

参議院議員選挙



投票行つて!!! KAN & PAI!!!

7月20日投票

期日前投票

7月4日(金)から7月19日(土)まで
8:30~20:00

7月13日(日)から7月19日(土)まで
8:30~20:00 (※イース高尾 10:00~20:00)

市役所本庁舎・南大沢文化会館1階ロビー・八王子駅南口総合事務所

由木事務所・元八王子事務所・北野事務所・石川事務所・イース高尾

八王子市選挙管理委員会・八王子市明るい選挙推進協議会

踏み出せ未来への一步 その一票が明日を創る 未来を決めるのは君だ。

輝く、明日へ。届け!未来への一票。君の一票が必要だ 未来を運ぼう あなたの一票届けよう 未来に夢を届けに行こう!

選挙は戦いだ!! あなたの一票 社会を変える第一歩 行こうよ、選挙。一人一人の一票が明るい未来に 一票の重さ

7月・8月は
お休みです

本郷



9月にお会い
しましょう！

みんないっしょに 健康体操

令和7年 9月24日(水)

午前10時00分～10時40分

本郷公園(かいじゅう公園)

簡単にできる
体操です

お気軽にご参加
ください😊



申し込み不要 無料です。

※雨天時は中止

※状況により

お休みする場合があります

持ち物:飲み物・タオル

【お問い合わせ】

本郷町 町会長

八木隆一郎 042-622-9151





カラコエおおよこ

～高齢者あんしん相談センター大横だより～



八王子市では八王子未来デザイン 2040 の基本構想として、健康で笑顔あふれる、ふれあい、支えあいのまちをめざしています。そのためには、誰もが安心と希望をもって年齢を重ねられることが大切です。もしも、心や体に何か思いがけないことが起きたら、それは自分自身を大切に見つめなおすチャンス。周りのサポートを上手に活用しながら、元気を取り戻しましょう。今号では、フレイル予防について取り上げています。さて、何から取り組もう、どんなメニューがあるのかな・・・そんな時は、どうぞお気軽にご相談ください。お待ちしております。

センター長 浜脇晴美



フレイル予防をすることで

心も体も健康に！

フレイル（虚弱）とは、心と体の働きが段々と弱くなってきた状態のことであり、健康な状態と要介護状態の間の状態をいいます。

最近ちょっと痩せてきたかも…、前よりも疲れやすくなった気がする…、外出するのがおっくうになってきた…などは年齢を重ねると誰もが感じるものです。

フレイル予防を行う事で日頃の生活にサポートが必要な要介護状態になるのを防ぐ事が出来ます。

【フレイル予防の意味】

- ① フレイルに陥らないようにすること
- ② フレイルが進行するのを防ぐこと

健康管理

自分らしく元気に生活していく為には「**健康寿命**」がポイント！

脳トレ

飲み込む力
噛む力

3つの柱

栄養（食・口腔）

運動（身体活動）

社会参加（交流）

体力・筋力の維持

バランスの
取れた食事

ボランティア活動

軽運動・体操・散歩

町会・サロン
への参加

家族・友人・
地域住民との関わり

元気！！

高齢者あんしん相談センター大横からのお知らせ

生活支援コーディネーターって？

高齢者あんしん相談センターに配置されており、住民の方と一緒に、高齢になっても住み続けられる地域にするための活動を行います。

地域活動やサロンやサークルなどの社会資源を把握して、ご紹介しています。地域のニーズ（困りごと）と地域の活動のマッチングを行ったり、自治体やシニアクラブ、地域の企業などのネットワークづくりも進めています。



新入職員紹介

名前：稲森 ミカ（いなもり みか）

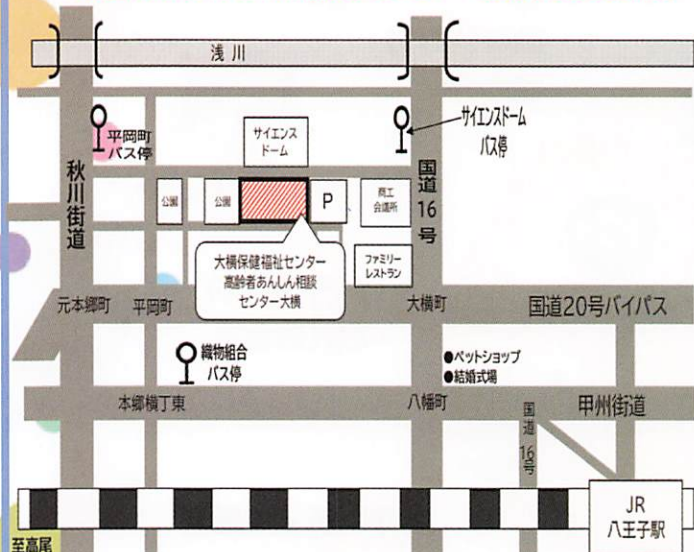
職種：看護師

好きなもの：犬・アニメ鑑賞・弓道

一言：地域の皆様の声を大切にしたい支援ができるよう頑張ります。よろしくお願いします。



【高齢者あんしん相談センター大横のご案内】



住所：八王子市大横町 11-35
大横保健福祉センター4 階
電話：042-634-8666
FAX：042-634-8880
営業日：月～土曜日 9:00～17:30
担当地域：大横町 八木町 平岡町
本郷町 小門町 八幡町
台町 2～4 丁目



おおよこ毎日体操

日時：月～金曜日 9時30分～9時45分

場所：大横保健福祉センター 1階交流スペース
申込不要なので、直接会場までお越し下さい。

おおよこ毎日体操の参加者に毎月スタンプカードをお渡ししています。スタンプカードが今年5月にリニューアルしました。カードのイラストは地域住民の方によるオリジナルです。そこに色塗りをして下さるボランティアの方にも感謝です。

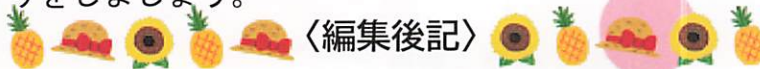


体力測定を毎年2回行っており、今年は6月10日に行いました。次回は令和8年2月17日の予定です。測定種目は握力、開眼片足立ち、立ち上がりで、測定後に結果説明をさせて頂いております。日頃の運動の成果を実感出来る機会となりますので、ぜひご参加頂けたらと思います。こちらの参加も申込不要なので、直接会場までお越し下さい。ご質問等がありましたら、いつでもお気軽にご相談下さい。

夏の健康コラム

年々夏の暑さが厳しくなっているのを感じませんか？室内外の温度差によって、体温調節が上手くいなくなり、疲れやだるさ、食欲不振など不調のサインとなって現れます。

そこで、疲労回復に役立つ食べ物をご紹介します。夏野菜にはカリウムと水分が多く、汗で塩分と一緒に失われるカリウム補給に役立ちます。豚肉・うなぎ・大豆（ビタミンB1）、梅干し・レモン・お酢（クエン酸）を食事に取り入れながら夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。



〈編集後記〉

夏の八王子といえば、毎年8月頭に3日間にわたって行われる八王子祭りが有名です。多くの方が訪れ、屋台、盆踊りやお神輿等で町がにぎわいます。

富士森公園で行われる花火大会も毎年大にぎわいですね。

夏の暑さに負けず、楽しい夏を過ごしましょう。





知って安心シニアライフ

オムツの選び方講座

参加費無料

介護用オムツの種類やサイズがわからないなあ…

どんなオムツを買ったら良いのかな？履き心地はどうか？

日時

令和7年8月26日(火)

14時～15時30分



場所

大横保健福祉センター4階 第5会議室

講師:

ユニ・チャーム株式会社 前田 泰宏氏

定員・事前予約制

先着20名

申込・お問い合わせ:

高齢者あんしん相談センター大横

連絡先: 634-8666



詳細を知りたい方は



各ご家庭に1枚ずつ
カードを切り取って

専用WEBサイトの
検索にご利用ください。



みんなの
うちに
太陽光

回覧



東京都



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)



みんなの
うちに
太陽光

まずはご登録!
2025.9.4まで

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

お問い合わせ ☎ 0120-723-100
10:00~18:00(土・日・祝日を除く)

住宅向け太陽光パネル・蓄電池等の共同購入事業

住宅用・事業用 10kW未満

太陽光パネル

蓄電池

つくる、ためる、つかう。
共同購入で賢く導入、家計を助けるエコライフ。



みんなのうちに太陽光で、価格と安心のバランスを!



スケールメリットを活かした
おトクな価格



製品・施工品質の確保
安心の保証

共同購入のおトクな割引率で購入いただけます

市場価格

約**366**万円

共同購入

太陽光パネル+蓄電池



約**282**万円

23.0%OFF*

太陽光パネル 4.98kW、蓄電池の容量は 10kWh の一例 価格は税込金額です。

東京都の補助金と組み合わせでさらにおトクに!!

令和7年度補助金の場合

太陽光パネル(3kW)の場合

総補助額最大**45万円**

太陽光パネル(3kW)+蓄電池(10kWh)の場合

総補助額最大**165万円**

蓄電池(10kWh)の場合

総補助額最大**120万円**

補助金:45万円(太陽光)+120万円(蓄電池)

*補助金の詳細な交付要件等は右記のURLからHPをご覧ください。 https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/adiabatic_solor

東京都から都民の皆さまへ

東京都では、2030年カーボンハーフ、2050年ゼロエミッションの実現に向けて再生可能エネルギーの利用拡大を推進しています。
太陽光発電や蓄電池を設置すれば、CO₂の削減に貢献でき、電気代の節約や防災にも繋がります。
本事業は共同購入によるスケールメリットにより購入価格を低減する仕組みです。東京都の補助金も併せて利用できる場合がありますので、ぜひご活用ください!



*太陽光パネルの割引率は、資源エネルギー庁より公表されているシステム費用平均値及び株式会社資源総合システムの調査結果を基に、4.98kWの場合で算出しております。また、蓄電池の割引率は、同社の調査結果を基に、10kWhの場合で算出しております。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。表示割引率は小数点第2位以下切り捨て。太陽光パネルの設置容量により割引率は変動します。



みんなの
うちに
太陽光



東京都

「みんなのうちに太陽光」について

設置する建物が都内にあれば、どなたでもご参加いただけます。

簡単な無料登録で、安心・おトクな見積りを確認いただけます。

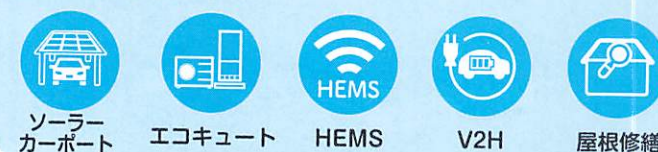
施工を担う販売施工事業者は、事前に厳しい審査を通過しています。

ご検討から契約・設置まで、一貫したサポートでお手間を軽減します。

安心の製品保証・施工/災害補償！



充実のオプション！



選べる施工費込みの設置プラン

1 太陽光パネル 4.98kW 23.0%OFF 市場価格 1,601,716円 1,233,321円	2 太陽光パネル 蓄電池 4.98kW 10kWh 23.0%OFF 市場価格 3,669,559円 2,825,561円	3 蓄電池 10kWh 25.5%OFF 市場価格 2,196,612円 1,635,000円
--	--	--

蓄電池だけでも
ご参加いただけます！

- ・月々の電気代削減に
- ・電気代の高騰対策に
- ・万が一の災害対策に

共同購入で、“安心”“おトク”に
蓄電池を設置しませんか？

太陽光パネルや蓄電池の設置容量により、価格や割引率は変動します。価格は税込金額です。

登録は3分！
わかる範囲でOK！

参加登録から設置までの流れ

1 無料の参加登録



まずは登録して、じっくりご検討ください

登録は
2025年 **9/4** まで

2 事前見積り



選ばれた製品と概算価格を確認
4月上旬から

3 調査申込み



詳細なお見積りをご希望の方は
設置場所の調査にお申し込み※

4 最終見積り



買う買わないは、各参加者が**自由に選択**

5 ご契約/施工



・補助金などのお手続きもサポート
・ローンなどのお支払い方法にも対応

※ 調査申込み時に3,000円の費用がかかりますが、ご契約の有無に関わらず返って皆さまにお返しをしております。

お問い合わせ窓口

みんなのうちに太陽光事務局

☎ 0120-723-100

受付時間：10:00～18:00(土・日・祝日を除く)

参加登録・詳しい情報は事業サイトからご確認ください

東京都 みんなのうちに太陽光

検索

<https://group-buy.metro.tokyo.lg.jp/solar/tokyo/home>

本事業は東京都とアイチューザー(株)が協定を締結して実施しています。

詳細を知りたい方は



各ご家庭に1枚ずつ
カードを切り取って

専用WEBサイトの
検索にご利用ください。

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索

みんなのうちに太陽光

詳しい情報
参加登録は
WEBサイト
から!!

東京都 みんなのうちに太陽光 検索