

# 町自連だより

■発行/八王子市町会自治会連合会  
■発行責任者 秋間利久  
町会自治会数 22地区323  
発行部数 122,000部

## 市民の要望を直接市長へ！ 町自連三役・石森市長との 懇談会を開催

昨年からの懸案事項であった『市長と町自連三役との懇談会』の第一回目が、昨年10月29日（火）に実現しました。懇親会には市長とともに市の幹部職員の方々も参加されました。

**一、防災のまちづくり**  
最初の議題は、防災のまちづくりに関し、防災無線について、設置進捗状況

と未だに聞き取りにくいと苦情が多い問題を取り上げました。  
市側からは、防災無線の



活発な意見が交わされた初の懇談会

次いで、JR八王子駅周辺のまちづくりに関して、一般車の駅への乗り入れができないことが、市民の利便性向上につながるという不満が多いことを問題提起しました。市街地の活性化を呼びかけながら、来訪者に対する駅への

**二、八王子駅周辺のまちづくり**  
デジタル化への取り組みや、スピーカー毎の活用等の検討等、改善策の説明がありました。さらに、避難所運営・スタンドパイプ等についても取り組みの内容が説明され、一步一步課題解決に向けて前進している事が理解できました。

送迎車乗入れ禁止は、特に高齢者・障害者にとって苦痛になっていることを説明しました。

市によると、まず、駅前広場の問題は広場の管理者となる警察署の指導で、駅前広場の広さとバス路線の乗り入れ状況により、一般車の規制が実施されているとのことでした。特に八王子市内の交通機関はバス路線が主体となっているため、一般車の乗り入れ規制は止むを得ないのが現状です。

町自連は、南口の仮設ロータリーの永続化と北口についても旭町・明神町の再開発事業の中で、さらなる検討を求めました。

石森市長との初めての懇談会は大変有意義でした。直接お話し、市長をはじめ出席された市職員の方々も、市民の要望をご理解いただけたと実感しています。今後も懇談会を年に数回開催する予定です。

## CONTENTS

- 1ページ…………… 町自連三役と石森市長が懇親会を開催
- 2～4ページ …… 町自連情報「町自連役員研修会」報告 他
- 5ページ…………… 「加藤公恵の介護の本音」
- 6～7ページ …… 特集「春の大地のめぐみ『野草』を堪能しよう」
- 8ページ…………… 情報ページ「私の好きな八王子」 他



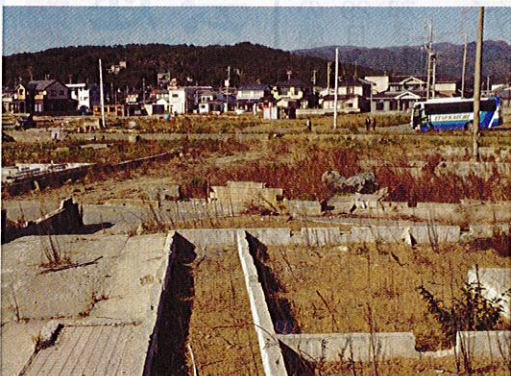


# 役員研修会に寄せて！

副会長 中島 静男



浜風商店街で説明を受ける役員



復興の道のりはまだ遠い

平成25年度の役員研修会は、11月13日～14日の日程で実施しましたので、報告いたします。

東日本大震災から、早いもので2年半が経過しましたが、私たち町自連としても、復興支援をしようという方向で進めている訳ですが、今回は先ず現地視察

をしようということで、福島県いわき市の北端に位置する海沿いの港町「久ノ浜町」の視察ということになりました。

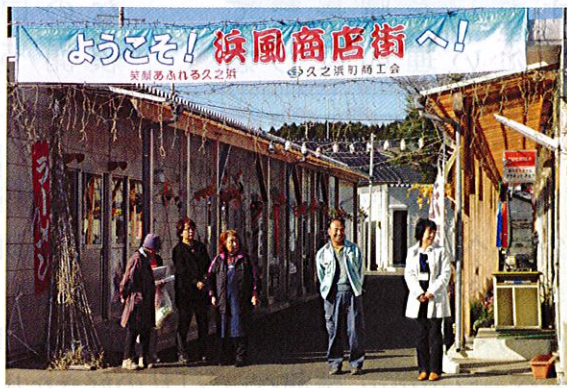
久ノ浜の方たちに接して最初に感じたのは、壊滅的な街の状況に対して、前向きに一人一人が頑張っているように見えました。しかし、地震・津波・火事・原発風評の四重苦に強いられ、町に人が戻らないという事実を聞くと、先の見えない状況が続いているのではないかと思いました。

家屋被害も震災前の1953世帯が、わずか152世帯になり、人的被害も死者55名、未だ行方不明者12名あるという状況だそうです。復興市場といわ

れる「浜風商店街」のすぐ前に小学校がありました。298名の生徒は、全員無事だったとお聞きし、心から喜んでいらっしゃるようです。

久ノ浜商店街は、もともと海沿いにあったわけですが、津波によって跡形も無く流されて建物の基礎があらわになり、鉄筋コンクリートの3階建て建物が一軒だけポツンと取り残され3階の窓ガラスだけは津波の影響を受けずに残っているのが印象的でした。

久ノ浜の人たちは、震災の被害を受けながらも、地元復興を目指して立ち上がるわけですが、なんと言っても困ったことは、日常生活に必要な品物の「買い物」するにも「店が無い」と言うことで、震災後わずか半年後の9月3日には「復興商店街」第1号店



浜風商店街の皆さん

として仮設「浜風商店街」をオープンさせたことは、被災地においても勇気付けられ岩手県、宮城県と復興商店街を開業させるきっかけ作りの役割を果たしました。

このことは東北人特有の「粘り強さ」「頑張りや」「我慢強さ」を特徴的に表しているものと思います。私たちは、「がんばろう日本」の合言葉が、現実になったと思った次第です。久ノ浜の皆さんの健康と復興をこのころから願っています。



町会自治会トピックス

延命子育て地蔵尊

日吉町二丁目町会  
会長 市倉泰政

今回は、八王子城の城主北條氏照に絡む地蔵尊を紹介させていただきます。

当町会には珍しい地蔵尊があります。普通地蔵尊といえば石像で赤い首かけをかけていますが、この地蔵尊は木彫りで金箔仕上げとなっており身長の約50センチ厨子に納められています。



金箔の延命子育て地蔵尊

由来は、1590年(天正18年)八王子城落城の後、本山修験京都聖護院、島の坊先祖俊盛という山伏がこの地に抱いて逃げ延びたとのこと。その後、水無

瀬橋近くの山車小屋の傍の樫の太木の下に祀ってあったと聞いています。

現在は、日吉八王子神社の境内に祀られ、町内有志で延命子育て地蔵講をつくり毎月24日に、花・果物を供え例祭を行っております。

今現在、八王子市の有形文化財になるか相談をしているところです。

我がまちの今昔

本町地区連合会  
会長 塩野良光

かつては、八王子の中心地として、市役所・警察署等があり、非常に便利な町でしたが、最近大きく様変わりし、マンションが増えたとによって、他市及び他地区からの転入家族が増えました。

新しい住民と旧住民とのコミュニケーションの場として「八王子まつり」があります。子どもたちを通し

て親土士の親睦には町民全員が参加する「八王子まつり」が、新・旧住民の潤滑油の役割を果たし大いに役立っております。

二月に開催する「餅つき大会」は、いちようホールの駐車場を借りて盛大に行っております。毎回約150名の参加があり、大人も子どもも一緒になって餅をつき、つきあがった餅を食べ、更に、昔遊びやビンゴ大会と、親子で一日を楽しく過ごしている姿を見ていると心が癒されます。

こうした行事を通して地域の人々のふれあい、高齢者と若者のふれあい等、感激する場面がたくさんあります。

更に旅行会などの親睦会や、歳末に実施する夜警パトロールも親子で参加する等、こんな町本町が私は大好きです。

町自連文芸

◆短歌  
ひよつとこと おかめ仲良く 五十年  
生きる喜び ありがたきかな  
平岡町町会 小林 晃

卒業の 旅立ちの日なり  
よろこびも  
悲しき津波 友いずこなり  
緑町東町会 中島 静男

◆俳句  
町会の なすべき仕事 限りなき  
喜びもあり 春を迎えて  
緑町東町会 中島 静男

冬晩に 残り輝く 月と星  
平岡町町会 小林 晃

峡に入り 峡出づるまで 草ひばり  
台町三丁目町会 小笠原 喜美子

病癒え 八十路半ばや 年の暮れ  
台町三丁目町会 小杉 武治

◆川柳  
目が冴えて 床の中でも 五七五  
平岡町町会 小林 晃

卒業の無い 趣味やって 呆けしらず  
緑町東町会 横倉 幸一

ローギヤに換えて 八十路へ いい夫婦  
緑町東町会 横倉 幸一

お知らせ

町自連研修会

日時

平成26年2月20日

会場

いちようホール 大ホール

テーマ

異常気象と局地災害

講師

気象予報士 村山貢司

共催 八王子市町会自治会連合会・  
八王子市自主防災団体  
連絡協議会

協力 八王子市

後援 八王子防火防災協会

「町自連だより」であなたの企業をPRしませんか？

この「町自連だより」は、八王子の12万世帯に配られています。八王子の皆さんに、あなたの会社を告知しませんか？  
広告出稿のお問い合わせは

☎042-623-0381

ヒラツカ印刷社 担当平塚、鈴木まで

在宅で看護、ハートに繋がりのケア  
Cares

ケアーズ八王子 JR八王子駅前  
訪問看護リハビリステーション

定期的に看護師が、自宅に訪問して健康管理・医療処置・ターミナルケアなどを行います。  
※費用は健康保険・国民健康保険・介護保険が適用の場合は、1割～3割の負担になります。

お気軽に電話でご相談下さい。  
TEL 042-649-6039 受付時間 9:00～17:00(平日)  
〒192-0084 東京都八王子市三崎町4-14 関口ビル303



東京都

自治会・町会の問題解決を助ける

# 『地域の底力再生事業助成』制度 活用例紹介

みなさん、東京都が設けている『地域の底力再生事業助成』制度をご存知ですか？東京都は多様化する各地域の課題解決を住民が主体となり行うことを支援、様々な取り組

みに対して連合会単位であれば上限100万円(初回申請分)、単一町会であれば上限20万円(初回申請分)の助成金を出す制度です。

八王子市内にも、この制度

を活用して自治会や町会の課題解決に尽力している団体が多くあります。

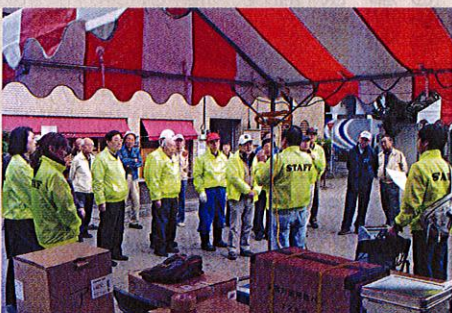
今回から市内における、この制度の活用例を紹介します。

事例1

## 「中央部地区 防災力強化事業」

中央部地区連合会(会長:青木正明)

市内中央に位置する中央部地区連合会は、近年マンションの建設ラッシュで転入者が従来の地域住民より多



防災訓練の様子

くなっています。課題は地域活動を活発化させ住民が助け合えるようなまちづくりを進め、有事に備えて防災力の強化を図ることです。今回の助成金では、かねてから懸案であった発電機、照明器具などを購入。10月にはそれらの器具を実践に即して使用しながら、防災訓練を実施しました。この活動を契機に防災マップも作成、住民が共同作業することで協力体制も取れ、町会間や住民同士の信頼関係構築にも大いに役立ちました。さらに、今回の取り組みで新たな課題なども見付き、継続して課題解決に取り組んでいきたいと考えています。

事例2

## 「地域と大学が連携して 取組む防災まちづくり」

中野町甲和会(会長:岩出 實)

首都直下型地震の切迫性や頻発するゲリラ豪雨などの災害が危惧されているなか、中野町甲和会では、地域が災害時要援護者を支援する体制を作る必要があるとの機運が高まっていました。

一方、甲和会の地域内には、工学院大学八王子キャンパスがあり、同大学も地域貢献をしたいという考えを持っていたことから、地域協働で災害対策に取り組む活動が始まり「防災・減災対策相互連携協定」を締結しました。

大学の学生たちが甲和会のメンバーと共に町歩きを行い「地域点検マップ」が完成しました。また、甲和会が行っている防災上の取組み等を加えた冊子「防災への備え」を発行、全世帯へ配布しました。このほか甲和会内の「さくらんぼの会(災害支援ボランティア会)」では、発災時には高齢者を対象に「声かけ」等による安否確認の訓練を行っています。地域住民と大学生の協働・連携による防災のまちづくりを続けています。



工学院大学と協働で災害対策に取り組む

東京都『地域の底力再生事業』

詳しくは 東京 地域の底力

検索

町自連の詳細情報は  
HPでもご覧いただけます

八王子 町自連

検索

古本買い取ります!

▼出張買取のご相談はこちら▼

☎0120-467825

まつおか書房  
http://www.matsukashobo.com/

想いを伝えるお葬式

Elegant Ceremony  
株式会社 雅典礼

東京都八王子元横山町2-22-4

TEL 042-620-1194

葬儀価格は妥当でしょうか?

葬儀社主導での葬儀費では不要な品目まで支払をいませんか?

当社では「お客様主導」の「無理・無駄」のない葬儀を提案致します。

いざという時に慌てないためにも、事前相談をお勧め致します。

お気軽にご相談下さい 24時間受付

NPO法人 葬儀を考えるNPO東京 認定会員





昨年、町田の150床ある老健（老人保健施設）の創立に携わりました。その時に、思ったのですが最近、鼻からのチューブで栄養剤を入れての方が増えました。鼻からのチューブ



## 加藤公恵の 介護の本音

①

### 在宅介護の一面

今回から、加藤公恵氏の他では聞けない介護のお話の連載を始めます。介護に苦しみ方、介護に不安を持つ方、「目からうろこ」です！



は、結局栄養剤を胃に流し込むことで胃瘻に共通しています。さらにご本人が味を楽しめないということについて胃瘻と同じです。むしろ、鼻から入るチューブは目立ち、常にどの違和感を伴うことでは、胃瘻よりご本人の負担は大きいかもしれません（施設によっては入れ替えたりするときの「リスキの大きさ」で鼻か

らのチューブは断られることもあります。いずれにせよ、施設では、「自分の好みのおいしいものを」という希望は、なかなか叶えられないのが現実です。しかし、人間に最後に残された楽しみは、「食べる」と。在宅介護では、ご家族はご本人の好きな食べ物をたくさん情報として持っているのです。在宅では食べられなくなったときに、「好物をだす」手段でしのげます。これが大きな効果になり、再び食べるようになることもあるのです。これが在宅の良さでもあります。

一人暮らしだって在宅介護は可能！

一人暮らしだって在宅介護は可能！

「でも、一人暮らしで在宅介護されるのは無理ですよ？」とよく聞かれます。最近では、生涯独身率も高くなってきているので、体が動かなくなってきたらからの不安を持つ方もいるようです。ところが、八王子で、一人暮らしで、訪問介護で、生活していらっしゃる方は、たくさんいます。介護保険で、ケアマネージャーさんに相談しつつ、ヘルパーさんに毎日入ってもらい、デイサービスも利用し、大変ながらも楽しく暮らしていらっしゃる方もいるのです。嫌な思いをしたり困難も逆に刺激になったりするのです。

次回も、そういう「楽しい在宅介護生活」の状況をお伝えしたいと思います。

加藤公恵 (かとうきみえ)

プロフィール

医療法人社団永生会  
在宅総合ケアセンター  
センター長  
介護統括管理部長  
長年福祉と介護の世界に  
たずさわる介護のエキスパート。

今年も健康であり続けるために、

—人間ドック・脳ドック・心臓ドック—

まずは南多摩病院でメディカルチェックはいかがでしょう。

寿  
2014  
今年もよろしくお願ひします

JR中央線「西八王子駅」徒歩1分  
東京都指定二次救急医療機関  
**南多摩病院**

最寄駅 京王線「めじろ台駅」  
**永生病院**

●メディカルケアセンター・救急医療センター  
●小児科・24時間診療体制

**永生クリニック**

グリーンヒル寺田  
**クリニック0(ゼロ)**

- 訪問看護ステーション  
とんぼ・めだか・ひばり・いるか・口笛
- 介護老人保健施設  
イマジン・マイウェイ四谷・オネスティ南町田
- 通所リハビリテーション スマイル永生・イマジン
- ケアプランセンター えいせい・びあの
- 居宅介護支援事業所 片倉
- 高齢者あんしん相談センター 片倉・寺田

シャトルバス 永生病院⇄めじろ台駅⇄南多摩病院 (西八王子駅)

医療法人社団 **永生会**

永生会総合コールセンター ☎ 0120-001-083 <http://www.eisei.or.jp>

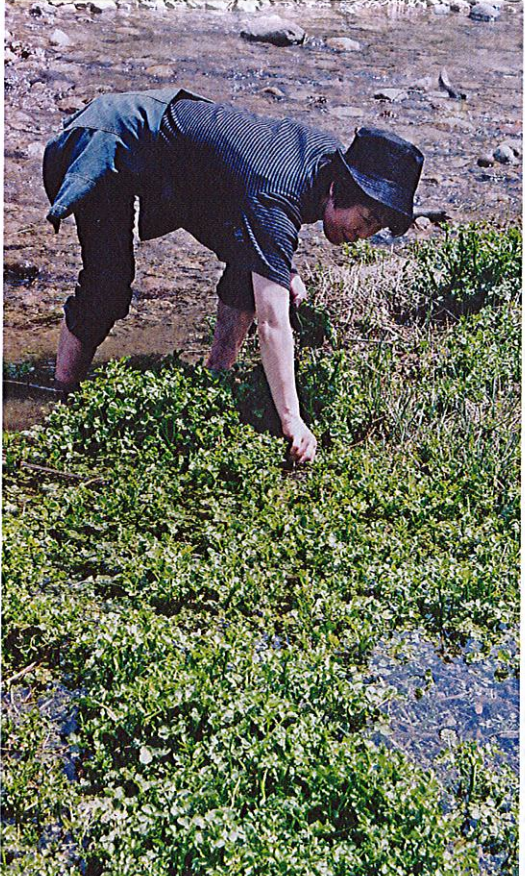




自然豊かな  
八王子だから  
楽しめる

# 春の大地の恵み

## 「野草」を堪能しよう!!



自然食や無農薬野菜などがブームの昨今、『元祖自然食』とも言える野草が、ひそかな人気となっています。今回は野草の宝庫、春の八王子で採れる野草をご紹介します。

野草の楽しみ方には『採る(食べる)』『飲む(薬効を期待)』『観る(写真などに撮る)』などがあります。が、採ったらやはり、食べてみたいですよ。ね？今回、野草について教えていただいた野草研究家の福島誠一さんによると、野草を食す魅力は『苦味、えぐ味香りの、コク』と云います。

(上) 群生するクレソンを採る  
(右上) 紫色の花が可憐なカラスノエンドウ  
(右下) 野草の天ぷらはポピュラーな料理法

「最近では、消費者の嗜好もあり、えぐ味のない野菜が主流。そして、年間通して食べられる野菜が多いですよ。ですから、野草を食べると野菜本来の味と季節感が楽しめるんですよ」と福島さん。

八王子は自然豊かで、少し散策すれば様々な所で見つけられますが、中には毒草もあるため、見極められる知識が必要になります。また、野草を見つけたところから採らず採っていいというわけではありませぬ。公園や自然保護地域などは草木を採ることが禁止されています。さらに、希少な野草はむやみに採らず保護が必要。「自然とマナー」を大事に、野草採りを楽しんでほしいですね。

### 八王子で採れる春の野草

川のほとり、田んぼ付近、湿地など	セリ、ハコベ、カンゾウ、ユキノシタ、オランダガラシ(クレソン)、クコ、フキ、ノビル、ヨメナ、クサソテツ など
日当たりの良い場所	ワラビ、カラスノエンドウ、タラの芽、ナズナ、ハルジオン、タンポポ、ヨモギ、ツクシ など

※カタクリ、ニリンソウは近年減少しているため、見つけても採るのはやめましょう。





無農薬のお米を使用したお弁当を200円〜販売しています。

米ちゃん

八王子市散田町3-18-5 ☎042-661-2524

## 料理編

### 野草調理の基本

おひたし、天ぷら、佃煮、チャーハンにパスタなど様々な料理に合う野草ですが、採ったらその日のうちに調理をするのが理想。ゆでたものは冷蔵庫に保存し、2～3日のうちには食べたい。時間が経つと苦味が増えてくどくなってしまおう。また、調理の前には、ボウルに水を張って3～5回は繰り返し洗いたい。ゴミや虫などが混ざっていないか、良く確かめましょう。

採った後に種別ごとに分けると料理しやすい



カラスノエンドウの炒飯



## 準備編

### 野草採り服装&便利グッズ

散歩の途中でも気軽に見つけられるのが野草の良い所。しかし、山や川などに行く場合は服装にも気を付けたい。ハイキングに行くような服装が良く、足もとは運動靴や軽登山靴、肌を守るため長袖長ズボンが基本。

グッズは土やとげから守る軍手、草木を傷めず素早く切る小型折りたたみナイフ、根を掘り起こす小さなスコップ、小分け用の袋などがあると便利。



服装は長袖長ズボンが基本

小型スコップなどがあると根もしっかりと採れる



## 野草まめ知識

野草採りの前に、これだけは押さえておきたいポイントをご紹介します!



福島誠一さん  
プロフィール

八王子市在住。  
1937年横浜生まれ、横浜市立大学卒業。東京新聞(中日新聞)の記者、川崎支局長などを務め現在は野草研究家、ライター。著書に「食べられる野草と料理法 新・摘み草入門」(ふく出版)をはじめ、多くの野草に関する書籍を執筆、刊行している。



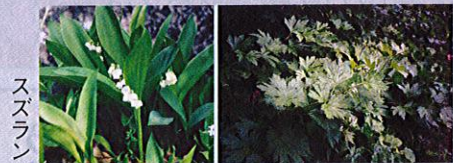
## 危険!

### 毒草と野草採りで注意したいこと

様々な種類がある野草ですが、中には毒草もあります。毒草はおおよそ50種、身近に見られるものも10～20種類はあるそう。中でも『三大毒草』といわれるのがトリカブト、ドクゼリ、ドクウツギ。見つけても絶対に採ってはいけません。そのためにも、野草採りに行く際には、まず、毒草に関する知識が必要です。自信がない場合は、周りの詳しい人に聞いたり、本などで調べてみて下さい。勝手な判断で誤って食すと、最悪の場合『死』に直結する可能性もありますので、くれぐれも注意しましょう。

### 採る場所にも注意!

山や川、田んぼの近くなどは野草が多く見られますが、農薬などがかかっている可能性もあるので、怪しいと思われるところは採るのをやめておくなどの注意が必要です。また、住宅街の路地などは、ペットの排泄物などがかかっているかも気を付けましょう。土地の所有者に採る了解を得たいです。



スズラン

トリカブト

#### 毒草

ハシリドコロ、トリカブト、ドクゼリ、ホウチャクソウ、コバイケイソウ、スズラン、レンゲツツジ など

#### 毒草が多い科

キンボウゲ科、ケシ科、ナス科、トウダイグサ科、ヒガンバナ科、ユリ科 など





**招福 開運**  
**八王子七福神めぐり**

みなさん、八王子のお正月恒例となった「八王子七福神めぐり」はもう行かれましたか？八王子七福神は八王子の「八」と、末広がりの「八」をかけて、吉祥天を加えた8つの神様をまわる、非常に縁起が良い七福神めぐりです。

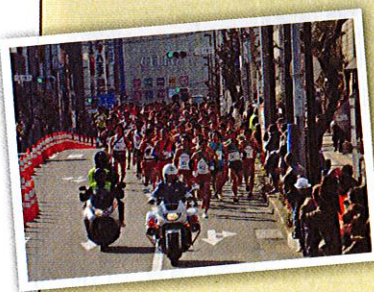
各寺で販売されている色紙を購入し、お寺ごとに御朱印をもらいながらまわります。色紙の宝船の色が毎年変わるので、7年間で7色の色紙を集めると満願の「金の色紙」がいただけます。

市内を散策しながら七福神をめぐり、今年の招福・開運を祈願しましょう！

**【開催期間】** 1月1日～1月末  
**【受付・問い合わせ時間】**  
 9:00～17:00

※各寺とも、通常法務により対応できない場合がありますので注意してください。詳細は八王子七福神めぐり公式ホームページ <http://www.hachihukujin.net/> で確認してください。

- **【八王子七福神】**  
 毘沙門天 (本立寺 / 上野町)
- **福祿寿**  
 (金剛院 / 上野町)
- **恵比寿天**  
 (伝法院 / 南新町)
- **布袋尊**  
 (信松院 / 台町)
- **走大黒天**  
 (善龍寺 / 元本郷町)
- **新護弁財天**  
 (了法寺 / 日吉町)
- **寿老尊**  
 (宗格院 / 千人町)
- **吉祥天**  
 (吉祥院 / 長房町)



**全関東八王子 夢街道駅伝 競走大会**  
 1月26日(日)  
 10時スタート!

「八王子夢街道駅伝」は、一般男女、大学男子、高校男女等7カテゴリーに分かれて競います。JR八王子駅北口をスタートして市内を回り、ゴールの都立南多摩高等学校・中等教育学校を目指します。すべて公道を走る大会としては、日本一エントリーチーム数が多い大会です。真冬の八王子で繰り広げられる熱い戦いを応援しましょう！詳細はPC等で「八王子夢街道駅伝」と検索して下さい。

**私の好きな八王子**

カンファ **江華** (韓国料理)  
**焼肉好きはぜひ。オモニの会話も◎**

優しいオモニ

大人気のチヂミ

ここに来ると他の焼肉屋さんに行けなくなる、というマニア多し

ある日、時間がなかったので、JR西八王子から、タクシーに乗って、この店の住所と名前を言ってみました。すると運転手さんは、「ああ、あの地元の人でいつも賑わっている店ね」と一言。そう、ここぞは「知る人ぞ知る」名店。本物の「焼肉と韓国料理の店」だ。オモニの金さんが縁あって八王子にこの店を開いて23年。キムチもナムルもチヂミも全部、彼女の手作りだ。焼肉のおすすめは、タン塩と豚バラ塩。両方とも、やや厚め。オモニの絶妙な味付けで、パクパク食べられてしまう。

筆者の一番のお気に入り、チヂミ。表面や縁がカリッとしているのはもちろんとして、中にキープされている水分量が絶妙。だから、ベチャッとせず、いつまでも旨い。そして、ここのウリは、オモニの絶妙なトーク。なんとお客さんに合わせ、無休で営業してくれるという。お土産にはぜひ、手作りのキムチを一袋。病み付きになります。

八王子市元本郷2-9-5  
 ☎ 042-628-4040  
 営業時間 ランチ、夜とも要問合せ (予約がベター)。無休

身体の痛みのことならお任せ下さい / 交通事故・各種保険取り扱い **健幸堂**  
 八日町4丁目バス停前 ☎ 0623-82266 / 京八駅徒歩1分 ☎ 049-83556

大切な人へ…ありがとう

ISO9001 審査登録  
**— テレモアの —**  
**家族葬**  
 人の心 日本文化を守る

Eternal Heart  
**株式会社 テレモア** 八王子本社

年中無休・葬儀24時間受付 ☎ 0120-650-650

**AEC** 総合電気設備工事  
MINA ELECTRIC CORPORATION

TEL 042-644-3675 (代)