



梅雨の大雨や台風に向けて

## 「水害」から身を守る



写真はいずれも市内で発生した土砂崩れなどの被害のようす

### 市長コラム



八王子市長  
初宿 和夫

今こそ防災意識を高めて

先月、八王子城を築城した北条氏照の縁で姉妹都市の「小田原北條五代祭り」と「寄居北條まつり」に八王子市民の皆様とともに参加しました。戦国武将の北条氏照は横笛の名手であり、獅子舞を好んだなどの逸話も残っており、桑都文化の魅力的で豊かな一面を感じました。

五月雨に潤う時期に入るのに合わせ、先日、台風第19号による被害と対応をまとめた「令和元年東日本台風 八王子の記録」を読み返しました。当時の八王子市では、統計開始以来の記録的な大雨となり、山間部だけではなく多摩ニュータウン地域など市内各地で大きな被害が発生しました。

この記録には、「災害から命を守るためには、的確なタイミングで避難に関する情報を市から発令すること、また、市民の皆様が日頃から地域の危険性を把握し、自らの判断により避難行動をとることが重要であるとの認識が改めて広く共有された」と残されています。

暦上の今年の梅雨入りは6月10日ですが、今月から出水期に入りますので、本紙も「土砂災害防止・浸水対策強化月間」を特集しました。災害への備えの確認にぜひお役立てください。

## 地域や自宅を守るために

### 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。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 ㊟626・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、雨水が適切に排出されず、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。雨水ますや側溝に関するご相談は管理課(☎620・7274 ㊟627・5925)、水路に関するご相談は水環境整備課(☎620・7388 ㊟626・3019)までご連絡を。

### 雨水浸透施設の設置と 雨水貯留槽の購入にかかる費用を補助

敷地内に降った雨を地中に浸透させることで浸水被害の軽減を図る「雨水浸透施設」と、屋根に降った雨水を貯めて使うことができる「雨水貯留槽」。市では、雨水の流出抑制や有効利用のため、これらの設置などにかかる費用を補助しています。補助の対象や金額など、詳しくは市役所2階水環境整備課、各事務所で配布する案内をご覧ください。市のホームページ(下の各二次元コード)からもご覧になれます。問い合わせは水環境整備課(☎620・7388 ㊟626・3019)へ。



雨水浸透施設



雨水貯留槽

## 6月は「土砂災害防止・浸水対策強化月間」

# 自分や家族を守る備えを再点検！

問 防災課 ☎620・7207 ㊟626・1271

大きな災害をもたらす、私たちの生活を一変させる集中豪雨や大型台風。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には、日頃の備えが大切です。この機会に改めて、災害から身を守るための対策や避難行動について確認しましょう。

## 事前の準備を

### 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

梅雨や台風などで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)からもご覧になれます。



防災グッズの定期的な見直しも行いましょう



## 大雨が降ってきたら

### 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など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。

### 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。

### 避難時の注意点

- ▶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



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
3	高齢者等避難
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)

### 地域と行政で避難を支援 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、災害時に自力での避難が難しい方を支援するため、避難支援が必要な方に対する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 ㊟628・2477)へ。



## 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、早めの対応が重要です。SNSやラジオ、市のホームページなどを利用して、気象などの情報収集を行いましょ。

このページを上線の線で切り取り、玄関や冷蔵庫などの目につきやすい場所に貼っておくと便利です。

X(旧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



八王子市LINE公式アカウント  
@hachioji\_city



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



総合防災ガイドブック



防災行政無線確認アプリ(無料)  
「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。



iOS Android

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。

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」



雨の観測状況を5分ごとに更新しています。

## 防災情報メール

### ① 空メールを送信

宛先に「t-icho@sg-p.jp」を入力、または右の二次元コードから



### 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

災害時に避難指示などが出た場合や、多摩川・浅川において氾濫の恐れがある時など、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。

### 河川の状態をリアルタイムで 水位等監視情報システム

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。



# イベント情報

6月9日 Sun

## 環境フェスティバル

はちおうじのかんきょうを  
みる・きく・かんがえる

70以上の団体が参加!

環境にやさしいグッズが  
もらえるスタンプラリーも

環境政策課  
☎620・7384 ☎626・4416

環境月間にあわせ、「はちおうじのかんきょうをみる・きく・かんがえる」をテーマに開催する「環境フェスティバル」。企業や学校などが、環境保全にまつわる体験や展示など、楽しみながら環境について学べるブースを展覧します。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9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)、えきまえテラス



## 6月15日 Sat 公園に行こう 自然観察会&ネイチャーゲーム

対象 どなたでも  
(小学生以下のお子さんは保護者同伴で)  
内容 植物の観察、自然を楽しむゲームなど  
日時 6月15日(土)午前10時~正午  
会場 万葉公園  
定員 5名(先着順)  
申し込み 電話、または「公園に行こう」と住所・参加者全員の氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、ファックスで指定管理者・和事務所(☎634・9041 ☎634・9042)へ

## 8月11日は「山の日」 「山の日」全国大会 関連イベント

山の魅力を知ってもらうため、毎年8月に全国各地で開催される「山の日」全国大会。今年は8月10・11日に東京たま未来メッセ(明神町三丁目)などで行われます。これに先駆け、関連イベントを開催します。

「山の日」全国大会について、詳しくは右の二次元コードから



## 6月22日 Sat 自然体験講座 「高尾の森自然学校」

対象 市内在住・在勤・在学中で小学生以上のお子さんと保護者  
内容 昆虫採集や野鳥観察、木を使ったおもちゃ作りなど  
日時 6月22日(土)午前9時30分~午後3時  
会場 高尾の森自然学校(川町)  
定員 13組(抽選)  
申し込み 6月7日までに電話、または「自然体験講座」と住所・氏名・電話番号を書いて、ファックス、メールでエコひろば(☎656・3054 ☎631・9422 ✉event@ecohiroba.jp)へ ※右の二次元コードからも申し込みできます。抽選結果は6月9日に連絡します。



## 6月22日 Sat 館クリーンセンター 水生昆虫の観察会

対象 市内在住で小学4~6年生と保護者 ※お子さんのみの参加も可  
内容 ビオトープ池でヤゴなどの水生昆虫の観察  
日時 6月22日(土)午前9時~正午  
会場 館クリーンセンター  
定員 10名(先着順)  
申し込み 6月3日から電話で館クリーンセンター(☎673・5632 ☎673・3926)へ

6月は環境月間

# みんなで考えよう 環境のこと

6月は環境月間。市では「ゼロカーボンシティ宣言」を表明し、2050年までに二酸化炭素排出実質ゼロをめざしています。ゼロカーボンシティの実現には、一人ひとりの実践が大切。皆さんも環境にやさしい取組を、身近なところから始めてみませんか。



## 補助金を活用して、エコで涼しい夏を

環境政策課 ☎620・7384 ☎626・4416

エアコンなどの使用で電力の消費が多くなり、CO<sub>2</sub>の排出量も増加する夏場。市では、家庭での省エネ対策を支援するため、下の購入費用の一部を補助しています。申請期間はともに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(各二次元コード)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補助

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、自らが住民票を置く市内の住宅に設置した方 ※1世帯1台まで  
対象機器 統一省エネラベル(目標年度2027)で★3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)購入費用補助

対象 6月1日~8月31日に市内の工務店などで購入し、自らが住民票を置く市内の住宅に設置した方、または自らが営む市内の事業所に設置した中小企業者  
対象設備 家などに固定され、採光が確保でき、日射熱を抑制する外付け日よけ(新品)  
補助額 購入金額などの1/4 (上限25,000円)



## 今年度から始まった「森林環境税」 「みどり豊かなまちづくり」のために

森林が持つ地球温暖化防止や国土保全、水源涵養などの機能を守るための森林環境税(国税)。今年度から1人年額1,000円を個人住民税とあわせて賦課徴収します。税収は市区町村に譲与され、森林整備に関する施策や人材育成、木材の利用促進などに活用されます。

問い合わせは森林の整備、多摩産材の活用については農林課(☎620・7250 ☎627・5951)、里山・緑地の維持管理や人材の育成・活用については環境保全課(☎620・7268 ☎626・4416)へ。

### 森林環境税はこんなことに使われます

- 森林の整備 市が管理する森林の整備や林道の維持管理など
- 多摩産材の活用 東浅川保健福祉センターの天井や手すり、道の駅八王子滝山の陳列台、八王子いちよう祭りの特別通行記念手形など
- 里山・緑地の維持管理 ナラ枯れなどによる支障木の剪定・伐採など
- 緑地を守る人材の育成・活用 身近なみどりを守るために必要な知識・技能を学ぶ講座の開催



多摩産材で作られた親子つどいの広場のすべり台



学生たちがボランティアとして里山保全について学ぶ講座

市議会定例会が6月10日に開催

本会議・各委員会を開催

議事課 ☎620・7312 FAX 626・2458

第2回市議会定例会は、6月10日(月)に開催されます。本会議・各委員会は傍聴することができますので、ぜひお越しください。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。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。



お気軽に傍聴を

市のホームページ上の二次元コードからご覧いただけます。

パブリックコメントを実施

「市街化調整区域における地区計画の運用方針」の素案に皆さんのご意見を

問 土地利用計画課 〒192・8501 ☎620・7301  
☎627・5615 ☒b490200@city.hachioji.tokyo.jp

元八王子町学校用地における「市街化調整区域における地区計画の運用方針」の素案を6月3日から公表し、皆さんのご意見を募集します。

応募は、ご意見と住所・氏名、市外の方は勤務先・学校名を書いて、7月2日(必着)までに直接、郵送、ファックス、メールで市役所6階土地利用計画課へ。素案は、土地利用計画課 元八王子事



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。



務所市のホームページをご覧ください。  
説明会の開催も  
より多くの方に計画を知っていただくとともに、広くご意見を伺うため、説明会を開催します。

日時 6月4日(火)午後6時30分～8時  
会場 長房ふれあい館

健康  
福祉

- ◆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。

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

申請方法 8月1日に指定口座へ振り込み  
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28日までに直接、福祉政策課(☎620・7454)へ  
※郵送で申し込む場合はご連絡を。昨年受け取られた方は、申込不要です。

スマートフォンを使った健康ポイント「てくポ」の登録者を募集

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。登録方法など、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。



歯の健康相談

登録・利用でお困りの方はサポート窓口へ  
会 日 ▼八王子駅南口総合事務所：6月3・10・17・24日の正午～午後4時  
▼南大沢保健福祉センター…6月7日(金)午後1時30分～4時

健診データ改善相談

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 6月24日(月)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 申 6月3日から電話で大横保健福祉センター(☎625・9200)へ

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3～20日の午前9時30分～午後3時30分(土・日曜日を除く。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 6月3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。

おおよよ毎日体操 体力測定会

大横保健福祉センターでは、健康づくりのために、月々金曜日(祝休日を除く)の午前9時30～45分に「おおよよ毎日体操」を開催しています。6月11日(火)午前9時45



「耐震お助け隊」にご相談を

問 住宅政策課 ☎620・7260 FAX 626・3616

木造住宅の耐震化をプロが支援

今年1月に発生した能登半島地震で被害を受けた家屋の多くが、古い耐震基準で建てられたものでした。いつ起こるかわからない大地震に備えるためにも住まいの耐震化を進めましょう。

市では、八王子商工会議所と連携し、木造住宅の耐震化についてアドバイスを行う建築士や施工業者などの専門家「耐震お助け隊」を無料で派遣しています。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。



対象の住宅 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の専用住宅や店舗などの併用住宅

申込期間 6月3日～来年2月28日



自宅を建ててから50年近く経つし、耐震性が不安だわ…。でも、何から始めれば良いのかしら。

そんな時は「耐震お助け隊」にお任せください。目視による検査、日頃からできる地震に対する備えについてのアドバイス、耐震工事に使える補助金のご案内などを行っています。

お気軽にご相談を



耐震お助け隊

手話しゅわおはなし会

内容 手話による絵本の読み聞かせ(音声はありません) 日 6月15日(土)午前11時～正午 会 中央図書館(☎664・4321) FAX 662・2789 定 20名(先着順)

わたぼうし幸齢者カフェ

内容 認知症の方のお話、認知症に関する本の紹介、看護師による健康相談など 日 6月27日(木)午後1時30分～3時 会 中央図書館 問 八王子ケアラーズカフェ わたぼうし(☎686・2779)、または高齢者福祉課(☎620・7244)

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。

東浅川保健福祉センターの室内プールの利用中止

東浅川保健福祉センター(☎667・1331)の室内歩行用プールは定期清掃のため、6月6～10日は利用できません。

南大沢保健福祉センターの浴室の営業終了

南大沢保健福祉センター(☎679・2205)の浴室は、6月28日をもって営業を終了します。

◆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

### 「父の日」は親子で 市内の銭湯を楽しみませんか

6月16日の「父の日」は、市内2か所の銭湯で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ります。ご利用の際に銭湯へお申し出ください。問い合わせは福祉政策課 ☎620・7454、または各銭湯へ。 ※お子さんのみの利用はできません。

- ▼稲荷湯(子安町一丁目) ☎642・2825
- ▼松の湯(小門町) ☎622・5356

## 講座・催し

### ファミリー・サポート・センターの 講習・説明会

子育ての手助けをしてほしい方(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。各会員を対象とした講習と説明会

### オンライン講座 「モグモグ離乳食」

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3〜12日。申込方法など、詳しくは子育て応援サイト(下の二次元コード)からご覧ください。



- 対 市内在住の乳幼児と保護者 **内容** 離乳食開始の目安、1回食の進め方など
- 日 6月27日(木)午後1時30分〜2時30分
- 定 30組(先着順) **問** 南大沢保健福祉センター ☎679・2205

### 幼児食講習会 「おいしく・楽しく・幼児食」

対 市内在住で令和2年7月〜4年11月生まれのお子さん(2人1組)  
**内容** 栄養士と心理発達相談員による講話、簡単なおやつ調理実習など

- 日 6月18日(火)午前10〜11時 **会** 大横保健福祉センター **定** 8組(先着順) **費** 1000円
- 申 6月3日から電話で大横保健福祉センター ☎625・9200へ

### 初めてのはみがきレッスン

対 市内在住で令和5年8月〜6年1月生まれのお子さん(2人1組)と保護者 **内容** 歯科衛生士による講話、実習(希望者には唾液テストも)

- 日 7月2日(火) **会** 東浅川保健福祉センター ☎667・1331
- 7月3日(水) **会** 南大沢保健福祉センター ☎679・2205
- 7月18日(木) **会** 大横

を開催します。申し込みは電話で同センター ☎648・2157へ。

提供会員になるための「保育サポート講習」

対 6月1日現在、18歳以上の方  
日 6月11・13・18・21・25日の午前9時30分〜午後4時(全5回) **会** クリエイトホールなど **定** 30名(先着順)

### 依頼会員向け説明会

日 7月12日(金)午前10時30分〜正午  
正午: 親子つどいの広場南大沢、②8月7日(水)午前11時〜正午: 親子つどいの広場旭町、③9月7日(出)午前10時〜11時30分: クリエイトホール  
※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。**定** ①②各15名、③30名(いずれも先着順) **持** 持ち物 保護者の住所がわかる本人確認書類、子どもの生年月日がわかるもの(医療証など)、証明写真2枚

### 土曜。パパマクラス

対 市内在住で初めて出産を迎える妊婦と家族 **内容** 沐浴実習など **日** 7月6日(出)午後1〜4時 **会** 南大沢保健福祉センター **定** 24組(抽選) **申** 往復ハガキ1家族1枚に「パパマクラス」と参加者全員の氏名(ふりがな・妊婦との続柄・出産予定日・住所・電話番号・返信用の宛名を書いて、6月10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



歯みがきのコツを紹介

### 保護者サロン「ほっとすてっぴ」

お子さんの発達のことでお悩みの方を対象に、親として発達障害の子どもの子育て経験があり、一定のトレーニングを受けた「アレントメンター」による体験談の紹介と談話会を行います。詳しくは市のホームページをご覧ください。

対 就学前のお子さんの保護者 **日** 6月25日(火)午前10時〜正午 **会** 富士森体育館 **定** 10名(先着順) **申** 6月3日から電話で子どもの教育・保育推進課 ☎673・3877へ ※就学前のお子さんを5名(先着順)お預かりします。申込時にご予約を。

### 不登校をテーマとした 保護者サロン

心理相談員による不登校支援に関する講話のほか、保護者の皆さんが日頃から感じている思いや悩みを共有し、話し合

電子申請はコチラ



## ひとり親家庭の子育てや就労をサポート

問 子育て支援課 ☎620・7300 問 621・2711

### ◆スキルアップや資格取得を支援

申し込み ①6月14日、②6月21日、③6月28日までに、④6月1日から電話でエイジェック(☎631・4800)、または右上の二次元コードから

講座名	対象	内容	日時	会場	定員(抽選)
①テレワーク推進事業(基礎コース)	19歳以下のお子さんを扶養するひとり親家庭の親	パソコンと通信環境を貸し出し、eラーニングでパソコンの基礎やエクセル・テレワークスキルを学ぶ	7/1〜9/30 (クリエイトホールでのスクーリングが4日間あり)	—	20名(選考)
②パソコン講習会(ワード・エクセル初級)	19歳以下のお子さんを扶養するひとり親家庭の親	ワード・エクセルの基礎を学ぶ	7/24〜26の 9:30〜16:30 (全3回)	クリエイトホール	10名
③看護専門学校体験セミナー	ひとり親家庭の親(中学生以上のお子さんも可)	市立看護専門学校の体験イベントとひとり親家庭支援制度の紹介	8/7(水) 10:00〜12:30	市立看護専門学校	20名
④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	教育資金の概要や支援制度の説明、シミュレーションなど	8/10(土) 13:30〜15:30	—	50名(先着順)

※②1歳〜就学前のお子さんを3名お預かりします。申込時にご予約を。④はミーティングアプリ「Zoom」を活用してオンラインで開催します。

### ◆親子や友だちと楽しめる体験イベントを開催

申し込み ⑤6月21日までに電話でエイジェック(☎631・4800)、または右上の二次元コードから、⑥6月21日までに電話で子育て支援課へ

催し名	対象	内容	日時	会場	定員(抽選)	費用
⑤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	ブルーベリー収穫体験、上川の里での生きもの探し	7/6(土) 9:30〜12:30	八王子ブルーベリー畑AIME(上川町)	30名	お子さん1人につき300円
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	昼食づくりとテーブルゲームなどの体験活動	8/12、12/1の 9:00〜17:00(全2回)	クリエイトホール	20名	300円

う交流会を開催します。  
対 市内在住で小・中学生の保護者 **日** 6月26日(水)午後2時〜4時30分 **会** 教育センター **定** 60名(先着順) **申** 6月3日から電話で教育指導課(☎663・3216)へ

### こども将棋道場

対 級位者までの小・中学生 **内容** 対局や初心者向けの講座など **日** 6月8・22日の午前9時30分〜正午 **会** 南大沢保健福祉センター **定** 各20名(先着順) **申** 6月3日から電話で南大沢保健福祉センター(☎679・2205)へ

### 講座「親子であそぼう」 あったかろうむ

親子で楽しめる遊びや体操、読み聞かせなどを行います。  
対 市内在住で1歳〜就学前のお子さん(2人1組)と保護者 **日** 6月24日(月)午前11時〜12時45分 **会** あったかホール **定** 20名(先着順) **申** 6月2日から直接、または電話であったかホール(☎645・0025)へ

### 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んで、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下表のほかにも各施設で開催しています。詳しくは子育て応援サイト(下の二次元コード)からご覧ください。



催し名	対象	日時	定員(先着順)	会場・問い合わせ
①のびのびタイム	1歳〜就学前	火・金曜日の11:00〜12:00	—	はちびバ中郷(子ども・若者育成支援センター) ☎663・6770
②子育て★発達個別相談会	18歳以下	第1〜3木曜日の11:00〜12:00	若干名	親子つどいの広場旭町 ☎686・3356
③おはなしのひろば	2歳以下	6/11(火) 10:00〜10:30	—	敬愛フレンド保育園 ☎678・2921
④子育て講座「歯のおはなし」	就学前	6/13(木) 11:00〜11:30	—	はちびバ松が谷(子ども・若者育成支援センター) ☎675・0151
⑤産前・産後ヨガ	妊娠16週以降の妊婦、または産後6か月までの母親	6/15(土) 10:00〜11:30	8組(抽選)	親子つどいの広場西八王子 ☎673・5688
⑥親子で楽しむリトミック	就学前	6/19(水) 10:00〜11:00	10組	富士見台保育園 ☎070・1270・1931
⑦プール遊び	3歳以下	6/19〜8/30の10:00〜11:30 (土・日曜日、祝・休日などを除く)	—	共励第二子ども園 子育て広場 エレファントプレイス川口町 ☎659・2161
⑧子育て講座「歯科衛生士さんに聞いてみよう」	2歳以下	6/25(火) 10:30〜11:45	8組	はちびバ館ヶ丘(子ども・若者育成支援センター) ☎665・5231
⑨マタニティ&産後ママのヨガ	妊娠16週以降の妊婦、または0歳児の母親	6/28(金) 10:30〜11:15	6組	親子つどいの広場堀之内 ☎670・9190

※②〜⑥⑧⑨直接、または電話でご予約を。⑦開催日は共励第二子ども園のホームページでご確認ください。

◆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

6月7～9日は税証明書のコンビニ交付を停止

6月7～9日はデータ入れ替えのため、コンビニエンスストアと一部の郵便局に設置しているマルチコピー機での個人住民税課税(非課税)証明書の交付手続きを停止します。問い合わせは住民税課(☎620・7218)へ。

■停止期間中に臨時窓口を開設  
日 6月8日(土)午前8時30分～午後5時 会 市役所2階住民税課

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認定長期優良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

10区画、30㎡…8区画 ▼②10㎡…22区画、20㎡…71区画、30㎡…3区画(いずれも先着順) 利用料10㎡…年9750円(市外在住の方は1万2千円)、20㎡…年1万9500円(市外在住の方は2万4千円)、30㎡…年2万9250円(市外在住の方は3万3750円)

子育て世帯向け賃貸住宅(空き室のある貸主の方へ)

子育て世帯向けに貸していただけの市内の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(上限額250万円)のご利用も。詳しく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。

優良住宅 改修工事は工事を完了日から3か月以内に、新築工事は工事を完了日の翌年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。問い合わせは資産税課(☎620・7356)へ。

土地・家屋の現況調査にご協力を

固定資産税と都市計画税は、毎年1月1日時点での土地・家屋の利用状況で課税します。顔写真付きの「固定資産評価補助員証」を携帯した市の職員が敷地内に入ることがありますので、ご協力をお願いします。問い合わせは資産税課(☎620・7355、家屋は☎620・7223)へ。

日曜日の法律相談

日 6月16日(日)午後1時30分～4時30分(1組30分) 会 八王子駅南口総合事務所 定 6名先着順 申 6月10日午前9時30分から電話で八王子駅南口総合事務所(☎620・1164)へ

安全な道路環境の維持にご協力を

道路にはみ出した樹木や、段差解消のため出入口などに設置したブロックは、歩行者や車両の通行の妨げとなります。樹木の所有者は、

募集期間 6月1～30日 問 住宅政策課(☎620・7385)

市民文化祭(美術工芸展)の出版者

対 市内在住・在勤・在学の方 内容 絵・書道・写真・陶芸・押し花・フラワーデザインなど 日 10月24～27日 会 学園都市センター 費 1作品1500～2000円 申 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て、7月31日(必着)までに郵送で市民美術工芸展推進委員会(〒192・0156上恩方町349・1 ☎652・2910)へ

八王子ユースオーケストラのメンバー

対 小学生～25歳 日 ▼練習…木曜日の夜、日曜日の午後(月3回程) ▼演奏会…9月1日(日)、来年



昨年度を受賞作品

あさかわ写真コンクール 浅川の魅力を伝える 作品を募集

水環境整備課 問 ☎620・7291 ㊟626・3019

浅川の四季折々の魅力を広く知っていただくとう日野市と開催している「あさかわ写真コンクール」。「しぜん・ひと・まち」をテーマに、中学生以下の部・一般の部で皆さんの力作を募集します。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。

対象 浅川または南浅川を撮影した写真(JPEG形式、1人5点まで) 募集期間 6月15日～8月15日

都市農業振興施設整備事業の要望を受付

市内認定農業者などを対象に、6月10日から都市農業振興施設整備事業の令和7年度の要望調査の受付を開始します。詳しくは6月3日から市役所6階農林課(☎620・7250)で配布する要項をご覧ください。

親切な方や団体の推薦を

八王子市親切会では、青少年の健全育成や社会福祉など、親切な行為をした方を毎年表彰しています。令和5年4月～今年3月に親切な行為を受けた方、見かけたりした方は、6月30日までに同会事務局へご連絡ください。職務や役職上の行為は原則として対象外です。また、賛助会員の加入を随時受け付けています。詳しくは同会事務局(協働推進課内 ☎620・7401)までお問い合わせください。

募集

来々4月からの市施設の指定管理者

来々4月から市施設の管理・運営を行う指定管理者を募集します。詳しく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。



屋内フリーマーケットの出版者

対 市内在住の個人またはグループ(販売業の方を除く) 日 6月23日、7月7・28日の午前9時～午後2時 会 あったかホール 募集区画 各20区画先着順 費 650円 申 6月4日から直接、または電話であつたかホール(☎645・0025)へ ※出品物は1点3千円以下の家庭の用品に限ります。

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のために、民間住宅や支援制度を紹介いたします。 日 6月14日(金)午前10時～午後3時 会 八王子駅南口総合事務所 申 6月13日までに電話で住宅政策課(☎620・7260)へ

マンション管理組合連絡会交流会

マンションが抱える諸問題を3つのテーマに分け、テーマごとにグループで意見交換を行う交流会を開催します。 対 市内の分譲マンションの管理組合の方、または居住者 日 6月22日(土)午前10時～11時40分



対 都内在住の方 利用期限 ①令和8年1月、②令和9年1月 募集区画 ▼①10㎡…13区画、20㎡…



会 クリエイトホール 定 40名先着順 費 3000円 申 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 ☎090・6109・2311へ 問 住宅政策課(☎620・7260)

仕事と介護の両立のためのセミナー・相談会

社会保険労務士が、仕事と介護を両立する際に役立つ知識や情報、成功事例などを紹介します。

対 市内在住・在勤の方 日 7月6日(土)午後2～4時 会 学園都市センター 定 20名(先着順) 申 6月1日から電話で高齢者福祉課(☎620・7244)へ ※下の二次元コードからも申し込みできます。



八王子未来共創プロジェクト研究

新規ビジネスの創出や既存ビジネスの変革に必要な事業構想力を持つ人材を育成するプロジェクトへの参加者を募集します。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)からご覧ください。



多摩ブルー・グリーン賞

多摩地域などに事業拠点を置き、優れた技術や製品、新しいビジネスモデルを持つ中小企業・個人事業主を多摩信用金庫が表彰します。応募期限は7月26日。詳しくは同賞事務局(多摩信用金庫内 ☎042・526・7728)、または産業振興推進課(☎620・7379)までお問い合わせください。

八王子まつりのうちの広告



8月2～4日に開催される「八王子まつり」。来場者などに配布するうちのわに広告を掲載する協賛者を募集します。問い合わせは同実行委員会(学園都市文化ふれあい財団内 ☎686・0611)へ。



素敵なハーモニーを奏でて

3月2日(日) 会 南大沢文化会館 費 2千円 申 電話で学園都市文化ふれあい財団(☎621・3005)へ ※下の二次元コードからも申し込みできます。

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)



プロによる大迫力の演奏も

音楽を身近に感じて

子ども体験塾  
トイ♪トイ オーケストラ!

東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団による演奏会を開催します。みなみ野中学校吹奏楽部との共演のほか、公演前にはバックステージツアーや楽器体験なども行います。

**対** 八王子・日野市内在住・在学の4～18歳のお子さん  
と保護者(小学生以下は保護者同伴で)

**日** 8月23日(金)午後2時～3時30分

**会** J:COMホール八王子

**定** 1,500名(抽選)

**費** 600円

**申** ハガキに「トイ・トイ オーケストラ」と代表者の住所・氏名・電話番号、応募人数(4名まで)、応募者全員の氏名(ふりがな)・学校名・学年・年齢を書いて、6月26日(必着)までに学園都市文化ふれあい財団(〒193-0943寺田町137-1 ☎621・3005 ☎621・3011)、または同財団のホームページ(右下の二次元コード)から ※バックステージツアーやステージ上鑑賞・楽器・指揮者・アナウンスの各体験を希望する方はお書き添えを。



会場	期日	定員 (先着順)
南大沢市民センター	7/1・25、8/15、9/6	各40名
由木東市民センター	7/4・29、8/16、9/13	各40名
由井市民センターみなみ野分館	7/5・30、8/19	各30名
石川市民センター	7/9、8/2・20、9/18	各20名
恩方市民センター	7/10、8/5・28、9/19	各40名
長房市民センター	7/17、8/6・29、9/25	各30名
横山南市民センター	7/18、8/7、9/2・26	各40名
由井市民センター	7/24、8/14、9/3・30	各40名

**対** 16歳以上でセルフジャッジができる方  
**内容** ①初・中級レディースダブルス：7月11日(木)、②ビギナズレディースダブルス：7月17日(水)、③中級者(CD級)レディースダブルス：7月23日(火)、④ミックスチーム戦：7月27日(土) **時** ①～③午前10時～午後6時、④午前10時～午後4時 **会** 戸吹スポーツ公園 **定** ①24ペア、②③各16ペア、④8チーム(いずれも抽選) **費** ①～③5千円、④1万円

1・14 ☎676・5775)へ  
問い合わせようホール(☎621・3001)

**初心者のための  
茶道教室(裏千家)**

**日** 7月20・27日、8月10・24日、9月14・28日の午前10時～12時30分  
午後1時30分～4時(ともに全6回) **会** 禅東院(本町) **定** 各15名  
(抽選) **費** 1万2千円 **申** 往復ハガキに「茶道」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21日(必着)までに八王子茶道連盟・久永(〒193・0823横川町105・49 ☎080・8718・8068)へ **問** いちようホール(☎621・3001) ※希望者に茶道具(袱紗・扇子など)を販売します。申込時に希望内容をご記入を。

**「東京・ミュージアム  
ぐるっとパス」を販売**

夢美術館をはじめ、東京を中心とした103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** 25000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(オンラインでの購入も可能) **問** 夢美術館(☎621・6777)

**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。申込期間は6月13～24日。講座内容や申込方法

など、詳しくは大学コンソーシアム八王子(☎646・5740)のホームページ(下の二次元コード)からご覧ください。

**富士森体育館のスポーツ教室  
「楽しく社交ダンス」**

**対** 市内在住・在勤・在学で、18歳以上の方 **日** 7～9月の木曜日(い

ずれも全11回) **コース** 初級コース：午前10時30分～正午、13時コース：午後1時～2時30分、15時コース：午後3時～4時30分 **会** 富士森体育館 **定** 各30名(抽選) **費** 4500円 **申** 往復ハガキ(1人1枚1教室に「楽しく社交ダンス」と希望コース、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10日(必着)までに八王子市スポーツ協会(〒193・0931台町2・3・7 ☎622・6101)へ **問** スポーツ施設管理課(☎625・2305)

**市民いきいきリフレッシュ  
体操**

**対** 市内在住・在勤で18歳以上の方(医師などから運動制限を受けていない)

**市民体力テスト**

**対** 小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴で) **内容** 握力や反復横跳びなど、年代別に決められた種目 **日** 6月16日(日)午前9時30分～午後1時30分 **会** 富士森体育館(☎625・2305) **持ち物** 室内用運動靴、タオルなど

**イベントテニス大会**

申込方法など、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**…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



みんなで楽しく収穫

**自然観察会「ホタルのふしぎ、その生きる世界」**

**対** 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22日(土)午後6時に殿入中央公園 解散は9時頃同所。荒天中止 **定** 40名(抽選) **費** 1000円 **申** ハガキ、ファックス、メール

**初心者のための  
いけ花教室**

**日** 7月4・18日、8月1・15日、9月5・19日 **内容** 時 勅使河原和風会：午前10時～正午、池坊：午後1時30分～3時30分(ともに全6回) **会** 禅東院(本町) **定** 各15名(抽選) **費** 1万3千円 **持ち物** ハサミ、雑巾、エプロン、花包み **申** 往復ハガキに「いけ花教室」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21日(必着)までに八王子華道連盟・中川(〒192・0371南陽台

**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(下の二次元コード)からご覧ください。

**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23日(日)午前9時30分～雨天の場合は6月30日に延期) **会** ひよどり山農園 **定** 15組(抽選)



**浅川でアユ釣りの解禁**

**解禁日** 6月1日(土) **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)

ルに「ホタル」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・0082東町5・6 ☎648・2231 ☎648・2151 ☎320300@city.hachioji.tokyo.jp)へ

休日救急診療の内科・外科・小児科

<p><b>2日</b> (午前9時～午後5時)</p> <p><b>中村内科医院</b> (内) 諏訪町73-2 ☎686-2045</p> <p><b>熊沢内科クリニック</b> (内) 松木31-18 ☎670-3331</p> <p><b>鷺尾整形外科</b> (外) 高尾町1620 ☎667-3741</p>	<p><b>9日</b> (午前9時～午後5時)</p> <p><b>青陽園診療所</b> (内) 川口町1543 ☎654-5332</p> <p><b>小宮メディカルクリニック</b> (内) 小宮町1165-2 東亜第3ビル1階 ☎639-0666</p> <p><b>なかよしこどもクリニック</b> (内) 堀之内2-6-5 森本ビル201 ☎679-6778</p> <p><b>はざま中山クリニック</b> (外) 東浅川町709-1 新都市はざまビル1階 ☎668-3500</p>
--	---

**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
- ▶子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) 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
- ▶東京都妊婦相談ほっとライン(元日を除く。午前10時～午後10時) ☎03-5339-1133

受診前にお電話を

- 小児科
  - ▶毎日(午後8～11時) 夜間救急診療室 ☎663-9911 散田町3-10-1南多摩病院1階
  - ▶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～) 東海大学医学部付属八王子病院 ☎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) 夜間救急診療室 ☎663-9911 散田町3-10-1南多摩病院1階
- 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

医療情報ネットでは  
休日の眼科・耳鼻咽喉科も  
ご案内しています

「医療情報ネット」では、全国の医療機関・薬局をご案内しています。詳しくは下の二次元コードからご覧ください。 ※電話でのご案内は都医療機関案内「ひまわり」(24時間。☎03・5272・0303)へ。

※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。

# 6月相談まどぐち

※印は祝・休日を除きます。定員がある相談もあります。  
★印は右の二次元コードからオンライン予約ができます。



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	6/10(月) 13:00~15:00	市役所総務課 ☎620・7201予約は電話で	起業に関する相談	6/11・18・25の 13:00~16:00	サイバーシルクロード八王子 ☎686・1922予約は電話で
生活にお困りの方の自立相談・生活保護相談	※①月~金曜日の8:30~11:00、13:00~16:00、 ②6/6・20の9:00~11:00、 ③月~金曜日の9:30~11:00、14:00~16:00	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 相談は事前に電話で生活自立支援課☎620・7462へ	住まいのなんでも相談会	6/10~14の 9:00~16:00	市役所1階市民ロビー・ 住宅政策課☎620・7260
女性福祉	※月~金曜日の8:30~11:00、13:00~16:00	市役所生活自立支援課 ☎620・7443予約は電話で	日常の困りごとに関する福祉総合相談	※月~土曜日の9:00~17:00(詳しくは各センターにお問い合わせを)	市内13か所の はちまるサポート
女性のための	夫婦関係・離婚に関する相談	6/8・27の9:00~12:00、 6/13・15の13:00~16:00(託児可)	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
	生き方・人生に関する相談	6/26(水)9:00~12:00、 6/5・8の13:00~16:00、 6/14(金)15:30~18:30(託児可)	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21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)
	対人・家族関係に関する相談	6/12・22の9:00~12:00、 6/19(水)13:00~16:00、 6/21(金)15:30~18:30(託児可)	在宅療養に関する相談	※月~金曜日の 10:00~16:00	在宅医療相談窓口 ☎622・1239 ☎622・3300 対面での相談は電話、または ファックスで予約
	弁護士相談	6/22(土) 14:00~17:10(託児可)	専門家による 成年後見制度・ 権利擁護相談	6/11・18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 ☎623・6421 予約は電話、またはファックスで
法律★	※①月曜日、②火~木曜日(水曜日は15:45~18:45)、③金曜日の13:30~16:30	①市役所市民総務課、 ②八王子駅南口総合事務所、 ③南大沢事務所 電話予約は相談日の6日前(土・日曜日、祝・休日の場合は翌日)から八王子駅南口総合事務所☎620・1164へ。予約受付は9:30~17:00 相談は対面、または電話を選択	若者総合相談	※火~土曜日の 10:00~18:00	若者総合相談センター ☎649・5660予約は電話で
交通事故★	6/19(水) 13:30~15:50		ひとり親家庭のための 弁護士による 養育費などの 法律相談	6/28(金) 14:00~17:00	八王子駅南口総合事務所 予約は6/3から電話で子育て 支援課☎620・7362へ
税金★	6/5(水) 13:30~16:30	八王子駅南口総合事務所 電話予約は相談日の6日前(土・日曜日、祝・休日の場合は翌日)から八王子駅南口総合事務所☎620・1164へ。予約受付は9:30~17:00 相談は対面、または電話を選択(6/4の登記、6/5の税金、6/11の不動産、6/19の交通事故は対面のみ)	子ども家庭総合	月~金曜日の9:00~19:00(第1火曜日を除く)、 土曜日の9:00~17:00	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
不動産★	6/11・25の 13:30~16:00		総合教育相談室	※月~金曜日の 8:30~17:00	市内3か所の 地域子ども家庭支援センター
司法書士法律★	6/18・26の 13:30~16:00		こども電話相談	※月~金曜日の 8:30~17:00	教育センター ☎664・6949
登記★	6/4(火) 13:30~16:00		子どもの いじめ相談電話	※月~金曜日の 8:30~17:00	市役所経営計画課 ☎620・7499
相続・遺言等 暮らしの手続★	※木曜日の 13:30~16:30		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 対面での相談は要予約
年金・雇用保険・ 労働条件★	6/12(水) 13:30~16:00		HIVに関する 相談・検査	※月~金曜日の 9:00~16:30 検査は予約制で、 6/2(日)10:00~13:00、 6/5(水)13:30~15:30、 6/12(土)17:30~19:30	保健所保健対策課 (感染症対策担当)☎645・5195 検査予約は市のホームページで
国の行政相談	6/10(月) 13:30~15:30	八王子駅南口総合事務所 ☎620・1164	医療に関する 電話相談	※月~金曜日の 9:00~17:00	医療安全相談窓口 ☎645・5118
消費生活相談	※月~土曜日の 9:00~16:30(6/4は 電話相談のみ)	クリエイトホール地下1階 消費生活センター ☎631・5455	保健福祉・ 栄養・歯科相談	※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
弁護士による 消費生活相談	6/11・28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	保健福祉・ 栄養・歯科相談	※月~土曜日の 9:00~16:00 (第2月曜日を除く)	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
外国人の 生活相談	※月~土曜日の 10:00~17:00	ハチおうじスクエアビル11階 在住外国人サポートデスク (八王子国際協会) ☎642・7091	保健福祉・ 栄養・歯科相談	※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
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			

6月は「東京都HIV検査・相談月間」。検査の予約は下の二次元コードから 保健対策課(☎645・5195)



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

■一般開放時間変更  
卓球、トレーニング室、走路：  
22日(土)午前9時~午後5時  
▼和弓：22日(土)午前9時~午後6時  
▼アーチェリー：29日(土)午前9時~午後3時、6時~9時30分  
■一般開放中止  
卓球、トレーニング室、走路、アーチェリー：23日(日)

6月の富士森体育館の一般開放時間変更中止

■ジュニアバレエ教室  
日月曜日 対時 小学1~3年生：午後4時15分~5時15分、小学4~6年生：午後5時30分~6時30分 定員各15名(先着順) 費用4880円

■ミズノ大人のバスケットボール教室  
対16歳以上の方 日 6月12日(水)午後7時30分~9時30分 定員25名(先着順) 費用千円

会 エスフォルタアリーナ八王子 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

高尾599ミュージアムの休館  
高尾599ミュージアム(☎65・6688)はメンテナンスのため、6月6日(休)は休館します。

由井市民センターみなみ野分館の一部利用休止  
由井市民センターみなみ野分館(☎637・4122)は空調機更新工事のため、多目的室とふるさと資料室の利用を8月18日~9月15日の間は休止します。

いちようホールの施設利用抽選会(ホール・展示室)  
いちようホールは大規模改修工事のため、令和7年6月まで休館しています。リニューアルオープン後の令和7年7月分の施設利用の抽選会は、令和6年7月2日(火)午前10時から学園都市センターで行います(受付は午前9時20分~10時、抽選後の電話予約受付は午後1時から)。

今後の予約開始は、いちようホールのホームページでお知らせします。問い合わせは、大規模改修については学園都市文化課(☎620・7409)、施設の利用についてはいちようホール(☎621・3001)へ。

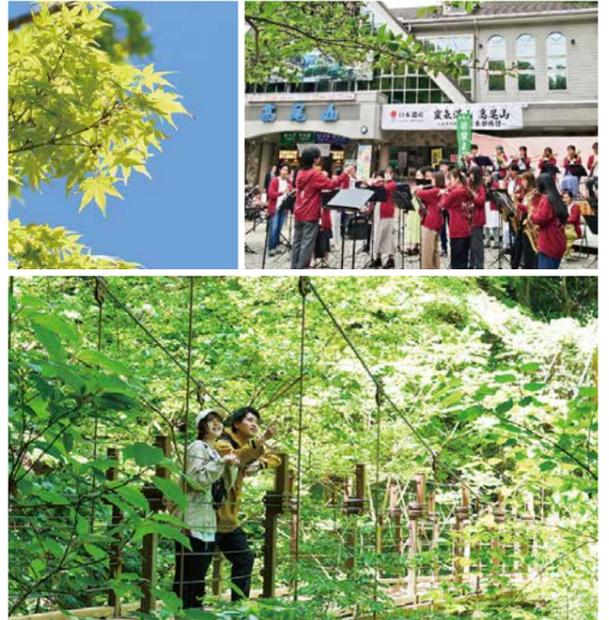
## Watching Hachioji

ウォッチングはちおうじ~まちの話



### まちを盛り上げる学生の熱気

大学コンソーシアム八王子加盟の25の大学・短大・高専による八王子地域合同学園祭「★学生天国★」が、5月12日に八王子駅北口西放射線エーロードなどで開催されました。会場では、日頃の研究成果を展示や体験コーナーで発表したほか、ダンスや歌、プロレスなど、さまざまなパフォーマンスを披露。訪れた多くの人が、学生たちの熱気に包まれたイベントを楽しんでいました。



### も 若葉萌ゆる高尾山を満喫

4月13日~5月19日に「高尾山 若葉まつり」が開催されました。みずみずしい新緑が輝く中、野鳥たちは愛らしい声でさえざり、季節の花々も美しく咲き誇るなど、初夏の高尾山は魅力がいっぱい。週末には、八王子芸妓衆による華やかな踊りや学生たちによるステージパフォーマンスも行われ、爽やかな風が吹く高尾山は多くの人々で賑わいました。

世帯と人口 (令和6年4月末日現在)

住民基本台帳				世帯数			
性別	人口	前月比	世帯数	前月比	うち外国人住民	人口	前月比
男	280,024人	661	284,189世帯	1,694		16,171人	688
女	280,810人	647					
計	560,834人	1,308					

国勢調査の集計結果 (令和2年10月1日現在)

人口	男	女	計	世帯数
291,307人	288,048人	579,355人	267,020世帯	

※市内に居住している方の実態を表しています。

16ページの食育クイズの答えと解説  
①と②

食事の最初に野菜を食べると満腹感を得られやすく、食べ過ぎるのを防ぐため、肥満予防につながります。また、血糖値の急な上昇を防ぎ、血管への負担が減るため、糖尿病や動脈硬化の予防にも。食事の一口目は野菜から！今日からベジファーストを実践してみましょう。



はちおうじ  
食育キャラクター  
「はっちくん」

6月は食育月間

# 始めよう！カラダにいいこと、食事から

問 保健総務課 ☎645・5112 ㊟644・9100

## 食事は野菜たっぷり、塩分ちょっぴりで

いつもの食事を少しだけ薄味にし、野菜を一口プラスするなどの心がけでカラダにちょっといいことを始められます。市のホームページ(右下の二次元コード)では減塩メニューや野菜を多く食べられるレシピを紹介中。毎日の献立の参考にしてみてください。



## 「はちおうじ健康応援店」で カラダにやさしい食事を楽しもう！



はちおうじ健康応援店は、外食のとき、少しだけ「カラダに優しいサービス」を受けられるお店です。野菜たっぷりのヘルシーメニューや塩分控えめなどのサービスを提供しています。

「はちおうじ健康応援店」にご登録いただける店舗も随時募集。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。



6/15・16

## ＼親子で学べる食育イベント／

### 1日の食事をふりかえてみよう！

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、食育に関するゲームのほか、スタンプラリーや野菜摂取度測定ができるコーナーも。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15・16日の午前11時～午後3時  
会場 イーアス高尾(東浅川町)



## 食育クイズ

Q 野菜から食べる「ベジファースト」には、  
どんな効果がある？(正解は2つ)

答えは  
14ページの  
下で

- ①血糖値の急な上昇を防ぐ
- ②満腹感を得やすく、食べ過ぎを防ぐ
- ③野菜に含まれる栄養が倍増する

八王子市役所 〒192-8501元本郷町3-24-1  
☎042-626-3111(代表)  
https://www.city.hachioji.tokyo.jp/



編集 都市戦略部広報プロモーション課 ☎620・7228 ㊟626・3858  
配布 シルバー人材センター ☎626・1274 ㊟626・5159

## 運動でも健康づくりを

### 八王子おさんぽマップ 「はちあるき」が完成



市内を楽しく歩けるモデルコースを掲載した八王子おさんぽマップ「はちあるき」を配布しています。運動習慣を身に付けてもらおうと杏林大学、明治安田生命との産学官連携で作成しました。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。



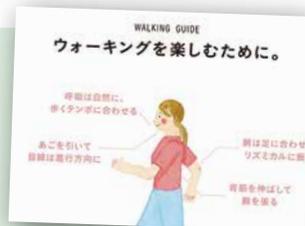
配布場所 保健所、各事務所・市民センター・保健福祉センター・高齢者あんしん相談センターなど

## 「はちあるき」の見どころ



楽しく歩けるこだわりの3コースを用意。コースごとの魅力や、写真映えスポットなどを紹介しています。

ウォーキングを楽しむためのコツやケガの予防方法などを掲載。まち歩きの際にぜひ読んでみてください。



## 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！

あなたに役立つ情報や災害時の緊急情報などをいち早くお届けする「八王子市LINE公式アカウント」。ぜひ、友だち追加を。登録は右の二次元コードから。

