



お得にはじめる新習慣

スマホで楽しく！

歩いてポイントを貯める！

貯まったポイントでお買い物！


### 健康ポイント制度「てくポ」

スマートフォンを活用し、日々の運動のようすや食事の内容を記録することで、60歳以上の皆さんの健康づくりを応援するポイント制度「てくポ」。アプリ内に貯まったポイントは、市内の協力店などで使うことができます。楽しく、お得に、健康づくりをはじめませんか。詳しくは2・3ページをご覧ください。



自宅でカンタン登録！

### お手持ちのスマホにアプリを入れる方法

- 1 インストールはこちらから  


Android iOS
- 2 画面に沿って、年代や性別などを入力。区市町村は「八王子市」で
- 3 アプリ内で「八王子市メニュー」→「てくポ申込」の順にタップ
- 4 画面に沿って、本人確認書類を撮影して、必要事項を入力



「脳にいいアプリ」を上  
の二次元コードから  
インストール

画面に沿って、年代や  
性別などを入力。区市  
町村は「八王子市」で

アプリ内で「八王子市  
メニュー」→「てくポ申  
込」の順にタップ

画面に沿って、本人確認  
書類を撮影して、必要事  
項を入力

### 「ひとりで登録できるか不安」「使い方がわからない」という方はサポート窓口へ

アプリのインストール方法やポイントの貯め方・使い方などについて、右表のとおりサポート窓口を開設します。 ※登録を希望する場合は、本人確認書類をお持ちください。

会場	日時
八王子駅南口総合事務所	2/3・10・17の12:00~16:00
南大沢保健福祉センター	2/14(金)13:30~16:00

### スマートフォンの操作に不安がある方はこちらのご利用も

※「てくポ」に関する相談はできません。

### スマートフォン相談会・体験会

**対** 都内在住で60歳以上の方 ※体験会の参加者でスマートフォンをお持ちでない方は、1か月の試用申請(抽選)もできます。

**内容** 下表のとおり

**問** ①~④⑥ 高齢者福祉課(☎620・7244 ☎624・7720)、⑤~⑦⑨~⑪ デジタル推進課(☎649・6044 ☎627・5939)

#### 体験会申込ダイヤル

⑨⑩開催日の1週間前、  
⑪1月30日までに

都スマートフォン普及啓発事業事務局

☎03・6775・9480  
※月~金曜日(祝・休日を除く)の午前9時~午後5時

※ファックスでもお申し込みいただけます。「体験会八王子」と希望日時・会場、氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話(ファックス)番号、スマートフォンの有無と試用希望の有無、受講にあたって支援が必要な方はその内容を書いて、同事務局(☎03・6845・7870)へ。

内容	会場	日時	定員(先着順)	
相談会 (申込不要)	シルバーふらっと相談室松が谷	①2/12(水)9:00~12:00	12名	
	シルバーふらっと相談室館ヶ丘	②2/13(木)13:00~15:00	8名	
	由井事務所	③2/18(火)13:00~16:00	12名	
	川口事務所	④2/25(火)9:30~12:30、13:30~16:30	各36名	
	クリエイトホール	⑤2/14(金)9:30~13:30	16名	
		⑥2/14(金)14:30~18:00	14名	
		生涯学習センター南大沢分館	⑦2/28(金)10:00~14:00	16名
		トミンハイム南大沢東コミュニティサロン(南大沢三丁目)	⑧2/28(金)11:30~13:30	16名
体験会 (要申込)	1回コース クリエイトホール	⑨2/11(祝)9:30~12:30、13:30~16:30	各10名(抽選)	
	生涯学習センター南大沢分館	⑩2/24(休)9:30~12:30、13:30~16:30	各10名(抽選)	
	4回コース クリエイトホール	⑪2/6・13・20・27の13:30~16:30(全4回)	15名(抽選)	

### スマートフォンサロン

好きな時間に来場でき、講師や他の参加者とおしゃべりしながら、スマートフォンの基本操作などを学べます。

**対** 都内在住で60歳以上の方

**会日** 右表のとおり

**持ち物** スマートフォン ※スマートフォンをお持ちでない方は、体験機器の貸出もできます。

**問** 株式会社エージェント(☎03・6823・3485 ※祝・休日を除く月~金曜日の午前10時~午後5時)、またはデジタル推進課(☎649・6044 ☎627・5939)

会場	日時	定員(先着順)
北野市民センター	2/4・5の10:00~12:00	各12名
由木中央市民センター	2/4・5の14:00~16:00	各12名
由井市民センター みなみ野分館	2/12・19・21の10:00~12:00	各12名
横山南市民センター	2/12・19・21の14:00~16:00	各12名
長房市民センター	2/25・26の10:00~12:00	各12名
浅川市民センター	2/25・26の14:00~16:00	各12名

※受付は終了時間の30分前まで。

運動不足が気になる方も

スキマ時間を有効活用したい方も

スマホが苦手な方も！

登録者  
1万人突破

# てくポ で楽しく、お得に、健康に

問 高齢者いきいき課 ☎620・7243 ☎623・6120

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」。日々の歩数や脳トレゲーム、食事の記録、イベントやボランティア活動などへの参加で、楽しくポイントを貯めることができます。「てくポ」で無理なく健康習慣を取り入れてみませんか。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。



### ニュース!

日本健康会議の「健康でいられる地域・まちづくり表彰」の官民連携分野で、高齢者の外出や社会参加を促進する優れた取組として、「てくポ」が最優秀賞を受賞しました。

### 脳やカラダに良いことをして、ポイントを貯めよう！



#### 脳トレゲームで頭の体操

簡単な計算問題や間違いさがしなど、空いた時間に脳トレゲームでリフレッシュ！



#### コツコツ歩いて楽しく無理なく

歩数や歩く速さを自動的に計測。自分のペースで楽しく歩いて、ポイントゲット。

#### こんな取組でもポイントゲット！

- ボランティア活動やイベントへの参加
- 毎日の食事の内容をチェック
- 体重や血圧などを記録・管理

#### 貯まったポイントでお得に買い物



#### 貯まったポイントは…

市内の協力店で使う  
(1P=1円)

使えるお店は右の二次元コードからご確認ください。



または

PayPayポイントに換算  
(1P=0.7円)

### 利用者の方に聞きました

#### 健康を意識するきっかけに



まつもと ひさこ  
松本 久子 さん

毎週通っている体操教室で「ポイントが貯められる」と聞き、アプリを入れてみました。スマホの操作に不安があった私ですが、今では毎日、脳トレゲームを楽しんでいます。「てくポ」をきっかけに、1日の歩数や食事の品目数を意識するように。自然と健康習慣が身につけていました。

#### 仲間と一緒に毎日の日課



さとう けんじろう  
佐藤 健二郎 さん

気づけば生活に欠かせないものとなっている「てくポ」。血圧や体重などを記録して、体調管理にも役立っています。地域の集まりでは、アプリの機能を教え合ったり、脳トレゲームの階級を競い合ったりと会話が盛り上がるきっかけに。「てくポ」を通じて新たなつながりが生まれるのも嬉しいですね。

◆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

### 「赤ちゃんふれあい事業」にご協力を

中学生が、赤ちゃんやその家族とのふれあいを通して命の大切さを学び、豊かな人間性を育む「赤ちゃんふれあい事業」。2・3月に開催するにあたり、妊娠や出産、育児について、お話しいただける方を募集します。



命の大切さにふれる機会に

対 2歳以下のお子さんと保護者、また

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

### ひとり親家庭のための住宅相談会

ひとり親家庭の親や、お子さんがいて離婚を考えている方を対象に、都住宅供給公社が家賃割引などの入居支援制度に関する説明や、住宅の案内を行います。

日 2月22日(土)午前10時～午後4時 会  
クリエイトホール 定15名(先着順)  
申 1月15日から電話で都住宅供給公社子育て世帯住まい相談窓口ダイヤル(☎03・3498・9068)へ 問 子育て支援課(☎620・7362)

### ひとり親家庭の就業に向けたパソコン講習会

対 19歳以下のお子さんを扶養しているひとり親家庭の親 内容 エクセル中級、パワーポイント初級 日 3月7～9日の午前9時30分～午後4時30分(全3回) 会 クリエイトホール 定 10名(抽選) 申 2月7日までに電話でエイジエック(☎631・4800)、または左下の二次元コードから 問 子育て支援課(☎620・7300) ※1歳就学前のお子さんを各回3名(先着順)お預かりします。申込時にご予約を。



### 離婚前後のオンライン親支援講座

ひとり親家庭の親や、お子さんがいて離婚を考えている方を対象に、ミーティングアプリ「Zoom」を活用したオンライン講座を開催します。※講座の内容は後日、期間限定で動画配信します。

は妊娠30週以上の妊婦 定 各校5組(先着順) 申 八南助産師会のホームページ(左下の二次元コード)から 八南助産師会 小井戸(☎090・6658・2468)、または子どもしあわせ課(☎620・7391)



## 相談

### むし歯予防相談

対 市内在住の乳幼児と保護者 内容 歯科衛生士による個別相談・歯みがき実習(希望者には唾液テストも) 日 2月13日(木)：東浅川保健福祉センター(☎667・1331)、2月19日(水)：南大沢保健福祉センター(☎679・2205)、2月27日(木)：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) 持 持ち物 歯ブラシ、ガーゼ、飲み物 申 1月16日から電話で各センターへ

## 講座・催し

### 就学時健康診断(未受診者向け)

対 4月に小・義務教育学校へ入学予定で就学時健康診断を受診していないお子さん 日 2月1日(土)午後1時45分～3時15分 会 教育センター 持 持ち物 筆記用具、母子健康手帳 問 教育指導課(☎620・7330)

動画を視聴する場合も申し込みが必要です。

内容 子どもと親のメンタルケア、離婚条件の話し合い方に関する講話 日 3月1日(土)午後1時30分～3時30分 定 50名(先着順) 申 1月15日から電話でエイジエック(☎631・4800)、または下の二次元コードから 問 子育て支援課(☎620・7300)



### 新春子ども大会

木製の棒を投げて得点を競う「モルック」をはじめとしたニュースポーツ体験や、じゃんけん大会などを行います。 日 2月2日(日)午後1～4時 会 エスフォルタアリーナ八王子 問 八王子市子供会育成団体連絡協議会事務局(☎070・9040・3570)、または青少年若者課(☎620・7435)

### デジタル絵本を体験しよう

タブレット端末を使ってデジタル絵本を作成します。 対 市内在住で4歳～小学1年生のお子さんと保護者 日 2月9日(日)：①生涯学習センター図書館(☎648・2233)、2月16日(日)：②南大沢図書館(☎679・2201) 時 午後2時～3時30分 定 ①7組、②5組(ともに抽選) 申 「デジタル絵本」と希望会場、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、1月25日までにメールで各図書館(☎library-event@city.hachioji.tokyo.jp)へ

## 定期利用保育の利用者を募集します



問 子どもの教育・保育推進課 ☎620・7447 図 621・2711

パートタイム勤務や求職中の方のお子さんを保育園でお預かりする「定期利用保育」の利用者を募集します(抽選)。申込方法など、詳しくは各施設へお問い合わせいただくか、子育て応援サイト(右の二次元コード)からご覧ください。



対 市内に居住していて、利用開始月の1日の年齢が1歳～就学前のお子さん(一部の私立保育園では生後6か月から)

利用日時 4月～来年3月の月～金曜日(祝・休日を除く)の午前8時30分～午後5時のうち、1日4～8.5時間で週12～40時間程度

費 月15,400～44,000円程度

申込用紙の配布 ▶ 公立保育園…市役所4階子どもの教育・保育推進課、右表の各施設、子育て応援サイト ▶ 私立保育園…右表の各施設

申込期間 ▶ 公立保育園…1月22日～2月10日

▶ 私立保育園…各施設にお問い合わせを

※私立保育園では、求職活動を理由とした利用ができない場合や、就労証明などが必要な場合もあります。事前に各施設へご確認ください。

施設名	定員	所在地	電話番号
子安保育園	5名	子安町4-31-1	☎622・3343
千人保育園	3名	千人町3-5-17	☎661・3360
津久田保育園	5名	中野山王3-22-3	☎622・7390
元八王子保育園	3名	式分方町739	☎625・8005
みなみ野保育園	2名	みなみ野6-1-1	☎637・8828
浅川保育園	2名	東浅川町968	☎661・0516
諏訪保育園	2名	諏訪町5	☎651・4555
敬愛フレンド保育園	3名	上柚木3-7	☎678・2921
みなみ野敬愛保育園	3名	七国3-53-1	☎637・5265
ひなた保育園	3名	石川町1094-2	☎656・8816
光明第一保育園	5名	八木町8-11	☎623・3386
光明第三こども園	5名	檜原町971	☎624・3051
光明第八こども園	5名	上柚木3-13-2	☎675・4811
城山保育園	3名	元八王子町2-2025-2	☎664・1262
わらべ里山保育園	2名	堀之内1200	☎679・1151
駅前なかよし保育園第1	2名	別所1-9-3	☎670・1154
駅前なかよし保育園第2	2名	堀之内3-30-7	☎674・1154
敬愛こども園	2名	散田町5-3-1	☎663・4017

## 妊娠・子育て支援情報「すくすく☆メール」 ～八王子市LINE公式アカウントで配信中！

問 子どものしあわせ課 ☎620・7391 図 627・7776

まずはお友だち追加から！



八王子市 LINE 公式アカウント

すくすく☆メール 登録までの3ステップ

- 01 八王子市LINE公式アカウントを開き、基本メニューから「子育て支援情報」を選択
- 02 「すくすく☆メール」の「登録はこちら」を選択
- 03 登録フォームに必要事項を入力

詳しくは子育て応援サイト(右の二次元コード)からご覧ください。



妊娠から3歳の誕生日まで、妊娠週数やお子さんの月齢に応じた子育て支援情報をお届けする「すくすく☆メール」。お子さんの「いま」に合わせた情報をLINEでお届けしています(ご利用には、八王子市LINE公式アカウントの友だち追加が必要です)。

### 妊娠期のママやパパに

体調管理に関するアドバイスや、心と体に寄り添ったメッセージなどを毎日配信。出産までの日々を応援します！



### 初めての子育てでも安心

授乳や離乳食、だっこの仕方など、お子さんの月齢に合わせたアドバイスをはじめ、家族で知っておきたい子育てのポイントを紹介します。



◆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。

## 精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は旅客運賃が割引

精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、4月1日から各鉄道会社の旅客運賃が割引されます。割引を受けるには手帳に第1種・2種の記載が必要です。昨年11月30日以前に交付された手帳をお持ちで、記載がない方は市役所1階障害者福祉課(☎620・7245) 623・2444、八王子駅南口総合事務所・南大沢事務所でお手続きを。詳しくは市のホームページ(下の二次元コード)をご覧ください。



## 地域のささえあい、たすけあい活動を応援

市民の皆さんから寄せられた「歳末たすけあい募金」をもとに、見守りや助け合い、子どもの健全育成のための活動など、地域の課題解決に向けた取組に助成します。

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

市内で活動する5名以上のボランティア団体や非営利活動団体(助成額毎年度1事業につき上限15万円(設立後3

年以内の団体は20万円) 申ポランテイアセンター、各はちまるサポート、市役所8階社会福祉協議会、同ホームページで配布する申込書に必要書類を添えて、1月15日〜2月17日に直接ポランテイアセンター(☎648・5776)へ

## 一部の要介護・要支援認定高齢者も障害者控除の対象に

所得税の申告対象となる年の12月31日時点で次のすべての要件を満たす方は、市・都民税や所得税の障害者控除の対象となります。

▼市内在住で65歳以上 ▼介護保険の要支援・要介護認定、または総合事業の事業対象者認定を受けている方のうち、介護保険の認定調査票、または主治医意見書で日常生活自立度判定が一定基準 ▼身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳などの交付を受けていない

申告に必要な認定書は、市が発行します。月々金曜日(祝・休日を除く)に介護保険被保険者証(コピー可)と窓口に来られる方の本人確認書類を持って直接、市役所1階高齢者福祉課(☎620・7420)、または八王子駅南口総合事務所(☎620・1158)で申請を。郵送による申請もできます。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。



## 心身障害者福祉センターの講座

①障害者向けパソコン講習会(エクセル初心者コース)  
対 市内在住・在勤・在学で、知的・精神・

りがな・電話番号・生年月日・使用証番号(お持ちの方)、返信面の宛名を書いて、1月24日(必着)までに恩方老人憩の家(〒192・0154下恩方町3395 ☎651・3961)へ

## 健康ツボ押し講座

対 市内在住で60歳以上の方(2人1組)  
日 1月28日(火)午後1時30分〜3時  
会 南大沢保健福祉センター 定 10組(先着順) 申 1月15日から電話で南大沢保健福祉センター(☎679・2205)へ

## おおよこ毎日本体操・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分〜45分に「おおよこ毎日本体操」を開催しています。2月4日(火)午前9時45分からは、体操の後に握力などの体力測定も行います。問い合わせは大横保健福祉センター(☎625・9200)へ。

## 血糖コントロールで血管を若く保つコツ(運動編)

対 市内在住の40〜69歳で、血糖値が高めで糖尿病未治療の方 内容 専門家による講話や運動の実践・体組成測定  
日 2月15日(土)午後1時30分〜3時30分  
会 東浅川保健福祉センター 定 20名(先着順) 申 1月15日から電話で東浅川保健福祉センター(☎667・1331)へ

## 高齢者のパソコン塾「ワード・エクセルの基礎から活用」

対 市内在住の60歳以上で、パソコンで文字入力ができる方 日 2月4・18・25日、3月4・11日の午後1時30分〜3時30分(全5回) 会 恩方老人憩の家 定 9名(抽選) 費 4千円 申 往復ハガキに「高齢者のパソコン塾」と住所・氏名(ふ



「高齢者のパソコン塾」と住所・氏名(ふ

## 地域共生のまちづくり推進セミナー

2/8 (土)

## 気づいてみよう となりのヤングケアラー

問 社会福祉協議会 ☎649・8477 649・8478

自身もヤングケアラーであった、お笑いコンビ「平成ノブシコブシ」の徳井健太さんによる講演や経験者を招いたパネルディスカッションなどを通じて、ヤングケアラーのために地域でできることを考えます。申込方法など、詳しくは社会福祉協議会のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



日 2月8日(土)午後1時30分〜4時  
会 北野市民センター  
定 250名(先着順)

### 「ヤングケアラー」とは…

本来、大人が担うと想定される家事や家族の世話を日常的に行っている子どものこと。「お手伝い」の範囲を超えた重い責任や役割を担い、学業や友人関係に影響が出てしまうことも。

### 講演「僕、ヤングケアラーでした」

母親の病気をきっかけに学業と両立しながら妹の世話や家事などを行っていた徳井さん。ヤングケアラーと周囲の人たちに向け、自身の体験を踏まえながら、誰もが明るく生きるためのヒントをお話します。



徳井 健太さん

### パネルディスカッション

「見えないSOSに気づいてつなぐ その一歩が大事」をテーマに、ヤングケアラーの元当事者や支援団体などによるパネルディスカッションを行います。

開催日 2月22日(土)

会場 クリエイトホール

## 認知症シンポジウム

# いい eまちサミット

問 高齢者福祉課 ☎620・7244 624・7720

「認知症になっても好きなことを続けよう〜いつまでも自分らしく」をテーマに、認知症のある方たちとのトークセッションを通じて認知症になっても自分らしく生活していくための工夫などを紹介します。

日 2月22日(土)午後1時30分〜4時30分  
会 クリエイトホール  
定 160名(先着順)

申 1月15日から電話、または「eまちサミット」と氏名(ふりがな)・お住まいの町名・電話番号を書いて、ファックスで高齢者福祉課へ ※右の二次元コードからも申し込みできます。手話通訳・要約筆記を希望する方はお申し出を。



会場内で同時開催!

## 認知症のある人が見る世界をVRで体験してみよう!



VR(仮想現実)を使い、視空間失認や幻視など、認知症のある方が見ている世界を体験します。

対 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方  
時 午前10時30分〜正午  
定 48名(先着順)  
申 1月15日から電話、または「VR体験会」と氏名(ふりがな)・お住まいの町名・電話番号を書いて、ファックスで高齢者福祉課へ ※右の二次元コードからも申し込みできます。



## オリジナルエコバッグをプレゼント

eまちサミットへ参加した方にオリジナルエコバッグをプレゼントします。



- ◆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。

## 生涯学習センターの講座

**申し込み** 往復ハガキ、またはメールに講座名(1講座1通。コースが複数ある講座は希望コースも)と住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、市内在勤・在学の方はその旨、往復ハガキは返信面の宛名を書いて、申込期限(必着)までに各センターへ ※抽選結果は申込期限の約10日後に送付します。内容、講師など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。



生涯学習センター(クリエイトホール) 〒192-0082東町5-6 ☎648・2231 ☎648・2151 ✉kouza-create@city.hachioji.tokyo.jp

講座名	日時	定員(抽選)	費用	申込期限
ペルーの家庭料理「エンパナーダ」に挑戦してみよう ～肉・野菜・ゆで卵などをパン生地で包んだアンデス地方の前菜	2/16(日)10:00～14:00	12名	1,800円	1/29
由木の里のメカイ ～東京都無形民俗文化財に指定された伝統工芸のかごを作りましょう ◆対象は小学5年生以上の方	2/22(土)10:00～16:00	10名	1,200円	1/28
魔法のチョーク「キットパス」と「スニップアートスタンプ」でオリジナルバッグを作ろう ◆対象はどなたでも(小学3年生以下のお子さんは保護者同伴で)	2/23(祝)15:00～16:30	12名	1,300円	2/3
LINEをもっと使いこなそう ～友達申請、スタンプ、グループLINEなど ◆対象は60歳以上でLINEアプリを使っている方	午前コース 2/28(金)10:00～12:00 午後コース 2/28(金)14:00～16:00	12名	200円	2/5
現代史における日本人とモンゴル人 ～日露戦争で日本とともに戦ったモンゴル人と日本人スパイ河原操子の活躍	3/6・13の10:30～12:30(全2回)	170名	400円	2/14
初めての坐禅体験会(夜)	3/7(金)18:00～19:30	10名	200円	2/6
ポッチャを体験してみよう～簡単だけど奥深い、楽しい!	3/8(土)13:30～15:00	10名	—	2/17
浮世絵と江戸の町～北斎や広重の名画はどのように生み出されたのか 災害時にスマホでできること ◆対象は60歳以上で、スマートフォンを持っている方	3/9(日)10:00～12:00 3/11(火)14:00～16:00	170名 12名	200円 400円	2/17 2/6
ゆる～く空手を活用したフィットネス「ゆるから」を楽しもう	3/12・19の18:00～19:30(全2回)	20名	500円	2/10
パソコンスキルアップ講座 ～お気に入りの写真を使って、イラストや似顔絵を作成してみよう ◆対象はパソコンの基本操作と文字入力ができる方	3/24～26の18:30～20:30(全3回)	10名	600円	2/15

生涯学習センター南大沢分館 〒192-0364南大沢2-27 ☎679・2208 ☎679・2218 ✉kouza-minami@city.hachioji.tokyo.jp

講座名	日時	定員(抽選)	費用	申込期限
人生100年時代 イキイキ楽しい幸齢社会 ～地域・社会とつながり、孤独・孤立を防ぐためのヒント ◆対象は60歳以上の方	3/5(水)17:30～19:00	60名	200円	2/14
慌てないための初心者の筆ペン・レッスン ～美しい字を書くために筆ペンの持ち方とコツを体験	3/7・14の18:00～20:00(全2回)	10名	400円	2/14
北条氏照と関東の戦乱～大石氏継承から北関東侵攻へ	3/8(土)14:00～16:00	60名	200円	2/12
経済学を楽しむ～経済学で歴史をみるとどうみえるか	3/15(土)14:00～16:00	60名	200円	2/18
5歳・6歳向け 親子で学ぶプレ性教育～からだ・きもち・ふれあうこと ◆対象は5・6歳のお子さんと保護者	3/23(日)10:00～11:00	12組	—	3/7

※障害者手帳をお持ちの方は費用の減額制度があります。詳しくは各センターにお問い合わせを。

## 生涯学習しえんねっと講座

皆さんの生涯学習活動をサポートする学習支援委員が、それぞれの得意分野を活かした講座を開催します。

**内容** 右表のとおり

**日時** 3月22日(土)

**会場** クリエイトホール

**費用** ①100円、②200円、③1,500円

**申し込み** 「しえんねっと講座」と講座名、住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話(ファックス)番号を書いて、ファックス、メールで2月28日までに学習支援課(☎648・2231 ☎648・2151 ✉f320300@city.hachioji.tokyo.jp)へ

講座名	時間	定員(抽選)
①はじめてのアロマセラピー 「エコな芳香剤を作ろう」 ◆対象はどなたでも(小学生以下のお子さんは保護者同伴で)	10:00～11:00	20名
②ChatAIを使った世界旅行と各国料理 ◆対象はスマートフォンを持参できる方	10:00～11:30	40名
③私のオリジナル防災準備って!?	10:00～12:00	30名
④暮らしの相談窓口 ◆対象は18歳以上の方	10:00～、10:30～、11:00～、11:30～(各回30分)	各1名
⑤親子で白玉団子作り ～お団子で絵を描こう ◆対象は小学生のお子さんと保護者	13:00～15:00	8組
⑥薬物乱用防止教室 ～知って欲しい薬物のイロハ	14:00～15:00	30名
⑦おかしいよ、その英語	14:00～15:30	30名
⑧八王子市のごみ事情	14:00～16:00	40名

## コニカミノルタサイエンスドームの催し

問い合わせ コニカミノルタ サイエンスドーム  
☎624・3311 ☎627・5899



施設紹介動画

費用とは別に入館料が必要な催しもあります。

**申し込み** ①③開催日の7日前から、⑥開催日の10日前までに市のホームページ(右の二次元コード)で



催し名	対象	日時	定員(先着順)	費用
①星空観望会	どなたでも	2/1(土)18:00～19:30	60名	—
②かんたん工作室 「へんこう板のにじ色ストラップ」	4歳～中学生	2/8・9・11の11:30～12:30、14:10～15:10	各12組	100円
③わくわくサイエンス 「空気砲をうってみよう!」	どなたでも	2/15(土)11:30～12:00、14:10～14:40、15:30～16:00	各12組	—
④かんたん工作室「ブーメランブレード」	4歳～中学生	2/16・22・23の11:30～12:30、14:10～15:10	各12組	—
⑤星空コンサート 「トロンボーン、サクソ、ピアノで楽しむプラネタリウムコンサート」	どなたでも	2/22(土)18:30～19:30	200名	300円
⑥科学工作教室 「紙の馬が走る!?ビービーダービー」	小・中学生	2/24(休)13:20～15:20	12組(抽選)	300円
⑦それいけ!アンパンマン～星の色と空の色	どなたでも	2/1・2・8・9・11・15・16・22～24の10:30～11:15、2/4～7・13・14・18～21・27・28の14:20～15:05	各200名	500円 (4歳～中学生は150円、3歳以下のお子さんは無料) ※土曜日は中学生以下は無料(⑩を除く)
⑧プラネタリウム ドラえもん 宇宙の模型		2/1・2・8・9・11・15・16・22～24の12:40～13:30、2/4～7・13・14・18～21・27・28の15:50～16:40		
⑨宇宙ヒストリア～138億年、原子の旅		2/1・2・8・9・11・15・16・22～24の14:20～15:10		
⑩スターオーシャン ～太陽系外惑星への航海		2/1・2・8・11・15・16・22・24の15:50～16:40		
⑪冬の星空さんぽ		2/9(日)15:50～16:40		
⑫トワイライトプラネタリウム 「ファーストコンタクト～もしも彼らと～」		2/15(土)18:00～18:50		
⑬全編生解説プラネタリウム 「星のかたちの謎」		2/23(祝)15:50～16:40		

※②～④⑥1組3名まで。①③⑫中学生以下、②～④小学3年生以下、⑥小学生、⑦～⑩⑬就学前のお子さんは保護者同伴で。

## 夕やけ小やけふれあいの里の催し

問い合わせ 夕やけ小やけふれあいの里  
☎652・3072 ☎652・4155



施設紹介動画

費用とは別に入場料が必要な催しもあります。

**申し込み** ②～④1月16日から電話で

### ①夕やけ小やけフォトコンテスト

四季折々の園の魅力を題材にした写真を募集します。申込期限は2月1日(必着)。応募いただいた作品は、2月15日～3月23日に展示します。申込方法など、詳しくは同園のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。



### ②やきいも大会

**日時** 2月2日(日)午前10時～午後2時  
**費用** 1本300円

### ③みそ作り体験

**日時** 2月8・9日の正午～午後3時  
**費用** 各2,000円(2kg)

### ④体験講座

講座名・日時など 右表のとおり

講座名	日時	費用
やすらぎ細工	2/1・2・8・9の10:00～15:00	各500円～
和紙の工作	折り紙リース作り	2/1・15の11:00～15:00 各500円～
	吊るし飾り作り	2/1・15の11:00～15:00 各700円～
	くろみ絵作り	2/1・15の11:00～15:00 各900円～
森の工作	2/2・23の10:00～14:00	各500円
作陶体験	お皿作り(1点)	2/8・10・12・16・23・24・26の10:30～15:00 各2,000円～
	焼き締め(2点)	2/8・10・12・16・23・24・26の10:30～15:00 各3,500円
わら細工体験	2/19(水)10:30～14:00	600円

1月は個人住民税・森林環境税(普通徴収)第4期、国民健康保険税第7期の納期です。平日のほか日曜日も納税のお問い合わせができます。収納課(☎620・7224)

企業などの事業をサポート

企業支援センターを設置

企業などの事業活動を支援するため、「企業支援センター」を開設しました。市内に事業所を開きたい、市と連携したい、自社の商品をふるさと納税の返礼品にしたいといった、事業活動の相談は企業支援センターへ。詳しくは産業振興推進課(☎620・7252 ☎627・5951)までお問い合わせください。

市税などの滞納により、市が差し押さえた物品を、「官公庁オークション(インターネット)」で公売します。入札には、事前申込が必要です。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。

**申込期限** 1月27日午後11時  
**入札期間** 2月3日午後1時〜5日午後11時 **問** 収納課(☎620・7358) ※公売物品を1月22日

募集

会計年度任用職員(栄養士)  
 申込方法など、詳しくは市の

コニカミノルタサイエンスドーム(こども科学館)のデジタルサイネージに掲載する広告を募集します。広告料など、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。

**掲載期間** 4月〜来年3月  
**申込期限** 1月31日 **問** コニカミノ

公共下水道の事業計画変更

1月15日〜28日 **縦覧場所** 水再生施設課(北野衛生処理センター内) ☎642・8421、市役所2階下水道課 ※期間中、市に意見書を提出することができます。提出は水再生施設課へ。

木の枝の申し込みによる収集は、3月31日で終了します。申し込みは3月24日まで木の枝収集受付ダイヤル(☎682・1990)へ。出し方など、詳しくは「家庭用ごみ資源物収集カレンダー&出し方」の21

お知らせ

木の枝の申し込みによる収集は、3月で終了

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。

ページをご覧ください。問い合わせはごみ減量対策課 ☎620・7256へ。 ※木の枝や草花などは、これまでどおり「可燃ごみ」の日に2束・2袋まで出すことができます。

23日の午後1〜5時(23日は午前9時から)に市役所8階805会議室で公開します。

ホームページ(下の二次元コード)からご覧ください。

**対** 栄養士の資格をお持ちの方  
**内容** 小学校での食数管理や食材の発注など **任期** 3月31日まで **募集人員** 若干名(選考) **問** 教職員課(☎620・7404)

ルタサイエンスドーム(☎624・3311)

**屋外フリーマーケットの出店者**  
**対** 市内在住の個人、またはグループ(販売を職業としている方を除く) **日** 3月2日(日)午前9時〜午後2時(雨天中止) **会** あったかホール **募集区画** 30区画(抽選) **費** 1200円 **申** 1月16日〜31日に直接、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。

縦覧

都市計画図書  
 昨年12月9日付で告示した「生産緑地地区の変更図書」の縦覧を、市役所6階都市計画課(☎620・7302)で行っています。

縦覧

市立小・中・義務教育学校の代替教員・時間講師の候補者  
**産休育業代替教員**  
**内容** 児童・生徒への学習指導、学級担任、校務分掌  
**時間講師**  
**内容** 児童・生徒への学習指導  
**対** 小学校、または中学校の有効な教員免許状をお持ちの方 **申** 市のホームページ(左下の二次元コード)で配布している申込書に必要事項を記入して、直接、または郵送で市役所7階教職員課(〒192・8501 ☎620・7328)へ

農地利用状況調査の結果  
 昨年9〜10月にかけて実施した市内農地の利用状況調査の結果、十分に活かされていない農地が一部あることがわかりました。農地の利用向上を図るため、維持管理されていない農地の所有者に対しては、今後利用に関する意向調査を行いますので、ご協力をお願いします。問い合わせは農業委員会事務局(☎620・7402)へ。

農林業センサスにご協力を  
 2月1日を基準日とした農林水産省による「2025年農林業センサス」が行われます。この調査は、国内の農林業の実態を把握するとともに、今後の農林業施策の基礎資料を得ることを目的としています。1月中旬から、調査員が対象となる世帯のお宅に伺いますので、ご協力をお願いします。問い合わせは統計調査課(☎620・7202)へ。

差し押さえた物品をインターネットで公売  
 市税などの滞納により、市が差し押さえた物品を、「官公庁オークション(インターネット)」で公売します。入札には、事前申込が必要です。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。

差し押さえた物品をインターネットで公売  
 市税などの滞納により、市が差し押さえた物品を、「官公庁オークション(インターネット)」で公売します。入札には、事前申込が必要です。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。

差し押さえた物品をインターネットで公売  
 市税などの滞納により、市が差し押さえた物品を、「官公庁オークション(インターネット)」で公売します。入札には、事前申込が必要です。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。

差し押さえた物品をインターネットで公売  
 市税などの滞納により、市が差し押さえた物品を、「官公庁オークション(インターネット)」で公売します。入札には、事前申込が必要です。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。

申告期限は3月17日

税の申告は待ち時間ゼロの郵送で

市・都民税の申告と所得税などの確定申告の受付が始まります。各日程については以下をご確認ください。必要な書類などを用意し、お早めに申告を。引き続き、待ち時間のない郵送での申告、電話での相談にご協力をお願いします。申告方法など、詳しくは本紙2月1日号でご案内します。

税理士をかたる詐欺にご注意を  
 「二セ税理士」や「二セ税理士法人」をかたる詐欺にご注意ください。不審に感じた場合は、東京税理士会(☎03・3356・4461)へご相談を。

市・都民税の申告についての詳細はこちらから



市・都民税の申告

問 住民税課 〒192-8501 ☎620・7219 ☎620・7493

- 市・都民税は、1月1日現在の住所地で前年1年間の所得を申告していただきます。
- 郵送での提出  
2月1日〜3月17日(必着)に住民税課へ ※書き方などで分からない点がある場合、書類を添付していただければ補記します。
- 市役所本庁舎での相談・提出  
日時 2月17日〜3月17日の月〜金曜日(祝・休日を除く)、3月2日(日)の午前8時30分〜正午、午後1〜5時  
会場 1階市民ロビー ※月〜金曜日の正午〜午後1時は2階住民税課で受け付けます。
- 市役所本庁舎以外でも相談・提出を受け付  
期日・会場 下表のとおり  
時間 午前9時30分〜正午(八王子駅南口総合事務所は午前10時から)、午後1〜4時

期日	会場	期日	会場
1/30	由木中央市民センター元八王子事務所	2/6・7	南大沢市民センター
1/31	館事務所	2/7	石川市民センター
2/3	由木東市民センター	2/10	川口事務所 由井事務所
2/4・5	八王子駅南口総合事務所	2/13・14	北野事務所
2/5	浅川市民センター	2/14	恩方市民センター
2/6	加住市民センター		

※会場の混み具合により、入場制限を行う場合があります。

所得税・消費税・贈与税の確定申告

問 八王子税務署 〒192-8565明神町4-21-3 ☎697・6221

- スマホとマイナンバーカードで自宅からe-Tax!  
国税庁のホームページから、スマートフォンやパソコンで所得税などの申告書を作成し、マイナンバーカードを使ってオンラインで提出できます。詳しくは国税庁のホームページ(右の二次元コード)からご覧ください。

税理士による確定申告無料相談を開催  
 事前申込を受け付けています。右下の二次元コードから申し込みを。 ※税務署および各会場での電話による受付は行っていません。一部当日入場整理券の配付を行います。 ※所得税の還付申告や公的年金を受給されている方は、上記期間前でも相談を受け付けています。

**対象** 小規模納税者や給与・年金収入のみの方  
**期日・会場** ▶1月28〜31日…南大沢文化会館 ▶2月3〜14日(土・日曜日、祝日を除く)…市役所1階市民ロビー  
**時間** 午前9時〜正午、午後1〜4時

- 申告書の入手方法  
令和6年中に市・都民税の申告をした方(税務署に確定申告を提出した方などを除く)には、1月22日に郵送します。市役所2階住民税課と各事務所でも配布。市のホームページ(右の二次元コード)からも作成できます。

申告に必要なもの

- ◆本人確認書類  
▶マイナンバーカード、またはマイナンバー(個人番号)確認書類と本人確認書類 ※代理人が申告する場合は委任状などが必要
- ◆令和6年中の所得に関する書類  
▶源泉徴収票 ▶収支のわかる書類 など
- ◆令和6年中の控除に関する書類  
▶支払った保険料の証明書(社会保険・生命保険・地震保険など) ▶医療費控除の明細書(領収書は不要) ▶障害者手帳 など

社会保険料控除の対象となる国民健康保険税を口座振替で納付されている方には、年間納付額のお知らせハガキを1月下旬に発送します。問い合わせは収納課(☎620・7357 ☎626・4640)へ。国民健康保険税の納付税額の確認方法など、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。

- 相談・提出は八王子税務署で  
期日 2月17日〜3月17日の月〜金曜日(祝・休日を除く)、3月2日(日)  
時間 ▶相談…午前9時〜午後5時(受付は午前8時30分〜午後4時) ▶提出…午前8時30分〜午後5時  
持ち物 マイナンバーカード(パスワードを含む)、スマートフォン、申告に必要な書類  
※所得税の還付申告や公的年金を受給されている方は、上記期間前でも相談を受け付けています。

作成会場への入場には「入場整理券」が必要です  
 「入場整理券」はLINEで事前発行します。国税庁公式LINEアカウント(右の二次元コード)を「友だち追加」して、ご利用ください。 ※税務署でも入場整理券の配付を行います。 ※所得税の還付申告や公的年金を受給されている方は、上記期間前でも相談を受け付けています。

市税の納付は納め忘れのない「口座振替」が安心です。詳しくは下の二次元コードから 収納課(☎620・7357)



就職支援

公共職業訓練の4月入校生を募集

求職中の方へ、就職に必要な知識や技能の習得を支援する「多摩職業能力開発センター八王子校」の入校生を募集します。



介護助手おしごと相談会

短時間勤務を希望する方などを対象に、市内の介護事業所が参加する就職相談会を行います。



講座・催し

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を紹介します。

サステナブルファッションフェスティバル

子ども服の無料回収・譲渡・交換会、環境にやさしい衣料の販売を紹介します。

救急診療

- 東京消防庁救急相談センター (24時間)
子供の健康相談室 小児救急相談 (東京都)
八王子消防署救急病院案内 (24時間)
東京都妊娠相談ほっとライン

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。



休日救急診療の内科・外科・小児科

Map showing emergency medical services on weekends for various clinics like わかばやし内科クリニック, 南大沢メディカルプラザ, おがたクリニック, 京王八王子クリニック, etc.

自然観察会 「冬の森の宝さがし」

里山の雑木林で、冬を越す植物や虫を観察します。

初心者向けチェアリングバードウォッチング

市内在住で中学生以上の方、内容 イスに座りながら野鳥を観察します。

明るい選挙のポスター展

小・中学生、高校生が描いた「明るい選挙」の啓発ポスター42点を紹介します。

パネル展 「みんなで守ろう文化財！」

1月26日の「文化財防火デー」にあわせ、防火設備や取組などを紹介するパネル展を開催します。

市議会だより「ひびき」表紙写真展

皆さんから応募いただいた市議会だより「ひびき」の表紙写真展を開催します。

エコひろばの催し

市内在住・在勤・在学の方、内容 右下表のとおり ①1月



市最優秀賞作品

Table with columns: 催し名, 日時, 会場, 定員 (先着順). Includes events like 湯殿川探鳥会, ダンボールコンポスト, etc.

24日までに、②③16日から電話、または催し名②は希望日も、住所・氏名、電話番号を書いて、フックス、メールでエコひろば(☎6563054)へ

さとやまブックファースト 昔話や歴史の話と散策

司書による多摩ニュータウンエリアの昔話のほか、学芸員の解説を聞きながら遺跡を巡ります。

長池公園の催し

①ネイチャークラフト 「竹で作ろうお雛様」

②ワークショップ 「窓にお絵かきをして遊ぼう」

八王子ネイチャープログラム ハイキングガイドツアー

「冬もしつかりハイキング、眺望を楽しもう」をテーマに、高尾山稲荷山コースやもみじ台など約6kmを歩きます。

対小学生以上の方(小学生は保護者同伴で) ②2月18・22日の午前9時30分に高尾山口駅へ解散は午後2時30分頃ケーブルカー高尾山駅で(定)各30名(先着順) ③1650円

ケーブルテレビで放送 市内高等学校吹奏楽フェスティバル

昨年12月22日に開催した「市内高等学校吹奏楽フェスティバル」。このようすをご覧ください。



放送日 1月18・19日の午後6～7時(再放送は25・26日の午後5～6時) ※放送日ごとに出場校が異なります(放送日は変更の場合あり)。



※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。

官公署・市民活動団体のお知らせ

◆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

★蜜蜂を飼育している方は届出が必要ですが届出の期限や提出方法など、詳しくは都のホームページをご覧ください。
★下水道モニターを募集
★都消費生活調査員の募集

講座・催し

★運転免許返納のための休日家族相談会
★相統対策の専門士業による相談会
★講演「首都直下・南海トラフ地震、どうなるだろう備える」
★FPIによる解説「人生100年時代の家計設計」
★市民医学講座「耳寄りな話～認知症と難聴を中心に」
★プロのオペラ歌手に学ぶオペラまるわかり講座
★エッセイ講座
★古典文学入門講座『伊勢物語』『雪の山』

この欄では、官公署や市民の皆さんのコミュニティ活動の催しなどを紹介しています。
内容の確認などは直接、各団体へ。政治・宗教・営利行為に関するものは掲載しません。

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

会)由木東市民センター 定)先着50名 問)由木東住民協議会図書部会・上杉 090・3510・0386
★家事・育児支援ヘルパー養成講座
★初めての健康マージャン講座
★みんなで唄う童謡・唱歌
★オペラ(抜粋公演)と歌名曲特集コンサート
★吹奏楽演奏会
★拓殖芸術祭
★スクエアダンス体験会
★合気道体験
★書道同好会「泉会」
★中国語山百合会

費)入会金1,000円、月2,500円 問)林 626・4185
★俳句サロン「量子」
★昭和歌謡「うたごえ広場こめれび」
★混声合唱団やまなみ
★女声合唱団かわせみ
★大人のボイストレーニング
★市民ミニフロアボール大会
★市民ミニピアノの部
★由木中央市民センター図書館の休館
★あつたかホールの休館

会員募集

市のホームページにも、サークル・団体情報などを掲載。トップ画面から「情報広場」で検索を。
コミュニティ活動応援サイト「はちコミねっと」でも、市民活動団体の情報をご案内しています。



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

2/9 (日) NPO八王子会議 & 市民活動交流会

「協力の作法～私たちはこんなことで困っている、誰か協力して!」をテーマに、市民活動団体の課題解決に向けた協力体制の作り方などを考えます。
2月9日(日)午後2時～5時30分
会場)オープンインベーションフィールド多摩(明神町三丁目)
定)50名(先着順)
申)「NPO八王子会議」と氏名(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、メールで市民活動支援センター(0646・1577 FAX646・1587 0802@shiencenter-hachioji.org)、または右の二次元コードから



申込方法など、詳しくは戸吹スポーツ公園(0691・2288)までお問い合わせください。
対)18歳以上の方 内容)①ノルディックウォーキング&ケアスト

スポーツ

戸吹健康プログラム

レッチ：2月1日(出)午前9時～10時15分、②さわやかグリーンヨガ：2月9・23日の午前10時～11時15分
③太極拳教室：2月16日(出)午前10時～11時30分
会)戸吹スポーツ公園 定)①15名、②③各10名(いずれも先着順) 費)500円
スケートボードスクール
申込方法など、詳しくは戸吹スポーツ公園(0691・2288)までお問い合わせください。



対)4歳以上の方 内容)ベシッククラス(初めての方)、ビギナークラス(初心者)
日)2月8日(出)午前9時～10時10時30分、11時30分
会)戸吹スポーツ公園 定)各5名(先着順) 費)2千円
エスフォルタアリーナ八王子のスポーツ教室

ミスノ大人のバスケケットボール
対)16歳以上の方 日)2月12日

氷午後7時30分～9時30分
定)25名(先着順) 費)千円
ミスノ親子スポーツ
対)就学前のお子さんと保護者
日)2月13日(休)午後4時～5時
定)20名(先着順) 費)500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(0662・4880)へ
市民スキー競技大会(大回転)

市内在住の女性
対)市内在住の女性 内容)ライブプランキャリアプランの作り方など
日)2月15日(出)午後2時～3時30分
会)クリエイトホール
定)30名(抽選)
申)1月29日までに左下の二次元コードから
問)男女共同参画センター(0664802330) ※1歳～就学前のお子さんを若干名(抽選)お預かりします。

市内在住の女性
対)市内在住の女性 内容)ベシッククラス(初めての方)、ビギナークラス(初心者)
日)2月8日(出)午前9時～10時10時30分、11時30分
会)戸吹スポーツ公園 定)各5名(先着順) 費)2千円
エスフォルタアリーナ八王子のスポーツ教室

市内在住の女性
対)市内在住の女性 内容)ベシッククラス(初めての方)、ビギナークラス(初心者)
日)2月8日(出)午前9時～10時10時30分、11時30分
会)戸吹スポーツ公園 定)各5名(先着順) 費)2千円
エスフォルタアリーナ八王子のスポーツ教室

市内在住の女性
対)市内在住の女性 内容)ベシッククラス(初めての方)、ビギナークラス(初心者)
日)2月8日(出)午前9時～10時10時30分、11時30分
会)戸吹スポーツ公園 定)各5名(先着順) 費)2千円
エスフォルタアリーナ八王子のスポーツ教室

市民ミニフロアボール大会

部門)対)①ジュニアの部：小学生、②一般の部：中学生以上の方
日)2月23日(祝)
会)富士森体育館
費)①1500円、②2千円
申)市役所7階スポーツ振興課、各体育館・事務所・市民センターで配布する申込用紙に必要事項を記入し

市内在住の女性
対)市内在住の女性 内容)ベシッククラス(初めての方)、ビギナークラス(初心者)
日)2月8日(出)午前9時～10時10時30分、11時30分
会)戸吹スポーツ公園 定)各5名(先着順) 費)2千円
エスフォルタアリーナ八王子のスポーツ教室

その他

由木中央市民センター図書館の休館
由木中央市民センター図書館(0676・1880)は蔵書点検のため、2月4・5日は休館します。休館中、図書の返却はブックポストへ。

一般開放時間変更
アーチアリーナ：8日(出)午前9時～午後3時、午後6時～9時30分
一般開放中止
フィットネス、バレーボール：11日(祝)

CDやDVD、他市から借りた図書は、ほかの市内各図書館、または開館後に直接窓口へご返却を。
たやけ小やけふれあいの里 休館
2月の富士森体育館の一般開放時間変更など
一般開放時間変更

生涯学習センターの休館
あつたかホールの休館
あつたかホール(066450025)は、設備点検などのため、2月4・5日、3月4日は休館します。

生涯学習センターの休館

生涯学習センター(クリエイトホール内)6482231は、保守点検のため、2月4日(火)は休館します。

あつたかホールの休館

あつたかホール(066450025)は、設備点検などのため、2月4・5日、3月4日は休館します。

女性の方限定

働き盛り世代向け健康体操教室

スポーツ振興課
問) 0620・7457 FAX626・8554

3月1～8日の「女性の健康週間」にあわせ、働く女性のための健康体操教室を開催します。

対)市内在住・在勤で18歳以上の女性(医師などから運動制限を受けている方を除く)
内容)保健師による健康講話、エアロビクスなどの健康体操(希望者には血圧・体組成・血管年齢測定、健康相談も)

日)3月5日(水)午後7～8時
会)保健所
定)20名(抽選) 費)300円
申)1月31日までに右の二次元コードから

3月5日(水)午後7～8時
会)保健所
定)20名(抽選) 費)300円
申)1月31日までに右の二次元コードから





## 2/1(土) 消費生活フェスティバル

楽しみながら生活の知恵を学べる「消費生活フェスティバル」。今年は「くらしを見つめ何ができるか考えよう」をテーマに、市民団体などが消費生活に関するさまざまなブースを出展します。エシカル消費や食品ロスについて考える講演会や、みそ作り体験も開催。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。

※一部の催しは事前申込が必要です。

日時 2月1日(土)午前11時～午後4時

会場 クリエイトホール

問い合わせ 消費生活センター(☎631・5456 ☎643・0025)



写真は令和5年度市民フォトグラファー・平野智子さん撮影

## 講演と落語の会 こうやたかお 「つる子の『紺屋高尾』を味わう」



林家つる子さん

昨年3月に、落語界で女性初の抜擢真打となった林家つる子さん。これまで男性目線で語られることが多かった古典落語において女性を主人公にし、その視点から新たな側面を描いています。つる子さんの取り組みについてお話を伺うとともに、演目を楽しむ催しを開催します。

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 2月28日(金)午後2時～3時40分

会場 クリエイトホール

定員 160名(抽選)

申し込み 2月2日までに申込フォーム(右の二次元コード)から

※1歳～就学前のお子さんを数名(抽選)お預かりします。

問い合わせ 男女共同参画課(☎648・2230 ☎644・3910)



## 八王子学生CMコンテスト 上映会・表彰式

学生ならではの視点で、八王子の魅力をもっと描いたCM動画を募集する「八王子学生CMコンテスト」。今年度は41作品の応募がありました。上映会では全作品を紹介するとともに、優秀作品の表彰を行います。

日時 2月2日(日)午後2～5時

会場 学園都市センター

定員 120名(先着順)

問い合わせ 大学コンソーシアム八王子事務局  
(☎646・5740 ☎646・2663)



◀ 令和5年度最優秀賞  
「八王子しりとり」

令和5年度八王子市長賞▶  
「ニヤンて素敵な街、八王子。」



学生たち自身の30秒がここに

大学コンソーシアム八王子のホームページ(右の二次元コード)では過去の入賞作品を掲載中。ぜひご覧ください。



### 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。

