎645・0482)
②おもちゃの広場	0～3歳	11/5(月) 10:00～11:30	親子ふれあい広場みなみ野(☎683・0078)
③交通安全教室	0～5歳	11/14(水) 10:00～11:00	白百合桐田保育園(☎666・7535)
④幼稚園ママに聞いてみよう	0～3歳	11/15(木) 11:00～12:00	親子つどいの広場檜原(☎621・0822)
⑤オイルマッサージ「親子リフレ」	就学前	11/20(火) 11:00～12:00	元八王子児童館(☎625・6484)
誕生会	⑥就園前	11/21(水) 10:30～11:30	誠美保育園(☎675・1551)
	⑦就学前	11/29(木) 10:30～12:00	わらべうつき台保育園(☎692・4189)
⑧歯みがきなんでも相談室	0～3歳	11/22(木) 10:00～11:30	親子ふれあい広場クリエイト(☎649・5929)
⑨鉄道模型運転会「でんしゃでGo!Go!」	就学前	11/24(土) 10:30～11:10、11:20～12:00	館ヶ丘児童館(☎665・5231)

※定員は⑤15組、⑧12組、⑨各20組(⑤⑨いずれも先着順、④抽選)。⑤⑦～⑨は直接、または電話でご予約を(⑧は11/10までに)。

- ◆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

11月10日から「アルコール
関連問題啓発週間」

11月10～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です。保健所ではアルコールに関する悩みを抱えている方やその家族を対象に、専門医や保健師による相談を随時受け付けています。詳しくは保健所保健対策課（☎645・5196）までお問い合わせください。

12月1日は
「世界エイズデー」

都は、12月1日を中心とする1か月間を「東京都エイズ予防月間」とし、エイズ蔓延を防止するための事業の強化に取り組んでいます。これにあわせ、市の保健所では11月21日(水)に臨時でHIV検査(即日検査・通常検査を実施します。希望者は性感染症の梅毒・クラミジア・淋病の検査も受けられます。

なお、保健所では第1水曜日の午後1時30分～3時に即日検査、水曜日の午後1

会 南大沢保健福祉センター 申 11月2日から電話で南大沢保健福祉センター（☎679・2205）へ

12月の胃がん検診

対 市内在住で昭和54年3月31日までに生まれ、次に該当しない方 ▼4月以降に胃がん検診を受けた ▼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 ▼検査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。治療中や経過観察中の病気がある方は主治医にご相談を。 日 会 左表のとおり 時 午前中 費 1100円 申 ハガキ、または封書（1人1通）に「胃がん検診」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、11月1～12日（必着）に成人健診課（〒192・8501 ☎620・7428）へ ※市のホームページからも申し込みできます。申込結果は11月26日頃郵送します。

会場	期日	定員 (先着順)
北野清掃工場	6日(木)	100名
由井事務所	7日(金)	100名
小児・障害メディカルセンター	9日(日)	100名
由木事務所	10日(月)	100名
中野市民センター	12日(水)	100名
由木東市民センター	13日(木)	80名
市役所本庁舎	16日(日)	100名
横山南市民センター	17日(月)	80名

時30分～3時30分に通常検査（ともに匿名・無料）を行っています。問い合わせは保健所保健対策課（☎645・5195）へ。

介護資格取得費用を補助

介護人材の育成を目的として、初任者研修、実務者研修及び介護福祉士資格の取得に要した費用の全部または一部を補助します。申請期限は3月29日。対象や補助金額など、詳しくは市のホームページをご覧ください。問い合わせは高齢者いきいき課（☎620・7243）へ。

健診・相談

健診データ改善相談

対 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、または家族 日 11月1～20日の午前9時30分～午後3時30分（1人50分程度） 会 大横保健福祉センター（☎625・9200）、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） 申 11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ご相談を。

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 11月15日(木)午前9時30分～午後3時30分（1人50分程度）

講座・催し

eまちサミット～認知症になってもみんなが笑顔になるまち

内容 認知症当事者による講演、トークセッションなど 日 12月9日(月)午前10時～午後3時 会 八王子労政会館(明神町三丁目) 定 200名(先着順) 申 市役所1階高齢者福祉課、八王子駅南口総合事務所、各高齢者あんしん相談センター、ケアラズカフェわたぼうし、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、郵送またはファックスで高齢者福祉課（〒192・8501 ☎620・7420、☎624・7720）へ

要約筆記啓発講座
「聞こえと要約筆記」

対 市内在住・在勤・在学の方 内容 筆談ボード作り、筆談体験など 日 12月8日(土)午前10時30分～正午 会 心身障害者福祉センター 定 30名(先着順) 申 11月5日から電話で心身障害者福祉センター（☎624・5850）へ

歯周病予防講座
「なるほど！歯の健康講座」

対 市内在住の方 内容 歯科衛生士による講話、歯みがき実習など（希望者には唾液テストも） 日 11月29日(木)午後1時30分～3時 会 大横保健福祉センター 定 10名(先着順) 申 11月2日から電話で大横保健福祉センター（☎625・9200）へ

国民年金の請求手続き

国民年金の受給には請求手続きが必要です。各年金には、納付状況や所得などの要件があります。手続きに関する相談は保険年金課（☎620・7238、☎626・8421）、または八王子年金事務所（☎626・3511）へ。

種類	要件
老齢基礎年金	国民年金に加入し、最低10年以上の受給資格期間のある方が原則として65歳から受けられます。受給資格期間には次の期間も含まれます。▶国民年金保険料免除期間 ▶厚生年金・共済組合加入期間 ▶任意加入期間のうち、加入しなかった期間（カラ期間）
遺族基礎年金	一定の保険料納付期間の要件などに該当する国民年金加入者、またはやめた後でも老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある方が死亡した場合に、子のある配偶者、または子が受けられます。子とは、18歳になる年度の末日まで、または20歳未満で一定の障害がある方です。
障害基礎年金	国民年金加入者、またはやめた後でも65歳までに初診日のある病気などで、国民年金障害認定基準1・2級に該当し、一定の保険料納付期間の要件などに該当する方が受けられます。また、20歳前に初診日のある方も、20歳から受けられます。
寡婦年金	10年以上の婚姻期間がある夫婦で、保険料納付期間が10年以上である夫が年金を受けずに死亡した場合に、妻が60歳から65歳までの間受けられます。
死亡一時金	国民年金（第1号被保険者期間中）の保険料を3年以上納め、年金を受けずに死亡した方の遺族が、遺族基礎年金の支給に該当しない時、受けられる場合があります。寡婦年金と重複して受給資格がある場合は、どちらか一つを選択できます。
特別障害給付金	国民年金の任意加入期間（平成3年3月までの学生、または昭和61年3月までの被用者年金加入者等の配偶者だった期間中）に国民年金未加入で、その期間中に初診日のある病気などで国民年金障害認定基準の1・2級相当の障害の状態に該当する場合に受けられます。

知って得する講座
「口腔ケアから始まる健康づくり」

対 市内在住で60歳以上の方 日 11月14日(水)午後0時30分～1時30分 会 恩方老人憩の家 定 50名(先着順) 申 11月2日から電話で恩方老人憩の家（☎651・3961）へ

男性のための料理＆健康教室
「男前キッチン」

対 市内在住で40～74歳の男性 内容 調理実習、健康に関する講話、健康チェックなど 日 11月29日(木)午前10時30分～午後1時30分 会 生涯学習センター南大沢分館 定 20名(先着順) 費 500円 申 11月1日から電話で南大沢保健福祉センター（☎679・2205）へ

介護予防教室

運動指導員による介護予防の指導や保健師による健康チェックを行います。 ■若さアップ運動教室 対 市内在住で75歳以上の体の衰えを感じている方（要支援・要介護認定者を除く） 日 12月3日～3月11日の月曜日の午前10時～11時30分（全11回） ■体力アップ運動教室 対 市内在住で65～74歳の運動習慣がない方（要支援・要介護認定者を除く） 日 12月4日～2月26日の火曜日の午前10時～11時30分（全11回）

会 南大沢保健福祉センター 定 各25名(抽選) 申 往復ハガキ（1人1枚1教室）に教室名と住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて、11月10日（必着）

元気はつらつ
トレーニング教室

対 市内在住で65歳以上の体の衰えを感じている方（要支援・要介護認定者、事業対象者を除く。初めて受講する方を優先） 内容 リハビリの専門家による運動指導 会 日 左表のとおり 申 ハガキに「元気はつらつ」と希望会場名（第2希望まで）、住所氏名・電話番号を書いて、11月19日消印有効までに高齢者いきいき課（〒192・8501 ☎620・7243）へ ※抽選結果は、11月26日頃に郵送します。

会場	日時	定員 (抽選)
永生クリニック (梶田町)	12/3～2/28の月・木曜日の10:00～11:30 (全24回)	5名程度
カフェかじやしき (元八王子町二丁目)	12/4～2/28の火・木曜日の10:00～11:30 (全24回)	4名程度
東京天使病院 (上巻分方町)	12/4～2/26の火・金曜日の13:00～15:00 (全24回)	5名程度
だいきち接骨院 (東浅川町)	12/4～2/26の火・金曜日の13:30～14:30 (全24回)	若干名
矢口はり灸接骨院 (川口町)	12/4～2/26の火・金曜日の14:00～15:00 (全24回)	

その契約は大丈夫？不安なときは一人で決めないで

家族や市役所へ相談を 消費生活センター（☎631・5455）

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

11月～2020年3月にかけて、

マルベリーブリッジの
延伸工事にご協力を

災害時に、国からの緊急情報を瞬時に伝える「全国瞬時警報システム（ジャラート）」。このシステムが正確に作動することを確認するため、11月21日（水）午前11時から、市内の防災行政無線を使い、消防庁が全国一斉訓練を行います。当日は開始チャイムの後、「これはテストです」と3回繰り返し、「こちらは防災八王子です」の放送後、終了チャイムを流します。

なお、防災行政無線の放送内容は、電話自動応答サービス（☎620・7397）で24時間前のもので確認できます。問い合わせは防災課（☎620・7207）へ。

お知らせ

11月21日に防災行政無線を使って「全国一斉情報伝達訓練」

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。

など本人確認ができるもの

北野駅南口歩行者専用橋エレベーター工事にご協力を
11月20日～12月28日にかけて、北野駅南口歩行者専用橋（駅舎側）のエレベーターリニューアル工事に伴い、エレベーターが終日使用できなくなります。工事期間中はご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。問い合わせは管理課（☎620・7274）へ。

税の口座振替促進
キャンペーン
11月1～21日に市役所1階市民ロビー、各事務所に専用端末を設置し、税の口座振替への加入手続を行います。開催日や会場など、詳しくは納税課（☎620・7224）、または保険収納課（☎620・7237）までお問い合わせください。

対象税目：市・都民税（普通徴収）、固定資産税、都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税
時：午前10時～午後3時
登録可能な金融機関：銀行：みずほ、三菱UFJ、三井住友、りそな、山梨中央、ゆうちょ
▼信用金庫：西武、青梅、多摩
持ち物：キャッシュカードと保険証、運転免許証

八王子駅北口マルベリーブリッジの西放射線ユーロード方面への延伸工事を行う予定です。工事期間中はご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。問い合わせは建設課（☎620・7278）へ。

北野駅南口歩行者専用橋エレベーター工事にご協力を

対 市内在住で60歳以上の初心者
日 はつらつトリム：12月3日（月）午前10時～11時30分、気軽にヨガ：12月17日（月）午後1時30分～3時
会 大横保健福祉センター（☎625・9128）へ

11/9～15は「秋の火災予防運動」

日頃から防火・防災の心がけを

11月9～15日は「秋の火災予防運動」の取り組み期間。平成30年度防火標語は「火の用心 一人一人の 心掛け」です。火災を防ぐためには住宅用火災警報器の作動確認や、火の取り扱いに注意するなど、日頃から防火・防災のための

行動を心がけることが大切です。運動期間中には、さまざまな催しを行います。問い合わせは八王子消防署（☎625・0119）、または防災課（☎620・7208、☎626・1271）へ。

防火防災標語を募集

東京消防庁では、防火や防災への意識を高めてもらうため、標語を募集しています。申込期限は11月15日です。応募方法など、詳しくは東京消防庁のホームページをご覧ください。

山火事・山の事故防止キャンペーン

11月3日（祝）午前10時～正午に、ケーブルカー清滝駅前広場で山火事や山の事故防止を呼びかけます。午後1～3時には高尾599ミュージアムで消防車両・山岳救助資器材の展示や、初期消火訓練体験などを行います。

八王子消防体験フェスタ

消防隊による消防演技、消防団音楽隊によるミニコンサートなどを行うほか、煙体験ハウス、各種体験コーナーを設けます。
日 11月10日（土）午前9時30分～正午
会 八王子消防署（上野町）

郷土資料館の体験学習

むかしの消防服を着てみよう！

八王子には、八王子宿の消防活動を行った町火消のほか、地域の消防を担う消防団が古くからありました。郷土資料館では、当時の消防団の火消し装束（刺子半纏）や頭巾などを身に付けること

ができます。実際に見て触れて、昔と今の消防活動の違いを学んでみませんか。

日 11月10日（土）午前10時～正午、午後1～3時
会 郷土資料館（☎622・8939、☎627・5919）



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

あったかホールの健康教室

教室名	日時	定員 (先着順)	費用
①寝たまま骨盤調整	12/4・11・18・25の14:40～16:10（全4回）	40名	3,240円
リラクゼーションヨガ	②火曜コース	22名	2,160円
	③水曜コース	22名	2,160円
	④木曜コース	22名	2,160円
⑤転ばないからだづくり1か月コース	12/6・13・20・27の13:10～14:20（全4回）	40名（抽選）	2,160円
からだのゆがみ改善	⑥木曜コース	40名（抽選）	6,480円
	⑦月曜コース	40名（抽選）	1,620円
⑧パワーヨガ	12/7・14・21・28の19:30～20:45（全4回）	22名	2,160円

対 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方
内容 左表のとおり
申 ①11月2日、②④⑧11月3日から直接または電話で、⑤⑦往復ハガキ（1人1枚1教室）に教室名と住所氏名（ふりがな・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて、11月10日（必着）までに

あったかホールの健康教室

あったかホール（〒192・0906北野町596・3 ☎645・0025）へ

らくらくヨガ教室

対 市内在住で60歳以上、または障害のある方
日 11月15日（木）午後2時～3時30分
会 南大沢保健福祉センター
定 20名先着順
費 1000円
申 11月5日から電話で南大沢保健福祉センター（☎679・2205）へ

ブルウォーキング教室

対 市内在住で身長が150cm以上の方
内容 日 初級：12月13・14日、中級：12月27・28日（ともに全2回）
時 午後2時～3時30分
会 大横保健福祉センター
定 各15名（先着順）
費 2000円
申 11月9日から電話で大横保健福祉センター（☎625・9128）へ

体験アクアビクス教室

対 市内在住で身長が150cm以上の方
日 12月21日（金）午後2時～3時30分
会 大横保健福祉センター
定 14名（先着順）
費 1000円
申 11月9日から電話で大横保健福祉センター（☎625・9128）へ

やさしい運動体験

対 市内在住で60歳以上の初心者
日 はつらつトリム：12月3日（月）午前10時～11時30分、気軽にヨガ：12月17日（月）午後1時30分～3時
会 大横保健福祉センター（☎625・9128）へ

「いきいき長寿川柳大賞」 入賞作品が決定



楽しみながら介護予防を身近に考えていただこうと作品を募集した「いきいき長寿川柳大賞」。応募作品946句の中から選考の結果、最優秀賞は片倉町在住・向井栄さんの「光さす高尾の峰に今日も立つ」に決定しました。

入賞作品を含む厳選100句を介護予防コラムとともに掲載した冊子を、11月1日から市役所1階高齢者いきいき課、各事務所・市民センターなどで配布します。問い合わせは高齢者いきいき課（☎620・7243、☎623・6120）へ。

対 市内在住で60歳以上、または障害のある方
日 11月8日（木）午後2時～3時30分
会 南大沢保健福祉センター（☎679・2205）
定 60名（先着順）
費 1000円

楽しい歌声教室

対 市内在住で60歳以上、または障害のある方
日 11月8日（木）午後2時～3時30分
会 南大沢保健福祉センター（☎679・2205）
定 60名（先着順）
費 1000円

恩方老人憩の家文化祭

内容 作品展示、演芸大会など
日 11月9・10日の午前10時～午後3時
会 恩方老人憩の家（☎651・3961）

むかし若ものふれあい作品展

内容 高齢者施設の利用者が作った折り紙、ちぎり絵、手芸などの展示
日 11月21・24日の午前10時～午後4時（21日は正

手話しゅわおはなし会

対 聴覚障害のある方
日 11月11日（月）午後3時～3時30分
会 中央図書館（☎664・4321、☎662・2789）
定 20名（先着順） ※手話のみで音声はありません。

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。

対 20歳以上の方
日 11月19日（月）午前10時～正午
会 ボランティアセンター
申 電話で社会福祉協議会（☎649・5010）へ

対象…対象
定員…定員
日時…日時
費用…費用
時間…時間
問合先…問合先
会場…会場
申込方法…申込方法

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50万円超）を行った住宅などを対象とした固定資産税の減額制度があります。対象は次のとおりです。

▼新築長期優良住宅

「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」の認定を受け、2020年3月31日までに住宅を新築した場合、翌年度から5年間（中高層耐火建築物は7年間）、120㎡相当分までの2分の1を減額

▼耐震改修

①昭和57年1月1日以前に建築された住宅（居住部分の割合が2分の1以上で、2020年3月31日までの間に現行の耐震基準に適合するように改修を行った場合、翌年度（法律に規定する「通行障害既存耐震不適格建築物」に該当する場合は翌年度から2年間）に、120㎡相当分までの2分の1を減額

②耐震診断が義務付けられている建築物で、耐震診断結果が報告されたものについて、平成26年4月1日～2020年3月31日の間に国の補助を受けて改修工事を行った場合、工事完了した翌年度から2年間、2分の1（ただし、改修工事費の2.5%を限度）を減額

▼バリアフリー改修

新築した日から10年以上経過した住宅（改修後の住宅面積が50㎡280㎡で貸家住宅を除く）で、65歳以上の方や障害のある方が生活しやすいように改修を行った場合、翌年度に100㎡相当分までの3分の1を減額

▼省エネ改修

平成20年1月1日以前に建築した住宅（改修後の住宅面積が50㎡280㎡で貸家住宅を除く）で、現行の省エネ基準に適合するように窓、または窓とあわせて床、天井、壁の断熱改修を行った場合、翌年度に120㎡相当分までの3分の1を減額

募集

農業委員会の委員

農地の権利移動などの許可をはじめ、農地に関する事務を行う農業委員会の委員を募集します。詳しくは市役所6階農林課、市のホームページで配布する募集要領をご覧ください。

職種 ①農業委員会委員、②農地利

用最適化推進委員 任期 ①4月13日～2022年4月12日、②4月下旬～2022年4月12日 募集人員 若干名（選考） 申込期限 11月30日 問 農業委員会事務局（農林課内 ☎620・7402）

地球温暖化防止活動推進センターの指定団体

地球温暖化対策に関する普及・啓発の拠点となる地球温暖化防止活動推進センター「クールセンタ―八王子」。市では指定を希望する団体を募集します。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。問い合わせは環境政策課（☎620・7384）へ。

指定期間 4月1日～2022年3月31日 申込期限 12月28日

くらしの便利帳に 掲載する広告

市の業務や施設、各種手続きなどをご案内する「くらしの便利帳」に掲載する広告を募集します。申込期限は11月14日です。詳しくは11月1日から市のホームページに掲載する募集要領をご覧ください。問い合わせは広報課（☎620・7228）へ。

都営住宅の入居者

募集内容 家族・単身者向け（一般募集住宅）、若年夫婦・子育て世帯向け（定期使用住宅）、居室内で病死など

協力して開催します。

日 11月26日(月)午前9時30分～11時50分 会 八王子中央自動車学校(北野町) 定 50名(先着順) 申 電話で都交通安全課(☎03・5388・3127)、または交通安全課(☎620・7410)へ

アクティブ市民塾「健康寿命を延ばす転倒予防トレーニング」

保健医療学博士の指導によるストレッチや体幹トレーニングなどを体験します。

日 11月25日(日)午前10時～11時30分 会 クリエイトホール 定 16名(抽選) 申 往復ハガキ、ファックス、Eメールに「健康寿命」と氏名(ふりがな)、電話(ファックス番号・Eメールアドレス 往復ハガキは返信面の宛名を書いて、11月9日(必着)までに市民活動支援センター(〒192・0083 旭町12・1 フアルマ802ビル ☎646・1577、☎646・1587、✉np0802@shincenter-hachioji.org)へ

榎原斎場セミナー

「うちに相続って関係あるの？ 争族の現状と対策」をテーマに、セミナーを開催します。
日 11月18日(日)午前10時～正午 会 榎原斎場 定 80名(先着順) 申 11月1日から電話で榎原斎場(☎620・3101)へ

があった住宅 募集案内の配布 11月1～9日に市役所5階住宅政策課、各事務所・図書館、クリエイイトホール、都住宅供給公社八王子窓口センター(横山町)、都住宅供給公社のホームページで 申 申込書を11月13日までに郵送で都住宅供給公社募集センター(〒150・8322 渋谷区神宮前5・53・67 コスモス青山3階 ☎0570・010810)へ 問 住宅政策課(☎620・7385)

縦覧

宇津木土地地区画整理事業 計画変更の縦覧

内容 水路用地廃止に伴う一部変更など 縦覧期間 11月2～15日 縦覧場所 市役所5階区画整理課(☎620・7394。土・日曜日、祝日はB階守衛室)

就職支援

職業適性セミナー

対 15～39歳の就職・転職を考えている方 日 11月14日(水)午後1時30分～3時 会 八王子若者サポートステーション(明神町二丁目) 定 8名(先着順) 申 11月2日から電話で八王子若者サポートステーション(☎649・3534)へ 問 児童青少年課(☎620・7435)

就職に向けた 面接基本セミナー

対 就職活動中の方 内容 面接の心構え、マナーなど 日 11月21日(水)午後1時30分～3時 会 八王子しごと情報館(旭町) 定 6名(先着順) 申 11月2日から電話で産業政策課(☎620・7252)へ

じっくり話せる就職個別相談

対 就職活動中の方、または保護者 日 11月28日(水)午後1時～4時25分(1人45分程度) 会 八王子駅南口総合事務所 定 4名(先着順) 申 11月2日から電話で産業政策課(☎620・7252)へ

しごと探しの出張相談会 & 面接会

内容 ①求人検索紹介、面接対策、②企業面接 日 11月29日(木)午後2～4時 会 南大沢市民センター 申 ②電話でハローワーク八王子(☎648・8681)へ 問 産業政策課(☎620・7252)

講座・催し

講演会「これだけは知っておきたい！老後の生活を守る知恵」

老後のための資金計画について多数の著書がある野尻哲史さ

生涯学習しえんねっと講座

生涯学習のきっかけに

「作って・学んで・こころ豊かに」をテーマに、皆さんの生涯学習活動を応援する学習支援委員がそれぞれの得意分野を活かして講座を開催します。

対 ①20歳以上の方、②小学生～高校生の保護者、③⑤小学生以上の方(小学生は保護者同伴で)

内容 右表のとおり 日 12月2日(日) 会 クリエイトホール 申 往復ハガキ、ファックス、Eメールに講座名と住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・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、11月22日(必着)までに生涯学習政策課(〒192-8501 ☎620・7334、☎626・8554、✉f320700@city.hachioji.tokyo.jp)へ

講座名	時間	定員 (抽選)	費用
①手ぶらでスマホ体験！LINEにも挑戦！	10:00～11:40、 15:00～16:40	各10名	1,000円
②エニアグラムでストレスフリーな子育て	10:00～12:00	20名	500円
③かんたんパステル画講座「わたで描く優しい色のクリスマスカード」	10:00～12:00	20名	500円
④誤解されているエネルギーの問題	13:00～14:00	50名	—
⑤贈り物をより引き立てるエコクラフトのかごづくり	13:00～15:00	20名	300円

マンシオン研究会

対 市内の分譲マンシオンの居住者または管理組合の方 **テーマ** マンションの給排水設備改修工事
日 11月24日(土)午前10時〜11時50分 **会** クリエイトホール **定** 50名(先着順) **費** 3000円 **申** 11月2日から電話で市まちづくり公社(☎644・7611)へ

文化財見えて歩き
「絹の道を歩く」

鑑水地区と絹の道を散策しながら、生糸貿易で繁栄した「鑑水商人」の足跡をたどります。
集合 11月24日(土)午前9時30分にバス停「絹の道入口」(解散は正午頃に絹の道資料館で。荒天中止) **定** 30名(抽選) **費** 2000円 **申** 電話、またはハガキ・ファックスに「絹の道」と参加者全員の住所・氏名・ふりがな・年齢・代表者の電話番号を

世界の人とふれあいタイム
「ネパール連邦民主共和国の話」

世界最高峰の山・エベレストのあるヒマラヤ山脈など、自然豊かなネパール連邦民主共和国を紹介します。
日 11月25日(日)午後1時30分〜3時30分 **会** 学園都市センター **定** 50名(先着順) **費** 3000円 **問** 八王子国際協会(☎642・7091)

初心者のための煎茶道教室

日 1月9・23日、2月6・20日、3月6・20日の午前10時〜12時30分(全6回) **会** いちようホール **定** 12名(抽選) **費** 9200円 **申** 往復ハガキに「煎茶道」と住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号、返信面の宛名を書いて、12月21日(必着)までに学園都市文化ふれあい財団(〒192・0066本町24・1 ☎621・3005)へ

多摩文化交流コンサート

防災への意識を高めていただくこと、防災に関する講演のほか、消防庁音楽隊や若手音楽家、市内小・中学校のスクールバンドによる演奏などを行います。
日 11月23日(祝)午前11時30分〜午後4時30分 **会** オリンパスホール八王子 **整理券の配布** 11月1日

世界の人とコミュニケーション
「やさしい日本語」講座

外国人にわかりやすい日本語で伝えよう！
日 11月24日(土)午後1時30分〜4時 **会** 学園都市センター **定** 30名(先着順)
日 11月2日から電話、または「やさしい日本語」と住所・氏名・電話番号を書いて、Eメールで八王子国際協会(☎642・7091、✉802_kc@conzaq.ne.jp)へ

「外国人おもてなし
語学ボランティア」育成講座

外国人観光客に道案内などの手助けをする「外国人おもてなし語学ボランティア」の育成講座を開催します。
対 都内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) **内容** 日 おもてなし講座：12月15日(土)午後1時30分〜5時、初級者向けの英語語学講座：12月22日、1月12・19・26日の午前10時〜正午(全5回) **会** 学園都市センター **定** 36名(抽選) **申** 往復ハガキに「育成講座」と住所・氏名・ふりがな・年齢・性別・職業・電話番号・Eメールアドレス、返信面の宛名を書いて、11月15日(必着)までに八王子国際協会(〒192・0083旭町9・1 ☎642・7091)へ

夢美術館の無料収蔵品展

11月17・18日は夢美術館の展示室の一部で収蔵品を無料でご覧いただけます。
問い合わせは夢美術館(☎621・6777)へ。

ネクタイデザインコンペへの
展示会と表彰式

八王子織物を皆さんにより知っていただくため開催したネクタイデザインコンペ。入賞作品やデザイン画の展示と表彰式を開催します。あわせて、織物製品の販売や機織り体験も行います。
内容 日 左表のとおり **会** イーアス高尾(東浅川町) **問** 八王子織物工業組合(☎624・8800)、または企業支援課(☎620・7379)

ネクタイデザインコンペの展示会など

内容	日時
展示会	11/5〜11/10:00〜21:00
表彰式	11/10(土)15:00〜16:00
販売会	11/10・11/10:00〜18:00
機織り体験	11/11(日)10:00〜17:00

自主防犯パトロール
活動推進写真展

町会・自治会などが実施している自主防犯パトロールの活動を写真で紹介しています。
日 会 11月9・22日の午前8時30分〜午後5時：市役所1階市民ロビー、12月15・26日の午前8時30分〜午後7時(土・日曜日は5時まで)：八王子駅南口総合事務所 **問** 防犯課(☎620・7395)

歳末たすけあいバザー

市民の皆さんや市内企業などから寄せられた生活用品を格安で販売します。売上は歳末たすけあい募金として、地域福祉活動を行う団体の支援などに活用します。
日 11月3日(祝)午前9時〜正午 **会** 八王子織物工業組合(八幡町) **問** 社会福祉協議会(☎648・5776)

道の駅八王子滝山の催し

山口県萩の物産市
内容 特産品・水産加工品の販売
日 11月1・4日の午前9時〜午後5時(4日は4時まで)
コットンで作るリース作成教室
日 11月8・9日の午前9時30分〜午後4時30分

救急診療

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
▶八王子消防署(24時間)
☎625・0119
▶東京都保健医療情報センター(24時間)
☎03・5272・0303

休日耳鼻咽喉科

3日(午前9時〜午後5時)
中澤耳鼻咽喉科気管食道科医院
並木町10-10 ☎663-3311
11日(午前9時〜午後5時)
堀医院
長沼町202-7 ☎635-9727

休日産婦人科

3・4・11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)

休日救急診療の内科・外科・小児科

4日(午前9時〜午後5時)
小林内科クリニック(内)
七国4-9-10 ☎686-0067
11日(午前9時〜午後5時)
伊藤内科クリニック(内)
明神町4-2-7秀和第一
八王子レジデンス1階
☎644-2770

休日救急診療の内科・外科・小児科

3日(午前9時〜午後5時)
遠山内科・循環器クリニック(内)
みなみ野2-16-3モンパルテ1階
☎632-8033
青木内科医院(内)
旭町9-1
八王子スクエアビル10階
☎642-0045
午前10時〜午後6時
ささき医院(内)
大塚496
☎676-6655
八王子脊椎外科クリニック(外)
万町173-1
☎655-5566

市民体カテスト

対 小学4年生以上の方 **内容** 握力、反復横跳びなど、年代別に決められた種目
日 11月25日(日)午前9時30分〜午後2時 **会** 富士森体育館(☎625・2305)
持ち物 室内用運動靴、タオルなど

ヨガ教室

日 11月14日(水)午前11時〜正午

スポーツ

対 16歳以上の初心者
日 11月17日(土)午後7時30分〜9時30分
会 エスフォルタアリーナ八王子
定 20名(先着順) **費** 1500円
申 直接、または電話でエスフォルタアリーナ八王子(☎662・4880)へ

女性のハンドボール教室

対 16歳以上の女性
日 11月20日、12月18日の午前10時30分〜正午
会 エスフォルタアリーナ八王子
定 各20名(先着順) **費** 800円
申 直接、または電話でエスフォルタアリーナ八王子(☎662・4880)へ

信州物産市(中央自動車道梓川SA、諏訪湖SA)

内容 長野県の旬の味覚やお土産品の販売
日 11月10・11日の午前9時〜午後5時
11日は4時まで
会 道の駅八王子滝山(☎696・1201)

会 戸吹湯つたり館

定 15名(先着順) **費** 5000円 **申** 電話で戸吹湯つたり館(☎696・6113)へ

ハンドボール教室

対 16歳以上の初心者
日 11月17日(土)午後7時30分〜9時30分
会 エスフォルタアリーナ八王子
定 20名(先着順) **費** 1500円
申 直接、または電話でエスフォルタアリーナ八王子(☎662・4880)へ

11月 相談まどぐち

相 談 名		日 時	会場・問い合わせ
人 権		11/12(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		※①月～金曜日の8:30 ～11:30、13:00～16:30、 ②11/1・15・29の9:00 ～11:00、③11/8・22の 13:00～16:00	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 ②③の予約は電話で生活自立 支援課☎620・7462へ
生活保護相談		※月～金曜日の①8:30 ～11:30、13:00～16:30、 ②9:30～11:30、14:00～ 16:00(②の金曜日は午前 のみ)	①市役所生活自立支援課、 ②南大沢事務所 ②の予約は電話で生活自立支 援課☎620・7443へ
女性福祉		※月～金曜日の9:00～ 11:30、13:00～16:00	市役所生活自立支援課 ☎620・7443
女 性 の た め の	相 談	※木曜日の13:00～ 16:00(11/29を除く)	クリエイトホール8階 男女共同参画センター ☎648・2234 予約は電話で(弁 護士相談のみ11/1から) 女性を対象とした一般的な 相談もお受けします(9:00 ～19:00、日曜日、祝日、11/6 (火)は17:00まで)
	カウンセリング	※水・土曜日の9:00 ～12:00、11/9・16の 16:00～19:00、 11/26(月) 13:00～ 16:00	
	弁護士相談	11/24(土) 14:00～17:00	
法 律		※①月・水・金曜日、② 火・木曜日、③金曜日の 13:30～16:30(火曜日 のみ15:45～19:00)	①市役所市民生活課、 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(その週の相談枠 分のみ受け付け。祝・休日の場 合は翌日の火曜日)の9:30から 電話で市民生活課☎620・ 7227へ
交通事故		11/1・8・22の 13:30～15:50	市役所市民生活課 ☎620・7227 予約は当日9:30から電話で
税 金		11/7(水) 13:30～16:30	
不動産		11/6・20・27の 13:30～16:00	
登 記		11/13(火) 13:30～16:00	
相続・遺言等 暮らしの手續		※木曜日の 13:30～16:30	
年金・雇用保険・ 労働条件		11/9(金) 13:30～16:00	クリエイトホール地下1階 消費生活センター ☎631・5455
消費生活相談		※月～土曜日の 9:00～16:30(11/6(火) は電話相談のみ)	
弁護士による 消費生活相談		11/13・22の 13:30～16:30	クリエイトホール地下1階 消費生活センター ☎631・5455 予約は電話で
た 外 め 国 の 人 の こ の 人 の 相 談	生活相談	※月～土曜日の 10:00～17:00	はちおうじすくえあビル かい 八王子スクエアビル11階
	行政書士 相談	11/10(土) 14:00～17:00	はちおうじこくさいビル かい 八王子国際協会 ☎642・7091
地域活動への参 加に関する相談		※月～金曜日の 8:30～17:15	市役所協働推進課 (支援デスク)☎627・0802
就職に関する相談		※月～金曜日の 10:00～16:00	八王子しごと情報館 ☎656・4788 予約は電話で
起業に関する相談		11/6・20の 13:00～16:00	サイバーシルクロード八王子 ☎639・1009 予約は電話で

※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
住まいのなんでも 相談会		11/12・13の 9:00～16:00	市役所1階市民ロビー・ 住宅政策課☎620・7260
住宅・ブロック塀に 関する相談		※月～金曜日の 8:30～17:00	市役所住宅政策課 ☎620・7260
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17か所の高齢者 あんしん相談センター
専門家による 成年後見制度・権 利擁護相談		11/13・20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 予約は電話で
ひ り 親 家 庭 の た め の	相 談	※①月～金曜日の9:00～ 12:00、13:00～17:00、 ②11/9(金) 14:00～17:00	①市役所子育て支援課、 ②八王子駅南口総合事務所 予約は電話で子育て支援課 ☎620・7362へ
	弁護士による 養育費などの 法律相談	11/16(金) 14:00～17:00	八王子駅南口総合事務所 予約は11/2から電話で子育て 支援課☎620・7362へ
乳幼児のための 専門家による 子育て相談		11/4(日)…歯科医、 11/11(日)…薬剤師、 11/18(日)…小児科医、 11/25(日)…栄養士 時間は11:00～12:00	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		9:00～19:00(日曜日、 祝・休日は17:00まで。 第1火曜日を除く)	クリエイトホール地下1階 子ども家庭支援センター ☎656・8225
子ども家庭総合		※月～土曜日の 9:00～17:00	市内5か所の地域子ども 家庭支援センター
総合教育相談室		※月～金曜日の 8:30～17:00	教育センター ☎664・6949
こども電話相談		※月～金曜日の 8:30～17:00	教育センター ☎664・3665(子ども専用)
子どもの いじめ相談電話		※月～金曜日の 8:30～17:00	市役所経営計画第二課 ☎620・7499
あなたの心の 相談室		※火・木・金曜日の 10:00～15:00	市役所検査棟1階相談室 ☎621・5657 面談の予約は電話で
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
HIVに関する 相談・検査		※月～金曜日の9:00～ 16:30(検査は水曜日の 13:30～15:30)	保健所保健対策課 (感染症対策担当) ☎645・5195
医療に関する 電話相談		※月～金曜日の9:00～ 12:00、13:00～16:30	医療安全支援センター (保健所内)☎645・5118
保健福祉・ 栄養・歯科		※月～金曜日の 9:00～16:00	大横保健福祉センター ☎625・9200、☎627・5887 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		11/20(火) 13:30～16:00 (65歳以上の方)	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
保健福祉・ 栄養・歯科		※月～土曜日の 9:00～16:00	南大沢保健福祉センター ☎679・2205、☎679・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		11/27(火) 13:15～16:10 (65歳以上の方)	

世帯と人口(平成30年9月末日現在)

住民基本台帳				前月比			
人口	男	281,521人	－144	世帯数	267,435世帯	＋195	
	女	281,001人	＋12		うち外国人住民	前月比	
	計	562,522人	－132		人口	12,737人	＋176

国勢調査の集計結果(平成27年10月1日現在)

人口	男	291,238人	世帯数
	女	286,275人	
	計	577,513人	

※市内に居住している方の実態を表しています。

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

一般開放フィットネス		
曜日	内 容	時 間
月	骨盤矯正ストレッチ	10:00～10:45
	ZUMBA	11:00～11:45
木	リフレッシュエアロ	9:30～10:15
	ヨーガ	10:30～11:15
金	健康体操	9:30～10:15
	ピラティス	10:30～11:15

■個人開放
ご家族やグループなどで、卓球・バドミントン・バスケットボールを楽しむことができます。費用は300円(中学生以下は100円)です。曜日や時間など、詳しくは同ホームページをご覧ください。

■一般開放フィットネス
16歳以上の方ならどなたでも参加できるフィットネスの一般開放を行います。種目などは左表のとおり。費用は300円です。運動ができる服と室内用運動靴を用意してお越しください。

問 エスフォルタアリーナ八王子
(☎662・4880)

4月～2020年3月に、各種大会などで屋外運動施設の利用を希望する団体は、各施設を管理する事務所で配布する要望書に必要事項を記入して、11月1日～12月15日に直接、次の提出先へ。

▼富士森公園内の各施設(富士森体育館を除く)・梶田・川町・滝ガ原運動場、高倉公園野球場、西寺方グラウンド：富士森体育館(台町2・3・7 ☎622・6720)

▼上柚木公園内の各施設：上柚木公園陸上競技場事務所(上柚木2・40・1 ☎675・0227)

11月の甲の原体育館の一般開放中止

11月の富士森体育館の一般開放中止

11月の富士森体育館の一般開放時間変更

卓球：25日(日)午後3時～9時30分

バドミントン：23日(祝)

運動施設の冬期使用中止

川町・梶田運動場少年野球場、西寺方グラウンド、高倉公園野球場、滝ガ原運動場野球場、滝ガ原運動場ソフトボール場：12月29日～2月28日

ダイワハウススタジアム八王子、大塚北野・上柚木公園野球場

夢美術館の休館

夢美術館(☎621・6777)は展示替えなどのため、11月12～16日、19～22日は休館します。

戸吹湯つたり館の休館

戸吹湯つたり館(☎696・6113)は保守点検のため、11月13～15日は休館します。

南大沢図書館の休館

南大沢図書館(☎679・2201)は蔵書点検のため、11月13～20

空間放射線量(10月3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)	0.04	松竹農村公園(下恩方町)	0.06
清水公園(犬目町)	0.05	落合公園(高尾町)	0.06
わくわくビレッジ(川町)	0.05	大塚公園(松が谷)	0.04
宇津貫公園(七国六丁目)	0.03	久保山公園	0.04
上柚木公園	0.03	美山中央児童遊園	0.07
鳥栖公園(川口町)	0.05	大和田河川敷広場	0.05

※地上1mで測定。単位はマイクロシーベルト/時。

事前申込が必要です。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 ①④18歳以上の方、②小学生と保護者、③小学生 内容 ①ノルディックウォーキング：11月4・11・18・25日、②キッズボールドリッング：11月4日(日)、③キッズボールドリッング：11月11・25日、④さわやかグリーンヨガ：11月18日(日) 時

①午前10時30分～11時45分 ②午後0時15分～1時30分 会
戸吹スポーツ公園 費 ①③④500円、②千円 定 ①④各15名、②5組、③10名(いずれも先着順)

大塚公園内の各施設 大平・久保山・内裏谷戸・別所・殿入中央松木公園テニスコート、北野公園野球場：松木公園管理事務所(別所1・56・2 ☎674・0676)

戸吹スポーツ公園内の各施設：戸吹スポーツ公園事務所(戸吹町1746・1 ☎691・2288)

※施設改修工事のため、富士森公園陸上競技場の申し込みはできません。

上柚木公園ソフトボール場：12月29日～3月20日

▼滝ガ原テニスコート(クレーコート)：12月29日～3月31日

間 スポーツ施設管理課(☎622・6720)

その他

「夕焼け小焼け」チャイムの放送時間を午後4時に変更

防災行政無線の機能点検のために実施している、毎日午後5時1分の「夕焼け小焼け」のチャイムの放送時間を、11月1日～2月28日の間、午後4時に変更します。

問い合わせは防災課(☎620・7207)へ。

東浅川保健福祉センター第2駐車場の利用中止

東浅川保健福祉センター(☎667・1331)の第2駐車場はいちよう祭りの準備と開催のため、11月13～19日(13日は正午からは利用できません)。

日は休館します。

休館中はブックポストに図書を返却してください。CDやビデオ、DVD、他市から借りた資料は、ほかの市内各図書館、または21日以降に直接カウンターへ返却をお願いします。



フォトロゲイニングとは…地図をもとに、チェックポイントを回り得点を集めるスポーツ。チェックポイントでは見本と同じ写真を撮影する。

3月2日(土) 加住地区周辺

八王子フォトロゲイニング滝山

「続日本100名城」に選定された国史跡・滝山城跡や、高月町の田園風景などの観光スポットが点在する加住地区を舞台に「八王子フォトロゲイニング滝山」を開催します。

申し込みの受付開始は11月1日です。詳しくは同実行委員会事務局(観光課内 ☎620・7378、☎627・5951)のホームページをご覧ください。

期日 3月2日(土)

定員 300名(先着順。2～5名のチーム単位で参加)

費用 1人2,500円(中学生以下は1,000円)

12月9日(日) オリンパスホール八王子

環境講演会と地球温暖化防止教室

12月の地球温暖化防止月間にあわせて、気象予報士の天達武史^{あまたたけふし}さんを講師に迎え、環境講演会を開催。また、地球温暖化について楽しみながら学べる教室を行うほか、開演前には、会場前で体験型ブースを出展します。

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 12月9日(日)午後2～4時

会場 オリンパスホール八王子

定員 1,800名(先着順)

申し込み 11月1日から、「講演会」と参加者全員の住所・氏名・電話番号・勤務先(学校名)を書いて、ハガキ、ファックス、Eメールでクールセンター八王子(〒192-0906北野町596-3 ☎656・3103、☎649・2118、✉event@coolcenter802.tokyo)へ ※同ホームページからも申し込みができます。定員に達した場合、参加をお断りする方のみにご連絡します。



天達武史さん



市民の手で作られた一大イベント

甲州街道の秋を彩る「八王子いちょう祭り」。始まったのは昭和54(1979)年のことです。「市民参加型のまちおこし」という思いから、いちょう並木の街並みを活かした企画が多数考案されました。関所オリエンテーリングやクラシックカーパレードなどのさまざまな催しで、毎年賑わいを見せています。

file.10 八王子いちょう祭り



昭和54(1979)年



現在

