



おいしいっ!

キラリ!  
まちの恵み

6月は「土砂災害防止・浸水対策強化月間」  
できていますか? “もしも”の備え

6月4日に「東京たま未来メッセ」で開催  
環境フェスティバル

写真は、「道の駅八王子滝山」での1コマ。

ここでは、地場産の新鮮な野菜や果実、畜産物などを取り扱っています。テラス席には、八王子産のブルーベリーを使ったジェラートを楽しむ人の姿も。6月は「食育月間」。まちの美味しい恵みから、食について考えてみませんか?

## 市長コラム



八王子市長  
石森孝志  
たかゆき

健康づくりは日々の食事から

夏野菜の季節の訪れとともに、都内唯一の道の駅である「八王子滝山」にはトマトやそらまめなど、旬の食材が並び始めました。

6月は食育月間です。本市では、市民の皆さんに健康な食生活を送っていただくために、様々な取組を行っています。中でも市内150店に御協力いただいている「はちおうじ健康応援店」では、塩分少なめで野菜たっぷりのヘルシーメニューを提供するとともに、健康に関する情報も発信しています。

また、子どもたちの元気を支える学校給食では、地元産の農産物などを使用した栄養バランスの良い食事を提供しているほか、旬の食材を活かした献立や、楽しく学べる「食育かるた」をSNSで紹介しています。さらに、すべての中学生に温かい給食を届けるため、これまで整備を進めてきた学校給食センター「はちっこキッチン」では、保護者や地域の皆さんに向けて試食会などを開催し、「食」の大切さを知る機会としていきます。

「食」については、私自身も野菜を取り入れた食事を1日3食しっかりと食べ、暴飲暴食は避けるなど、日頃から気を付けています。心身の健康は、日々の食事から育まれます。いつまでも元気に暮らせるように、一人ひとりが栄養バランスに気を配りながら、食事を楽しみましょう。

**！ 日頃から家の周りの環境にもご注意を**

**ようへき 擁壁などの安全点検を**

土砂の埋め立てや盛り土をしている場所では、大雨などにより地盤が緩み、土砂災害が発生する恐れがあります。宅地の安全が損なわれないように、日頃から擁壁などの土留めを点検しておきましょう。

また、埋め立てなどを行う場合には、あらかじめ都や市の許可が必要です。埋め立てや土砂の搬入で土地を貸す際には、必ず事前に市へご相談ください。問い合わせは開発指導課(☎620・7261 ㉟626・3616)へ。

**雨水ますや水路に物を置かないで**

道路の雨水ますや側溝がふさがっていると、雨水が適切に排出できず、浸水の危険性が高まります。ごみを捨てたり、上に物を置かないようにしましょう。また、河川や水路に障害物などがあると、水の流れを妨げてしまい危険です。

雨水ます、側溝に関するご相談は管理課(☎620・7274 ㉟627・5925)、水路に関するご相談は水環境整備課(☎620・7291 ㉟626・3019)までご連絡を。

**雨の情報を事前にキャッチ**

ウェブサイト「東京アメッシュ(右下の二次元コード)」では、都内の降雨情報を随時公開しています。問い合わせは都下水道局(☎042・527・4828)、または下水道課(☎620・7289 ㉟626・3019)へ。



雨の観測状況を5分ごとに更新

**河川の状況をリアルタイムで**

都では、雨量計や河川水位計の観測情報、河川監視カメラの映像を公開しています。都建設局のホームページにある「水防災総合情報システム(右の二次元コード)」からご覧ください。



**総合防災ガイドブックで危険箇所や適切な避難行動を確認**

梅雨や台風など、集中的に雨が降ると、崖崩れや地すべり、土石流といった土砂災害が起こりやすくなります。

各家庭に配布している「総合防災ガイドブック」などで、お住まいの地域の状況や「避難行動判定フロー」を確認しておきましょう。ガイドブックは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧になれます。



**6月は「土砂災害防止・浸水対策強化月間」**

**警戒レベル4「避難指示」が出るまでに避難行動を**

大雨により、崖崩れや土石流などの危険性が増すと、気象庁と都から土砂災害警戒情報が発表されます。市は、この情報を防災活動や避難指示等の判断に活用します。皆さんが自主避難の判断をする際にも参考にしてください。避難には、市が開設する避難所だけでなく、知人や親戚の家、自宅の2階以上へ移動することも含まれます。

対象となる地域住民の方々は危険な場所から全員避難！

避難に時間のかかる高齢者や障害のある方などは、危険な場所から避難(それ以外の方も避難の準備を)

警戒レベル	避難情報等
5	緊急安全確保
～警戒レベル4までに必ず避難～	
4	避難指示(全員避難)
3	高齢者等避難(高齢者などは避難)
2	大雨・洪水・高潮注意報(避難行動の確認)
1	早期注意情報(気象情報に注意)

**避難時は地域の皆さんで協力を**

高齢者や障害のある方、お子さんなど、避難に時間のかかる方は早めの行動が必要です。地域の皆さんで声を掛け合い、自力での移動が困難な方の避難にご協力ください。また、避難所や親戚の家などに避難するために屋外に出る際は、次の点に注意しましょう。

- ▶避難する前に火の始末を
- ▶河川や水路、崖には近付かない
- ▶垂れ下がった電線には触らない
- ▶浸水箇所では、水路やマンホールに注意
- ▶感染症対策として、マスクなどの衛生用品を持参



**自力での避難が難しい方をサポートします**

地域の福祉関係者などと連携し、高齢者や障害のある方など、災害時に自力で避難することが難しい方の安否確認や避難誘導などができる仕組みづくりを進めています。支援の内容など、詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。問い合わせは福祉政策課(☎620・7454 ㉟628・2477)へ。



集中豪雨や大型台風は大きな災害をもたらす。私たちの生活を一変させます。もしもの時に落ち着いて行動し、自分や家族の安全を守るためには、日頃の備えが大切です。6月は「土砂災害防止・浸水対策強化月間」。この機会に改めて、災害から身を守るための対策を見直しましょう。

問 防災課 ☎620・7207 ㉟626・1271

**もしも“の備え**

**できるところからですか？**



**災害時の情報収集はこちらで！**

災害から身を守るためには、正しい情報と早めの行動が重要です。SNSやラジオ、市のホームページなどを利用して情報収集を行いましょう。

Twitter「八王子市の防災・防犯情報」  
@hachioji\_bousai

フェイスブック「八王子市の防災・防犯情報」  
@hachioji.bousaijoho

FMラジオ局Tokyo Star Radio(八王子FM)  
周波数:77.5MHz

防災行政無線確認アプリ  
「CosmoCast(コスモキャスト)」  
防災行政無線を使用した緊急情報を確認することができます。アプリは右の二次元コードから無料でダウンロードできます。

**LINEでも防災情報を発信しています**

災害時の情報発信だけでなく、さまざまなお知らせを配信しています。ぜひ友だち追加を。

**友だち追加はこちらから**

**ID検索から**  
LINEアプリの右上部にある「友だち追加」をタップし、「検索」で右のIDを入力してください。



**QRコードから**  
LINEアプリの右上部にある「友だち追加」をタップし、「QRコード」で右の二次元コードを読み取ってください。

防災行政無線 電話応答サービス ☎042・620・7397  
24時間前までの放送内容を自動音声で確認できます。  
※通話料は利用者の負担となります。

総合防災ガイドブック

防災情報メール

- ① 空メールを送信  
宛先に「icho@sg-m.jp」を入力、または右の二次元コードにアクセスして、空メールを送信
- ② 本登録用メールを受信  
本登録用メール(仮登録完了のお知らせ)が返信されたら、メール本文に記載されているURLに接続
- ③ 必要事項を入力  
接続先の利用者登録ページで必要事項を入力
- ④ 登録完了！

※本登録用メールが届かない場合は、迷惑メールの受信拒否設定が原因の場合があります。詳しくはご利用の携帯電話事業者などにお問い合わせください。

**緊急速報メール**  
災害時に避難指示等が出た場合や、多摩川・浅川において氾濫の恐れがある際など、人命にかかわる緊急時に配信される「緊急速報メール」。登録は不要で、市内にいる方の携帯電話など(対応機種に限る)に一斉に届きます。身の安全を確保するための情報としてご活用ください。



### 花と緑に囲まれ、春を満喫

4月29・30日、4年ぶりに開催された「フラワーフェスティバル由木」。色鮮やかな花々で彩られた南大沢駅周辺では、ハンキングバスケット展やコンテナガーデンコンテストのほか、市民の皆さんによる歌やダンスのパフォーマンスなどが行われ、心待ちにしていた春の訪れを多くの人が満喫していました。

## Watching Hachioji

ウォッチングはちおうじ〜まちの話題

### キラキラ輝く若葉の中で

まばゆ眩いばかりの新緑に包まれた高尾山で、4月15日～5月21日に「高尾山 若葉まつり」が開催されました。タカオスミレやヤマブキソウなど、春の見どころ満載の高尾山。週末には、市内大学の学生たちや芸妓衆などによるステージイベントも行われるなど、訪れた人々は爽やかな風のもと、豊かな自然を楽しみました。



### 健康と食の大切さにふれて

5月21日に「健康フェスタ・食育フェスタ」がエスフォルタアリーナ八王子で開催されました。会場には、体に必要な栄養素を学べる食育ゲームやニュースポーツ体験など、さまざまなブースが、Jリーグタイトルパートナーの明治安田生命保険相互会社と、J1リーグ所属「FC東京」の協力によるサッカー教室も行われるなど、楽しみながら健康と食の大切さを学ぶイベントとなりました。



### 市議会定例会が6月8日に開会 本会議・各委員会を開催

第2回市議会定例会は、6月8日に開会されます。本会議各委員会は傍聴することができ、傍聴の受付は市役所3階議事課で行います。

会議日程など、詳しくは市のホームページをご覧ください。また、本会議のようすはインターネット中継でもご覧いただけます。

問 議事課 ☎620・7312 FAX 626・2458

市のホームページは上の二次元コードからご覧いただけます。



### 子ども☆ミライ会議

### 子ども企画委員・ 学生リーダーなどを募集

八王子の未来を担う子どもたちが、まちづくりについて考え、市へ提案する「子ども☆ミライ会議」。今年は11月5日に東京たま未来メッセ(明神町三丁目)で開催します。同時期に行われる「日本遺産フェスティバル」にあわせ、日本遺産の魅力をかきたちまちづくりについて、市長・教育長に意見を発表します。

この会議で提案を行う「子ども企画委員」と、子どもたちとともに活動し企画運営を担う「学生リーダー」・「アドバイザー」を募集します。申込期限は6月12日です。申込方法や活動場所など、詳しくは子育て応援サイトからご覧ください。

問 川口児童館 ☎654・4757



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。



6/4  
(日)

「東京たま未来メッセ」で開催

## 環境フェスティバル

問 同実行委員会事務局(環境政策課内) ☎620・7384 FAX 626・4416

6月の環境月間にあわせて開催している「環境フェスティバル」。企業や学校など60以上の団体が集まり、環境保全にまつわる体験や展示など、楽しみながら環境問題について学べるブースを出展します。環境にやさしいグッズがもらえるスタンプラリーも。詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。

日時 6月4日(日)午前10時～午後4時  
会場 東京たま未来メッセ(明神町三丁目)



### エコな暮らしのきっかけに

ごみの分別ゲームや廃棄物を活用したノートづくりなどを通して、エコな生活のヒントを紹介します。



### 身近な自然と触れあおう

多摩地域の間伐材を使った工作や、市内の川に棲む生き物の展示など、自然を感じることができるブースも。



### 環境問題が分かる化学実験も

汚れた水をきれいにする実験教室を開講。化学の視点から環境を守る方法を学んでみよう。



# 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。

## 白糠町交流事業「北海道の小学生と友だちになろう」

八王子千人同心ゆかりの地である北海道白糠町で、自然体験やアイヌ文化の学習などを通して、現地の小学生と交流を深める事業の参加者を募集します。

**対** 市内在住・在学の小学5・6年生  
**日** 8月2～5日(3泊4日)7月22・28日8月16日の研修会などにも参加を)  
**会** 縫別自然の家北海道白糠町など  
**定** 15名(抽選)  
**費** 2万円  
**申** ハガキ、ファックス、メールに「白糠交流応募」と本人の応募動機(100字以上)、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・学校名・学年・性別・電話番号・保護者の氏名を書いて、6月12日(必着)までに文化財課(〒192-8501 ☎6207265 ☎6266855 01 ☎6207265 ☎6266855)へ  
4 ☒ bunkazi-oubo@city.hachioji.tokyo.jp)へ

## 夏休み子どもいちよう塾

大学コンソーシアム八王子加盟の大学・短大・高専の先生たちが、各学校の特色を活かした特別講座を開講します。講座内容

## 子育てひろばの催し

詳しくは子育て応援サイト(下の二次元コード)をご覧ください。



催し名	対象	日時	定員(先着順)	会場・問い合わせ
①マタニティ&産後ママのヨガ	妊婦・0歳児の母	6/9(金)11:00~11:45	6組	親子つどいの広場堀之内 ☎670・9190
②骨盤体操	安定期を迎えた妊婦(産後/パパママも可)	6/12(月)13:45~14:15	6組	親子ふれあい広場館 ☎665・5051
③おはなしのひろば	2歳以下	6/16(金)10:00~10:30	8組	敬愛フレンド保育園 ☎678・2921
④ふたごちゃんみつごちゃんの会	就学前	6/21(水)10:30~11:30	4組	親子つどいの広場大和田 ☎649・5785
⑤子育て講座「保活カフェ」	0歳以上	6/21(水)10:45~11:45	8組	中郷児童館 ☎663・6770
⑥親子で楽しくわくわくひろば	2歳以下	6/22(木)11:00~12:00	8組	つくし保育園 ☎643・5294
⑦栄養士さんに聞いてみよう	3歳以下	6/23(金)10:00~11:00	—	元八王子保育園 ☎070・1270・2062
⑧親子パーク「アスレチックあそび」	1歳以上	6/24(土)11:00~11:45	—	南大谷児童館 ☎645・0482
⑨あかちゃんとママのリフレッシュ体操	おおむね0歳	6/27(火)11:00~11:30	10組	館ヶ丘児童館 ☎665・5231

※①②④~⑥⑨直接、または電話で、③電話でご予約を。

## ひとり親家庭の子育てや就労をサポート

☎ 子育て支援課 ☎620・7300 ☎621・2711

### ◆オンラインを活用してスキルや資格取得を支援

**申し込み** ①6月9日までに、②③6月1日から電話でエイジェック(☎631・4800)、または二次元コードから

催し名	対象	内容	日時	定員(先着順)	申込二次元コード
①テレワーク推進事業(基本コース)	ひとり親家庭の親	パソコンと通信環境を貸し出し、eラーニングや動画でパソコンの基礎やエクセルなどを学ぶ	7/3~9/29(スクーリングが4日間あり)	20名(選考)	
②ひとり親家庭への支援制度を活用した資格取得セミナー	19歳以下のお子さんを扶養するひとり親家庭の親	資格の取り方やさまざまな支援制度の説明と、資格の適正診断など	7/8(土)13:30~15:30	50名	
③教育資金対策セミナー	19歳以下のお子さんを扶養するひとり親家庭の親	教育にかかる費用の概要や、支援制度の説明とシミュレーションなど	7/19(水)13:30~15:30	50名	

※②③はミーティングアプリ「Zoom」で開催します。

### ◆親子や友だちと楽しめる体験イベントを開催

**申し込み** ④6月16日までに、⑤6月1日から電話でエイジェック(☎631・4800)、または二次元コードから、⑥6月1日から電話で子育て支援課へ  
※⑤は1歳~就学前のお子さんを3名(先着順)お預かりします。申込時にご予約を。

催し名	対象	内容	日時	会場	定員(先着順)	費用	申込二次元コード
④親子ふれあい収穫体験	ひとり親家庭の親と中学生以下のお子さん	野菜や農業について学びながら、親子で交流できる収穫体験	7/22(土)9:30~12:30	中西ファーム(小比企町)	15組(抽選)	お子さん1人につき300円	
⑤親子で発見! パーソナルカラーセミナー	19歳以下のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親と小学生以上のお子さん(親のみの参加も可)	肌・目・髪の色に合った「パーソナルカラー」をプロから学ぶセミナー	8/5(土)14:00~16:30	クリエイトホール	30名	—	
⑥子どもの生活力向上事業「なんでもチャレンジ」	ひとり親家庭の小学4~6年生	昼食づくりと工作やテーブルゲームなどの体験活動	8/11・12/3の9:00~17:00	クリエイトホール	20名	300円	—



### 「ひとり親就労生活相談窓口」LINEでの相談をスタートしました

月~金曜日の午後3~5時の間、LINEのトーク画面でも「ひとり親就労生活相談窓口」のご相談ができるようになりました(窓口・電話相談は月~金曜日の午前9時~午後6時)。詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。問い合わせは就労生活相談窓口(エイジェック八王子雇用開発センター内 ☎631・4800)、または子育て支援課へ。



### 「ひとり親就労生活相談窓口」とは

ひとり親家庭の親の就労を支援する相談窓口です。面接や履歴書作成のアドバイス、就職先の紹介などのほか、子育てや生活に関する相談にも個別に対応します。

## 土曜。パパマクラス

市内在住で初めて出産を迎える妊婦と家族 **内容** 沐浴実習、おむつ交換など  
**日** 7月1日(出)午後1~4時(1組1時間程度) **会** 南大沢保健福祉センター  
**定** 18組(抽選) **申** 往復ハガキ(1組1枚)に「パパマクラス」と参加者全員の氏名(ふりがな)・住所・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)までに南大沢保健福祉センター(〒192-0364 南大沢2-27 ☎679-2205)、または子育て応援サイト(下の二次元コード)の電子申請から

市内在住の乳幼児と保護者を対象に、6月23日(金)にミーティングアプリ「Zoom」を活用して、離乳食の進め方を栄養士が紹介する講座をオンラインで開催します。申込期間は6月1~12日。開催時間や申込方法など、詳しくは子育て応援サイト(左下の二次元コード)からご覧ください。問い合わせは、南大沢保健福祉センター(☎679-2205)へ。

## オンライン講座「モグモグ・パクパク・離乳食」

子育ての助けをほしい方(依頼会員)に、お手伝いできる方(提供会員)を紹介するファミリー・サポート・センターの仕組みを説明します。説明会後、依頼会員の登録手続きも行います。  
**会** クリエイトホール:①7月12日(水)午前10時~11時30分、②9月9日(土)午前10時~11時30分、地域子ども家庭支援センター南大沢:③8月3日(水)午後2時30分~4時 **定** ①②各30名、③15名(いずれも先着順) **申** 電話でファミリー・サポート・センター(☎648・2157)へ ※1歳~就学前のお子さんを若干名(先着順)お預かりします。申込時にご予約を。



## 絵本の読み聞かせ会

市内在住で就学前のお子さんと保護者  
**日** 6月13日(火)午後2時~2時30分 **会** 南大沢保健福祉センター(☎679-2205)

## おはなし会「びよびよ絵本のじかん」

市内在住で1~2歳のお子さんと保護者  
**内容** 絵本の読み聞かせ、手あそびなど  
**日** 7月5日(水)午前10時30分~11時30分 **会** 生涯学習センター南大沢分館 **定** 10組(先着順) **申** 6月2日から直接、または電話で南大沢図書館(☎679-2201)へ

## 図書館のおはなし会

内容 絵本の読み聞かせ、手あそびなど  
**日** 左表のとおり

会場	対象	日時
中央図書館 ☎664・4321	0~2歳	6/23(金)11:10~11:30
	3歳~就学前	6/10(土)11:15~11:45 6/17(土)15:00~15:30 6/25(日)14:00~14:25
	小学生以上	6/25(日)14:30~15:00
生涯学習センター図書館 ☎648・2233	3歳~就学前	6/17(土)14:00~14:30
	小学生以上	6/17(土)14:30~15:00
南大沢図書館 ☎679・2201	3歳~小学生	6/10(土)14:00~15:00 6/24(土)11:15~11:45
	小学生以下	6/10(土)14:00~15:00
川口図書館 ☎654・8448	小学生以下	6/10(土)14:00~15:00

◆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

原爆で被爆された方へ  
見舞金を支給

【対】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】市役所1階福祉政策課、市のホームページで配布する申請書に必要事項を記入のうえ、被爆者健康手帳、振込先の金融機関の通帳を持って、6月30日までに直接、福祉政策課(☎620・7454)へ。※昨年受け取られた方は、申込不要です。郵送で申し込む場合はご連絡を。

## 募集

スマートフォンを使った  
健康ポイント「てくポ」の登録者

市内在住で60歳以上の方を対象に、アプリで健康づくりを応援するポイント制度「てくポ」の登録者を募集します。貯

## 相談

### 歯の健康相談

【対】市内在住の方 **内容** 歯科衛生士による個別相談、歯みがき指導など(健診や治療は行いません) **日会** 6月20日(火)：南大沢保健福祉センター(☎679・2205)、6月28日(水)：大横保健福祉センター(☎625・9200) **時** 午前9時30分～午後3時30分(1人50分程度) **申** 6月2日から電話で各センターへ

### 健診データ改善相談

【対】市内在住の方 **内容** 保健師や栄養士による血糖値・コレステロール・中性脂

肪・血圧改善のアドバイス、禁煙相談(希望者には血管年齢測定も) **日** 6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)、陵南いちよう会館(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** 6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。

## 講座・催し

生涯現役！シニア期に向けた  
暮らしと働き方セミナー

【対】55歳以上で求職中の方 **内容** シニア世代のライフプランニング、再就職の現状と考え方 **日** 6月27日(火)午後1時45分～4時30分 **会** クリエイトホール **定** 20名(先着順) **申** 6月2日から電話で東京しごとセンター予約専用ダイヤル

## 手話の魅力的な世界 NHKドラマから学ぶ

生まれながらに耳が聞こえない父と、父の耳代わり口代わりをつとめてきた娘の親子の絆を描いたNHKドラマ「しずかちゃんとパパ」。同ドラマの番組制作者と、手話指導を行った関係者を招いたトークイベントを開催します。申込方法など、詳しくは市のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



【内容】ドラマのテーマや伝えたいメッセージについて語るトークセッション、手話指導者によるコミュニケーション講座

【日】7月30日(日)午後0時30分～2時  
【会】学園都市センター  
【定】158名(先着順)  
【問】障害者福祉課(☎620・7479 ☎623・2444)

※手話通訳・要約筆記を行います。



めたポイントは市内の協力店で使えるほか、キャッシュレス決済サービス「PayPay」のポイントに交換できます。詳しくは市役所1階高齢者いきいき課、各事務所・市民センターで配布しているパンフレット、または市のホームページ(左下の二次元コード)からご覧ください。問い合わせは高齢者いきいき課(☎620・7243)へ。



## 6月は食育月間

### 食事から健康づくりを考えてみませんか

普段の食事で塩分量を意識していますか？食塩摂取量の1日あたりの目標量は、成人男性で「7.5g未満」、成人女性で「6.5g未満」です。過剰に摂取すると、血管や腎臓に負担がかかり、生活習慣病のリスクが高まります。

減塩のポイントは、ちょっとずつ減らすこと。市のホームページでは、減塩レシピ「しれっと減塩」や、まちの「はちおうじ健康応援店」を紹介しています。詳しくは右の二次元コードからご覧ください。問い合わせは保健所保健総務課(☎645・5112 ☎644・9100)へ。



しれっと減塩



はちおうじ健康応援店

6/17・18

### 親子で学べる 市民食育イベント 「めざせ！食育クイズ王」

食育月間にあわせ、お子さんと楽しみながら食育について学べるイベントを開催します。会場では、食育に関するクイズのほか、カラダ測定ができるコーナーも。ぜひお越しください。

【日】6月17・18日の午前11時～午後3時  
【会】イーアス高尾(東浅川町)そよかぜ広場

### Q 食塩の排出を促す 「カリウム」が多いのは？

- ① バナナ(生)
- ② ほうれん草(ゆで)

- ③ 砂糖(上白糖)



※100gあたり含有量は、2020年版「日本食品標準成分表」に基づく。  
砂糖(上白糖) 360mg、ほうれん草(ゆで) 490mg、バナナ(生) 360mg

### 障害者サポーター養成講座

【内容】障害への理解を深め、障害者サポーターとして活動するための基本的な知識に関する講座 **対** 市内在住・在勤・在学の方 **日** 6月15日(木)午後6時30分～8時30分 **会** 市役所8階801会議室 **定** 20名(先着順) **申** 6月1日から電話、または「障害者サポーター養成講座」と住所・氏名(ふりがな)、電話(ファックス)番号・メールアドレスを書いて、ファックス、メールで障害者福祉課(☎620・7245 ☎626・2444 ✉snogaisp@city.hachioji.tokyo.jp)へ

### 心身障害者福祉センターの 作業訓練教室

【対】市内在住・在勤・在学の方(障害のある方を優先) ②は経験者のみ参加可 **内容** 左表のとおり **申** 往復ハガキ(1人

教室名	日時	定員(選考)
①ハーモニーの夕べ(コーラス会)	6月～来年3月の第1・3・4土曜日の19:00～21:00(全30回)	若干名
②囲碁教室	6月～来年3月の第2・4木曜日の13:30～15:30(全20回)	
③毛糸で作るリリアン小物教室	6月～来年3月の第3土曜日の10:00～12:00(全10回)	
④健康マージャン教室	7・11月、来年1・3月の第4土曜日の10:00～12:00(全4回)	

※④視覚障害のある方は、事前にご相談を。

### 障害者向けパソコン講習会 (ワード入門コース)

1教室に教室名と住所・氏名(ふりがな) ②④は経験年数も)・電話(ファックス)番号、障害のある方はその内容と等級返信面の宛名を書いて、6月12日(必着)までに心身障害者福祉センター(〒193・0931台町2・7・22 ☎624・5850 ☎624・5954)、または同センターのホームページ(左下の二次元コード)から。※視覚障害のある方は、電話でお申し込みください。



### 自死遺族の集い 「わかち合いの会」

身近な人を自死で亡くされた方が、ありのままの胸の内を語り合う「わかち合いの会」を開催します。

【日】6月19日(月)午後2～4時 **会** 保健所 **問** 保健所保健対策課(☎645・5196)



◆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

住宅改修などによる固定資産税の減額は申告を

改修工事を行った住宅や新築の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。対象となる工事は次のとおりです。

▼耐震改修 ▼バリアフリー改修 ▼省エネ改修 ▼新築の認定長期優良住宅

改修工事は工事完了日から3か月以内に、新築工事は工事完了日から翌年1月末までに申告を。詳しくは市のホームページ(左下の二次元コード)からご覧ください。

大地震に備えた住宅の耐震化は「耐震お助け隊」にご相談を

ご依頼のあったお宅に建築士と施工業者が訪問し、耐震化の手順や費用、補助金制度などをご案内しま

す。対象は昭和56年5月以前の耐震基準で建てられ、自ら居住している、または居住予定の市内の木造一戸建て住宅です。申込方法など詳しくは住宅政策課(☎620・7260)までお問い合わせください。

防災行政無線を使って全国一斉情報伝達訓練を実施

「全国瞬時警報システム(Jアラート)」が正確に作動することを確認するため、6月7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、Jアラートのテストです」と3回繰り返し、「こちらは、防災八王子です」の放送後、最後に終了のチャイムを流します。

また、防災行政無線の緊急放送は、電話自動応答サービス(☎620・7397)や防災行政無線確認アプリ「コスモキャスト」で聴くことができます。アプリのダウンロードは下の二次元コードから(無料)。問い合わせは防災課(☎620・7207)へ。

親切な方や団体の推薦を

八王子市親切会では、環境美化や社会福祉、青少年の健全育成など、親切な行爲をした方を毎年表彰しています。令和4年4月〜今年3月

高年齢在宅サービスセンター 中野の指定管理者

来年4月から3年間、管理を行う指定管理者を募集します。申込期限は6月26日。詳しくは6月1〜8日に市のホームページで公開する募集要項をご覧ください。問い合わせは高齢者いきいき課(☎620・7452)へ。

会計年度任用職員(専門職) 介護認定審査事務専門員

申込方法など、詳しくは市のホームページ(下の二次元コード)で公開している募集要項をご覧ください。

子育て世帯向け賃貸住宅(空き家・空き室のある貸主の方へ)

子育て世帯向けに貸していたいただける市内の空き家・空き室を募集します。市が入居者を募集するほか、家賃補助(上限月額4万円、10年間)を行うため家賃収入の確保ができます。賃貸のために改修が必要な場合は、改修費補助金(上

ごみ問題啓発ポスター

不法投棄の防止や食品ロス削減などを目的に掲示する「ごみ問

縦覧

環境影響評価書

内容 一般国道20号日野バイパス(延伸)Ⅱ期建設事業 縦覧期間 6月7〜21日の午前9時30分〜午後4時30分 縦覧場所 市役所B階環境保全課(閲覧は八王子駅南口総合・北野事務所でも可) 問 都環境政策課(☎03・5388・34

1st Anniversary

ちとせや CHITOSEYA

地場産野菜やエシカル雑貨の販売などを通して、暮らしを豊かにする交流拠点「まちの駅八王子CHITOSEYA」。オープン1周年を記念して、上映会やマルシェなどを開催します。問い合わせはCHITOSEYA(☎621・2901 ㊟621・2902 ㊟chitoseya@roukyou.gr.jp)、または市街地活性化課(☎620・7305 ㊟627・5931)へ。

6/10 上映会 「杜人〜環境再生医 矢野智徳の挑戦」

人と自然との関わり方を考えるきっかけとなるよう、自然環境の再生活動に密着したドキュメンタリーを上映します。申し込みは6月1日から電話、メールでCHITOSEYAへ。

6月10日(土)午後4〜6時 定 14名(先着順) 費 500円

6/11 市内作家のクラフトマルシェ

午前10時〜午後5時の間、キャンドルや漆器などの作家7名がCHITOSEYAに集まり、個性豊かなクラフト雑貨を販売します。

※このほかにも日替わりでイベントを行います。詳しくは、同施設のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



募集

みなみ野・南大沢中学校区の地域ワークショップの参加者

みなみ野・南大沢中学校区の「地域づくり推進計画」策定に向けたワークショップの参加者を募集します。対みなみ野・南大沢中学校区にお住まい、または関わりがある方中学校区は市のホームページをご覧ください。 日①みなみ野中学校区：7月8日(出)、②南大沢中学校区：7月30日(回) 時 午前10時〜正午 会①由井市民センター、②南大沢市民センター 定 各30名(抽選)

6月11日(回)は、小学生以下のお子さんと保護者1名の入浴料が無料となる「ふれあい入浴デー」。ご利用の際は銭湯にお申し出を。

プレミアム入浴券(学生向け)を販売 市内在住・在学の大学・大学院・短大・専門学校の学生で各銭湯についてSNSで発信した方を対象に「プレミアム入浴券(5回分500円)」を販売します。購入は6月1日から各銭湯で。詳しくは市のホームページをご覧ください。

講座・催し

住宅にお困りの方のための住宅相談会

高齢者や子育て世帯、障害のある方など、住まい探してお困りの方に相談員が民間住宅や支援制度を紹介いたします。 日 6月19日(月)午前10時〜午後3時 会 八王子駅南口総合事務所 申 6月16日までに電話で住宅政策課(☎620・7260)へ

総合市民相談会

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。

浅川でアユ釣りの解禁

解禁日 6月1日(木) 入漁券 年券：4500円、1日券：千円 漁場範囲 浅川長沼橋から上流陵北大橋までの浅川本流と支流(南浅川横川橋・川口川新清水橋上流を除く) 問 多摩川漁業協同組合(☎042・361・3542)、または農林課(☎620・7250)

檜原斎場家族葬向け式場見学会

6月11日(回)午前9時30分〜11時30分 会 檜原斎場 定 20名(先着順) 申 6月1日から電話で檜原斎場(☎620・3101)へ

ジャガイモ掘り

申込方法など、詳しくは市のホームページをご覧ください。

対市内在住で小学生以下のお子さんと保護者(1組5名まで) 日 6月25日(回)午前9時30分〜11時(雨天の場合は7月2日に延期) 会 ひとどり山農園 定 各15組抽選 費 1kg200円 問 農林課(☎620・7250)

対市内在住・在学の小学4年生 申込期限 6月9日 問 ごみ減量対策課(☎620・7256)

対都内在住の方 利用期限 ①来年1月、②令和8年1月 募集区画

ひとどり山農園の空き区画の利用者

10m、20m、30m、40m、50m、60m、70m、80m、90m、100m、110m、120m、130m、140m、150m、160m、170m、180m、190m、200m、210m、220m、230m、240m、250m、260m、270m、280m、290m、300m、310m、320m、330m、340m、350m、360m、370m、380m、390m、400m、410m、420m、430m、440m、450m、460m、470m、480m、490m、500m、510m、520m、530m、540m、550m、560m、570m、580m、590m、600m、610m、620m、630m、640m、650m、660m、670m、680m、690m、700m、710m、720m、730m、740m、750m、760m、770m、780m、790m、800m、810m、820m、830m、840m、850m、860m、870m、880m、890m、900m、910m、920m、930m、940m、950m、960m、970m、980m、990m、1000m、1010m、1020m、1030m、1040m、1050m、1060m、1070m、1080m、1090m、1100m、1110m、1120m、1130m、1140m、1150m、1160m、1170m、1180m、1190m、1200m、1210m、1220m、1230m、1240m、1250m、1260m、1270m、1280m、1290m、1300m、1310m、1320m、1330m、1340m、1350m、1360m、1370m、1380m、1390m、1400m、1410m、1420m、1430m、1440m、1450m、1460m、1470m、1480m、1490m、1500m、1510m、1520m、1530m、1540m、1550m、1560m、1570m、1580m、1590m、1600m、1610m、1620m、1630m、1640m、1650m、1660m、1670m、1680m、1690m、1700m、1710m、1720m、1730m、1740m、1750m、1760m、1770m、1780m、1790m、1800m、1810m、1820m、1830m、1840m、1850m、1860m、1870m、1880m、1890m、1900m、1910m、1920m、1930m、1940m、1950m、1960m、1970m、1980m、1990m、2000m、2010m、2020m、2030m、2040m、2050m、2060m、2070m、2080m、2090m、2100m、2110m、2120m、2130m、2140m、2150m、2160m、2170m、2180m、2190m、2200m、2210m、2220m、2230m、2240m、2250m、2260m、2270m、2280m、2290m、2300m、2310m、2320m、2330m、2340m、2350m、2360m、2370m、2380m、2390m、2400m、2410m、2420m、2430m、2440m、2450m、2460m、2470m、2480m、2490m、2500m、2510m、2520m、2530m、2540m、2550m、2560m、2570m、2580m、2590m、2600m、2610m、2620m、2630m、2640m、2650m、2660m、2670m、2680m、2690m、2700m、2710m、2720m、2730m、2740m、2750m、2760m、2770m、2780m、2790m、2800m、2810m、2820m、2830m、2840m、2850m、2860m、2870m、2880m、2890m、2900m、2910m、2920m、2930m、2940m、2950m、2960m、2970m、2980m、2990m、3000m、3010m、3020m、3030m、3040m、3050m、3060m、3070m、3080m、3090m、3100m、3110m、3120m、3130m、3140m、3150m、3160m、3170m、3180m、3190m、3200m、3210m、3220m、3230m、3240m、3250m、3260m、3270m、3280m、3290m、3300m、3310m、3320m、3330m、3340m、3350m、3360m、3370m、3380m、3390m、3400m、3410m、3420m、3430m、3440m、3450m、3460m、3470m、3480m、3490m、3500m、3510m、3520m、3530m、3540m、3550m、3560m、3570m、3580m、3590m、3600m、3610m、3620m、3630m、3640m、3650m、3660m、3670m、3680m、3690m、3700m、3710m、3720m、3730m、3740m、3750m、3760m、3770m、3780m、3790m、3800m、3810m、3820m、3830m、3840m、3850m、3860m、3870m、3880m、3890m、3900m、3910m、3920m、3930m、3940m、3950m、3960m、3970m、3980m、3990m、4000m、4010m、4020m、4030m、4040m、4050m、4060m、4070m、4080m、4090m、4100m、4110m、4120m、4130m、4140m、4150m、4160m、4170m、4180m、4190m、4200m、4210m、4220m、4230m、4240m、4250m、4260m、4270m、4280m、4290m、4300m、4310m、4320m、4330m、4340m、4350m、4360m、4370m、4380m、4390m、4400m、4410m、4420m、4430m、4440m、4450m、4460m、4470m、4480m、4490m、4500m、4510m、4520m、4530m、4540m、4550m、4560m、4570m、4580m、4590m、4600m、4610m、4620m、4630m、4640m、4650m、4660m、4670m、4680m、4690m、4700m、4710m、4720m、4730m、4740m、4750m、4760m、4770m、4780m、4790m、4800m、4810m、4820m、4830m、4840m、4850m、4860m、4870m、4880m、4890m、4900m、4910m、4920m、4930m、4940m、4950m、4960m、4970m、4980m、4990m、5000m、5010m、5020m、5030m、5040m、5050m、5060m、5070m、5080m、5090m、5100m、5110m、5120m、5130m、5140m、5150m、5160m、5170m、5180m、5190m、5200m、5210m、5220m、5230m、5240m、5250m、5260m、5270m、5280m、5290m、5300m、5310m、5320m、5330m、5340m、5350m、5360m、5370m、5380m、5390m、5400m、5410m、5420m、5430m、5440m、5450m、5460m、5470m、5480m、5490m、5500m、5510m、5520m、5530m、5540m、5550m、5560m、5570m、5580m、5590m、5600m、5610m、5620m、5630m、5640m、5650m、5660m、5670m、5680m、5690m、5700m、5710m、5720m、5730m、5740m、5750m、5760m、5770m、5780m、5790m、5800m、5810m、5820m、5830m、5840m、5850m、5860m、5870m、5880m、5890m、5900m、5910m、5920m、5930m、5940m、5950m、5960m、5970m、5980m、5990m、6000m、6010m、6020m、6030m、6040m、6050m、6060m、6070m、6080m、6090m、6100m、6110m、6120m、6130m、6140m、6150m、6160m、6170m、6180m、6190m、6200m、6210m、6220m、6230m、6240m、6250m、6260m、6270m、6280m、6290m、6300m、6310m、6320m、6330m、6340m、6350m、6360m、6370m、6380m、6390m、6400m、6410m、6420m、6430m、6440m、6450m、6460m、6470m、6480m、6490m、6500m、6510m、6520m、6530m、6540m、6550m、6560m、6570m、6580m、6590m、6600m、6610m、6620m、6630m、6640m、6650m、6660m、6670m、6680m、6690m、6700m、6710m、6720m、6730m、6740m、6750m、6760m、6770m、6780m、6790m、6800m、6810m、6820m、6830m、6840m、6850m、6860m、6870m、6880m、6890m、6900m、6910m、6920m、6930m、6940m、6950m、6960m、6970m、6980m、6990m、7000m、7010m、7020m、7030m、7040m、7050m、7060m、7070m、7080m、7090m、7100m、7110m、7120m、7130m、7140m、7150m、7160m、7170m、7180m、7190m、7200m、7210m、7220m、7230m、7240m、7250m、7260m、7270m、7280m、7290m、7300m、7310m、7320m、7330m、7340m、7350m、7360m、7370m、7380m、7390m、7400m、7410m、7420m、7430m、7440m、7450m、7460m、7470m、7480m、7490m、7500m、7510m、7520m、7530m、7540m、7550m、7560m、7570m、7580m、7590m、7600m、7610m、7620m、7630m、7640m、7650m、7660m、7670m、7680m、7690m、7700m、7710m、7720m、7730m、7740m、7750m、7760m、7770m、7780m、7790m、7800m、7810m、7820m、7830m、7840m、7850m、7860m、7870m、7880m、7890m、7900m、7910m、7920m、7930m、7940m、7950m、7960m、7970m、7980m、7990m、8000m、8010m、8020m、8030m、8040m、8050m、8060m、8070m、8080m、8090m、8100m、8110m、8120m、8130m、8140m、8150m、8160m、8170m、8180m、8190m、8200m、8210m、8220m、8230m、8240m、8250m、8260m、8270m、8280m、8290m、8300m、8310m、8320m、8330m、8340m、8350m、8360m、8370m、8380m、8390m、8400m、8410m、8420m、8430m、8440m、8450m、8460m、8470m、8480m、8490m、8500m、8510m、8520m、8530m、8540m、8550m、8560m、8570m、8580m、8590m、8600m、8610m、8620m、8630m、8640m、8650m、8660m、8670m、8680m、8690m、8700m、8710m、8720m、8730m、8740m、8750m、8760m、8770m、8780m、8790m、8800m、8810m、8820m、8830m、8840m、8850m、8860m、8870m、8880m、8890m、8900m、8910m、8920m、8930m、8940m、8950m、8960m、8970m、8980m、8990m、9000m、9010m、9020m、9030m、9040m、9050m、9060m、9070m、9080m、9090m、9100m、9110m、9120m、9130m、9140m、9150m、9160m、9170m、9180m、9190m、9200m、9210m、9220m、9230m、9240m、9250m、9260m、9270m、9280m、9290m、9300m、9310m、9320m、9330m、9340m、9350m、9360m、9370m、9380m、9390m、9400m、9410m、9420m、9430m、9440m、9450m、9460m、9470m、9480m、9490m、9500m、9510m、9520m、9530m、9540m、9550m、9560m、9570m、9580m、9590m、9600m、9610m、9620m、9630m、9640m、9650m、9660m、9670m、9680m、9690m、9700m、9710m、9720m、9730m、9740m、9750m、9760m、9770m、9780m、9790m、9800m、9810m、9820m、9830m、9840m、9850m、9860m、9870m、9880m、9890m、9900m、9910m、9920m、9930m、9940m、9950m、9960m、9970m、9980m、9990m、10000m、10010m、10020m、10030m、10040m、10050m、10060m、10070m、10080m、10090m、10100m、10110m、10120m、10130m、10140m、10150m、10160m、10170m、10180m、10190m、10200m、10210m、10220m、10230m、10240m、10250m、10260m、10270m、10280m、10290m、10300m、10310m、10320m、10330m、10340m、10350m、10360m、10370m、10380m、10390m、10400m、10410m、10420m、10430m、10440m、10450m、10460m、10470m、10480m、10490m、10500m、10510m、10520m、10530m、10540m、10550m、10560m、10570m、10580m、10590m、10600m、10610m、10620m、10630m、10640m、10650m、10660m、10670m、10680m、10690m、10700m、10710m、10720m、10730m、10740m、10750m、10760m、10770m、10780m、10790m、10800m、10810m、10820m、10830m、10840m、10850m、10860m、10870m、10880m、10890m、10900m、10910m、10920m、10930m、10940m、10950m、10960m、10970m、10980m、10990m、11000m、11010m、11020m、11030m、11040m、11050m、11060m、11070m、11080m、11090m、11100m、11110m、11120m、11130m、11140m、11150m、11160m、11170m、11180m、11190m、11200m、11210m、11220m、11230m、11240m、11250m、11260m、11270m、11280m、11290m、11300m、11310m、11320m、11330m、11340m、11350m、11360m、11370m、11380m、11390m、11400m、11410m、11420m、11430m、11440m、11450m、11460m、11470m、11480m、11490m、11500m、11510m、11520m、11530m、11540m、11550m、11560m、11570m、11580m、11590m、11600m、11610m、11620m、11630m、11640m、11650m、11660m、11670m、11680m、11690m、11700m、11710m、11720m、11730m、11740m、11750m、11760m、11770m、11780m、11790m、11800m、11810m、11820m、11830m、11840m、11850m、11860m、11870m、11880m、11890m、11900m、11910m、11920m、11930m、11940m、11950m、11960m、11970m、11980m、11990m、12000m、12010m、12020m、12030m、12040m、12050m、12060m、12070m、12080m、12090m、12100m、12110m、12120m、12130m、12140m、12150m、12160m、12170m、12180m、12190m、12200m、12210m、12220m、12230m、12240m、12250m、12260m、12270m、12280m、12290m、12300m、12310m、12320m、12330m、12340m、12350m、12360m、12370m、12380m、12390m、12400m、12410m、12420m、12430m、12440m、12450m、12460m、12470m、12480m、12490m、12500m、12510m、12520m、12530m、12540m、12550m、12560m、12570m、12580m、12590m、12600m、12610m、12620m、12630m、12640m、12650m、12660m、12670m、12680m、12690m、12700m、12710m、12720m、12730m、12740m、12750m、12760m、12770m、12780m、12790m、12800m、12810m、12820m、12830m、12840m、12850m、12860m、12870m、12880m、12890m、12900m、12910m、12920m、12930m、12940m、12950m、12960m、12970m、12980m、12990m、13000m、13010m、13020m、13030m、13040m、13050m、13060m、13070m、13080m、13090m、13100m、13110m、13120m、13130m、13140m、13150m、13160m、13170m、13180m、13190m、13200m、13210m、13220m、13230m、13240m、13250m、13260m、13270m、13280m、13290m、13300m、13310m、13320m、13330m、13340m、13350m、13360m、13370m、13380m、13390m、13400m、13410m、13420m、13430m、13440m、13450m、13460m、13470m、13480m、13490m、13500m、13510m、13520m、13530m、13540m、13550m、13560m、13570m、13580m、13590m、13600m、13610m、13620m、13630m、13640m、13650m、13660m、13670m、13680m、13690m、13700m、13710m、13720m、13730m、13740m、13750m、13760m、13770m、13780m、13790m、13800m、13810m、13820m、13830m、13840m、13850m

**手づくり絵本の作品展**  
 日 6月9～11日の午前10時～午後4時(9日は1時から) 会 中央図書館(☎664・4321)

**労働セミナー「こころのセルフケアとコミュニケーション」**  
 内容 職場でのストレス対策や上手なコミュニケーションのコツを紹介  
 日 6月19・26日の午後6時30分～8時30分 会 都労働相談情報センター1多摩事務所(立川市) 定 各70名(先着順) 申 電話で都労働相談情報センター1多摩事務所(☎042595・8731)へ 問 産業振興推進課(☎620・7252)

**「はちばく(桑都日本遺産センター)八王子博物館」の催し**  
 ■企画展「京王線と八王子」  
 京王電鉄開業110周年記念  
 内容 パンフレットや乗車券、戦前の制服の展示など 日 6月3日～7月17日  
 ■紙芝居「八王子城主 北条氏照」  
 日 6月25日(日)午後2時～2時30分  
 会 はちばく(☎622・8939)

**自然観察会「ホテルのふしぎ、その生きる世界」**  
 市内在住・在勤・在学中で小学生以上の方(小学生は保護者同伴で) 集合 6月23日(金)午後6時に殿入中央公園(解散は9時頃同所)で、荒天

**八王子国際協会の催し**  
 ①世界のひとふれあいタイム「ガーナ共和国の話」  
 日 6月25日(日)午後2時～4時 定 30名(抽選) 費 5000円  
 ②日本語ボランティア基礎講座  
 日 6月25日、7月2・9日の午後2時～4時20分(全3回) 定 25名(抽選) 費 3000円  
 会 学園都市センター 申 往復ハガキ、メールに催し名と住所・氏名(ふりがな)・電話番号・メールアドレス

**「東京・ミュージアム」の「東京・ミュージアム」を販売**  
 夢美術館をはじめ、東京を中心とした101の美術館や博物館、動物園などの入場券や割引券がセットになったお得なチケットを販売しています。  
 費 2500円 有効期間 利用開始から2か月 販売場所 パスの対象施設やコンビニエンスストアなど(オンラインでの購入も可能) 問 夢美術館(☎621・6777)

**スポーツ**  
 市内在住・在勤で18歳以上の介助なしで運動できる方が、毎回5名以上参加できるグループ 内容 スタレッチ、簡単なエアロビクス 日 7(9月土・日曜日を除く)の午後2時30分～4時の間で1時間 定 10グループ(抽選) 費 1人1回200円 申 各事務所・市民センター! 体育館、市のホームページなどで配布する申込用紙に必要事項を記入し

**やさしいフィットネス**  
 皆さんが用意した会場に指導員が同じ、健康体操と一緒にいきます。  
 市内在住・在勤で18歳以上の介助なしで運動できる方が、毎回5名以上参加できるグループ 内容 スタレッチ、簡単なエアロビクス 日 7(9月土・日曜日を除く)の午後2時30分～4時の間で1時間 定 10グループ(抽選) 費 1人1回200円 申 各事務所・市民センター! 体育館、市のホームページなどで配布する申込用紙に必要事項を記入し

**市民いきいき リフレッシュ体操**  
 市内在住・在勤で18歳以上の方 内容 健康体操と初心者エアロビクス

**救急診療**

救急車を呼ぶべきか迷ったら

- ▶東京消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119または☎042-521-2323
- ▶東京都保健医療情報センター(24時間) ☎03-5272-0303
- ▶子供の健康相談室(小児救急相談) 月～金曜日(午後6時～翌朝8時) 土・日曜日、祝・休日・年末年始(午前8時～翌朝8時) ☎#8000または☎03-5285-8898
- ▶八王子消防署救急病院案内(24時間) ☎625-0119

受診前にお電話を

- 小児科
  - ▶毎日(午後8～11時) 夜間救急診療所 ☎625-9910 台町4-33-13小児・障害メディカルセンター内
  - ▶毎日(24時間) 南多摩病院 ☎663-0111 散田町3-10-1
  - ▶奇数日(通常診療終了～翌朝、日曜・祝日は午前8時30分～) 東海大学医学部附属八王子病院 ☎639-1111 石川町1838
  - ▶偶数日(通常診療終了～翌朝、日曜・祝日は午前9時～) 東京医科大学八王子医療センター ☎665-5611 館町1163

- 内科
  - 毎日(午後8～11時) 夜間救急診療所 ☎625-9910 台町4-33-13小児・障害メディカルセンター内
- 歯科
  - 日曜日、祝・休日(午前9時～午後4時) 休日歯科応急診療所 ☎622-7026 台町4-33-13小児・障害メディカルセンター内

中止) 定 40名(抽選) 費 1000円 申 ハガキ、ファックス、メールに「ホテル」と住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・学年・電話(ファックス番号)を書いて6月7日(必着)までに学習支援課(〒192-0008 東町5-6 ☎648-2231 内 648-2151 ☎320300@city.hachioji.tygo.jp)へ

**休日耳鼻咽喉科**  
 11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



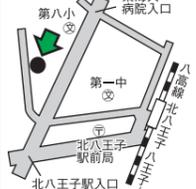
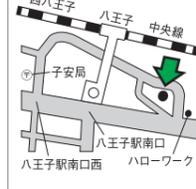
**休日産婦人科**  
 4日(午前9時～午後5時)  
 米山産婦人科クリニック 新町2-12 ☎642-5225 (要事前連絡)



**休日産婦人科**  
 11日(午前9時～午後5時)  
 東海大学医学部附属八王子病院 石川町1838 ☎639-1111 (要事前連絡)



**休日救急診療の内科・外科・小児科**

<p><b>4日(午前9時～午後5時)</b></p> <p>よしおか内科クリニック(内) 川口町3824-3 ☎659-7878</p> 	<p><b>11日(午前9時～午後5時)</b></p> <p>太田医院(内) 石川町2074 ☎642-6938</p> 
<p><b>いずみクリニック(内)</b> 子安町1-11-9 ☎649-4032</p> 	<p><b>森原診療所(内)</b> 初沢町1231-36 京王高尾マンション1階 ☎661-8190</p> 
<p><b>みなみ野外科・整形外科(外)</b> 西片倉3-1-21 第1みなみ野クリニック2階 ☎632-5855</p> 	<p><b>東郷クリニック(外)</b> 南大沢2-27 フレスコ南大沢4階 ☎670-7727</p> 
<p><b>澤田内科クリニック(内)</b> 東浅川町519-3 ☎669-5606</p> 	<p><b>岡部クリニック(内)</b> 万町123-5 ☎622-3439</p> 

て、6月8日(必着)までに直接、郵送、ファックスで市役所7階スポーツ振興課(〒192-8501 ☎620・7457 内 626・8554)へ

期日	会場	定員(先着順)
7/3、9/6	浅川市民センター	各20名
7/13、9/20	南大沢市民センター	各40名
7/14、8/22	長房市民センター	各25名
7/18、9/21	由井市民センター みなみ野分館	各25名
7/28、9/12	由木東市民センター	各40名
8/18、9/4	北野市民センター	各30名
8/24、9/15	石川市民センター	各20名
8/30、9/28	恩方市民センター	各40名

**イベントテニス大会**  
 事前申込が必要です。詳しくは戸吹スポーツ公園(☎691・2228)までお問い合わせください。  
 対 16歳以上でセルフジャッジができる方 内容 日①ビギナーズレディスタブルス：7月4日(火)、②初級レディスタブルス：7月6日(木)、③チーム戦：7月9日(日)、④初級レディスタブルスii：7月21日(金) 時 午前10時～午後6時 会 戸吹スポーツ公園 定 ①④各16ペア、②24ペア、③8チーム(いずれも抽選) 費 5千円(③は1万円)

**図書館の休館**  
 市内各図書館は、システム点検のため、6月21日(水)は休館します。のほか、電子書籍サービスも利用できません。休館中、図書・雑誌の返却はブックポストへ。問い合わせは中央図書館(☎664・4321)へ。

**市民体力テスト**  
 小学生以上の方(小学3年生以下のお子さんは保護者同伴で) 内容 握力や反復横跳びなど 日 6月18日(日)午前9時30分～午後1時30分 持ち物 室内用運動靴、タオルなど 会 富士森体育館(☎625・2305)

**動き盛り世代向け健康体操教室**  
 市内在住・在勤で18歳以上の方 内容 エアロビクス、筋力トレーニング、ストレッチなど 日 7月6・21日、8月10・25日、9月14・29日の午後7～8時 会 クリエイトホール 定 各10名(先着順) 費 3000円 申 6月1日午前9時から電話または「働き盛り」と希望日(複数可)、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を書いてメールでスポーツ振興課(☎620・7457 ☎320200@city.hachioji.tygo.jp)、または市のホームページ下の二次元コードから

**6月の富士森体育館の一般開放中止・時間変更**  
 一般開放中止  
 ▼シエイブエアロ、リフレッシュヨガ・ストレッチ：17日(土)  
 ▼一般開放時間変更  
 ▼卓球：18日(日)午後3時～9時30分

**お詫びと訂正**  
 本紙5月15日号6ページでご案内した「民踊流しに参加する団体を募集」の「費用(1人5000円)」に誤りがありました。お詫びして訂正します。正しくは「無料」でご参加いただけます。申込方法など、詳しくは八王子民踊協会(☎649・2827)までお問い合わせください。

**富士森体育館のスポーツ教室「楽しく社交ダンス」**  
 市内在住・在勤で18歳以上の方 日 7月6日～9月21日の木曜日 内容 時 入門コース：午前10時30分

**「楽しく社交ダンス」**  
 市内在住・在勤で18歳以上の方 日 7月6日～9月21日の木曜日 内容 時 入門コース：午前10時30分

**一般開放中止**  
 ▼シエイブエアロ、リフレッシュヨガ・ストレッチ：17日(土)  
 ▼一般開放時間変更  
 ▼卓球：18日(日)午後3時～9時30分

**お詫びと訂正**  
 本紙5月15日号6ページでご案内した「民踊流しに参加する団体を募集」の「費用(1人5000円)」に誤りがありました。お詫びして訂正します。正しくは「無料」でご参加いただけます。申込方法など、詳しくは八王子民踊協会(☎649・2827)までお問い合わせください。

教育委員会の活動や情報を、市のホームページ「教育委員会の動き」でお知らせしています。下の二次元コードからご覧ください。教育総務課(☎620・7329)



※救急診療は八王子市医師会、八王子歯科医会、八王子薬剤師会、市内大学病院などにご協力いただいております。



# 2050年二酸化炭素ゼロへ 八王子市ゼロカーボンシティ宣言



家電製品の省エネ性能は  
「統一省エネラベル」を参考に

家電製品の省エネ性能は、「統一省エネラベル」で確認できます。例えば、冷房能力2.8kWで省エネラベル★3のエアコンと★1のエアコンの電気料金を比較すると、年間約4,000円安くなるというデータもあります。

## vol.3 熱中症予防で、 人も地球も快適な夏を

問 環境政策課 ☎620・7384 ㊟626・4416

暑さが本格化するこれからの時季は、熱中症に注意が必要です。外出時だけでなく室内にいるときも対策を行いましょう。

### ■熱中症予防のポイント

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分と塩分を補給する
- ・室内では扇風機やエアコンを適切に使用する
- ・遮光カーテンやすだれを使って、窓から入る日差しを遮る
- ・外出時は日傘や帽子を使う



### 「みどりのカーテンコンテスト」の作品を募集

植物の葉で日差しを遮ることで、建物の温度上昇を抑える効果のある「みどりのカーテン」。地球温暖化対策の一環として開催するコンテストの作品を募集します。申込期間は8月1日～9月30日です。申込方法など、詳しくは7月15日から市役所B階環境政策課、クールセンター八王子(☎656・3103)、市のホームページ(右の二次元コード)などで配布する応募要項をご覧ください。



### 補助制度を活用して、省エネしながら暑さ対策を

申請期間はいずれも6月1日～9月30日です。申請方法など、詳しくは市役所B階環境政策課、各事務所で配布するパンフレット、または市のホームページ(下の二次元コード)からご覧ください。 ※予算額に達し次第終了します。

#### ■省エネエアコン購入費用の補助制度

対象 6月1日～8月31日に市内販売店で買い替えのために購入し、自らが居住する市内の住宅に設置する方(1世帯1台まで)

対象機器 統一省エネラベル(目標年度2027)★3以上、または古い統一省エネラベル(目標年度2010)★4以上のエアコン(新品)

補助額 購入金額などの1/4(上限20,000円)



#### ■外付け日よけ(シェード)購入費用の補助制度

対象 6月1日～8月31日に、市内の工務店などで購入し、自らが居住する市内の住宅に設置する方、または自らが営む市内の事業所に設置する中小企業者

対象設備 採光が確保でき、日射熱を抑える外付け日よけ(新品)

補助額 購入金額などの1/4(上限25,000円)



## 新型コロナウイルス感染症コールセンターのご案内

### 医療機関の受診は事前にお電話を

新型コロナウイルス感染症の感染の疑いがある、発熱などの症状がある場合は、必ず電話連絡をしてから、かかりつけ医や医療機関を受診してください。かかりつけ医がない方は、東京都新型コロナ相談センターへご相談を。

医療機関の案内や健康相談は——

**東京都新型コロナ相談センター**  
(24時間。多言語による相談可)  
☎0120・670・440



こちらでも  
医療機関を  
案内しています

療養に関する相談は——

**八王子市新型コロナウイルス感染症  
療養コールセンター**  
☎645・5103  
(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝・休日を除く)

ワクチン接種の予約・相談は——

**八王子市新型コロナワクチン接種  
コールセンター**  
☎0120・383・183  
(午前9時～午後5時。日曜日を除く)

### 広報紙の配布が不要な方はご連絡を

「広報はちおうじ」は、ホームページや電子書籍などでもご覧いただけます。紙の広報の配布停止を希望する方は、専用フォーム(右の二次元コード)から申請いただくか、広報プロモーション課(☎620・7228)までご連絡を。



### 八王子市LINE公式アカウント 友だち募集中!

八王子市LINE公式アカウントを友だち追加しませんか。あなたに役立つ情報をいち早くお届けします。登録は右の二次元コードから。

