

さがみ はら

広報

NO.1398
毎月
1日・15日発行
12/1
2018
平成30年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 風しん抗体検査が無料で受けられます…………… 2
- 市民若葉まつり参加者募集…………… 3
- みんなで応援しよう！はやぶさ2応援イベント…………… 12
- ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内)…………… 別冊

発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

相模原市コールセンター
午前8時～午後9時 年中無休
☎ **042-770-7777**



市の人口・世帯
人口 **723,101人(89増)**
男 361,790人 女 361,311人
世帯 **323,276世帯(309増)**

平成30年11月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

たくさんの感動をありがとう！ SC相模原 川口能活選手 引退

サッカー元日本代表のゴールキーパーで SC相模原所属の川口能活選手が、今シーズン限りで現役を引退することになりました。平成8年のアトランタ五輪ブラジル戦の勝利に貢献されたほか、平成10年のフランスワールドカップから4大会連続での出場を果たすなど、日本代表として大いに活躍されました。SC相模原移籍後も、熱いプレーで市民をはじめ多くの観客を魅了し続けた川口選手。たくさんの夢と希望をありがとうございました！

☎スポーツ課 ☎042-769-9245



進めない…

「壁」をなくす

さがえあい

進めた！

誰かの「壁」を取り除く手助けで「共にささえあい 生きる社会」へ

私たちは、誰もが同じように学び、働き、暮らす権利を持っていますが、その権利を妨げる「障害」となる「壁(社会的障壁)」があるのが現実です。これを取り除くことができれば、障害のある人もない人も、みんなが快適に暮らし、社会参加できる環境をつくることのできるのではないのでしょうか。

実際に私たちが
できることって
なんだろう？

☎障害政策課 ☎042-707-7055 ☎042-759-4395

詳しくは、**6・7面へ**

風しんが流行中

～未来の赤ちゃんを守るため、風しんの検査・予防接種を～
風しん抗体検査が無料で受けられます

助成対象を配偶者などにも拡大!



風しんにご注意ください

妊娠中の女性が風しんに感染すると先天性風しん症候群の子どもが生まれる可能性があります

妊娠20週ごろまでの女性が風しんウイルスに感染すると、目や心臓、耳などに障害(先天性風しん症候群)のある子どもが生まれることがあります。

風しんは感染力がとても強いもの

風しんは感染力が強く、風しんへの免疫がない集団の中では、1人の風しん患者から5～7人にうつることがあります。特に妊娠中の女性は、風しんが発生している地域では、可能な限り不要不急の外出を避け、やむを得ず外出をする際には可能な限り人混みを避けてください。

30～50代の男性への感染が増えています

妊娠を希望している女性だけでなく、配偶者など家族で検査・予防接種を受けることを検討してください。

市では、対象となる人へ、風しんの抗体検査を無料で1回実施し、抗体検査の結果、予防接種が必要と判断された人には、接種費用の一部を助成します。

STEP1

風しん抗体検査(1人1回)

市に住民登録があり、次のどちらかに該当する人

- ①妊娠を予定または希望している女性
- ②妊娠を予定または希望しているか妊娠中の女性の配偶者(婚姻の届け出をしていない人を含む)

※ただし、次に該当する人を除く ○風しんにかかったことがある ○風しん(麻しん風しん混合MR・麻しん風しんおたふくかぜ混合MMR含む)の予防接種を受けたことがある ○風しん抗体価が十分であることを確認している

基準以下の場合

STEP2

風しん予防接種

STEP1の対象者で、抗体価が基準以下の人

助成額 ○MR(麻しん風しん混合)ワクチン 6,000円 ○風しん単体ワクチン 4,000円

※接種費用から上記の助成額を引いた差額を市協力医療機関窓口で支払ってください。

抗体価の基準を満たす場合

安心

共通

実施期間 3月31日(日)まで 市協力医療機関

※予防接種費用の免除や市協力医療機関、持ち物など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

直接か電話で各協力医療機関へ

問市コールセンター ☎042-770-7777

パスポートの申請・取得をスムーズに

●年内にパスポートが必要な人は12月18日までに申請が必要です



●年末年始の前後の営業日は大変混雑します

年内の窓口業務は12月28日までで、12月28日(金)と1月4日(金)は特に混雑します。窓口の混雑状況や交付予定日など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

曜日・時間など	
申請	月～金曜日 午前9時～午後4時45分
受け取り	日・月・木・金曜日 午前9時～午後6時30分
	火・水曜日 午前9時～午後6時30分
休所日	土曜日、祝日等(日曜日の場合は開所)、12月29日～1月3日

市内窓口名称	所在地・電話番号
相模大野パスポートセンター	南区相模大野3-2-1 ポーノ相模大野ノースモール4階 ☎042-702-5511
橋本パスポートセンター	緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと5階 ☎042-700-2727

受取場所 申請したパスポートセンター

ぜひ活用を 本市に本籍がある人は、併設する連絡所でパスポートの申請に必要な戸籍抄(謄)本を取得できます(土・日曜日、祝日等を除く)。

ご意見をお寄せください

パブリックコメント

相模原市建築基準条例の改正(案)

建築基準法が改正され、社会的要請等に対応した規制の内容および手続きの合理化が図られたことを受けての、条例の都市計画区域以外の区域内の建築物、特殊建築物等に係る制限などの改正

資料の閲覧・配布場所 建築審査課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井を除く)・図書館、市立公文書館 ※市ホームページにも掲載

閲覧・配布・提出期間 12月10日～1月16日

意見の提出 12月10日～1月16日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて、建築審査課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-757-6859 ✉ke-shinsa@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8255)へ

結果の公表 意見の概要や市の考え方については、まとまり次第、同課や市ホームページなどで公表する予定です。

市職員を募集

選考区分	職務内容	受験資格	採用予定人数
①行政(窓口サービス担当)〈任期付短時間勤務〉	まちづくりセンターやパスポートセンターでの窓口業務	窓口などでの対人サービスの実務経験が3年程度ある人	3人程度
②医師〈任期付〉	国民健康保険青根診療所における医療業務	医師免許がある人 ※平成16年以降に医師免許を取得した場合は、医師法第16条の2に規定する臨床研修を修了したか、採用日までに修了が見込まれる人	1人

採用予定日 原則平成31年4月1日以降

任期 ①採用された日から最大で3年間②3年間(延長の可能性あり)

※申し込み方法など詳しくは、受験案内をご覧ください。

受験案内の配布場所(休所日などは事前に確認してください)

人事委員会事務局、市役所本館1階受付、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館・図書館、市立公文書館 など ※市ホームページにも掲載

申込受付期間

- ① 電子申請 12月3日(月)～14日(金)午後5時(受信有効)
- ② 郵送 12月14日(金)(消印有効)までに職員課へ

問①人事委員会事務局 ☎042-769-8320 ②職員課 ☎042-769-8213

市役所、各区役所・総合事務所などの非常勤職員を募集

勤務内容 データ入力、文書整理、窓口・電話対応など

登録期間 2月上旬～平成32年3月(更新なし)

勤務 指定する日の午前9時～午後3時30分(午前9時30分～午後4時の1日5時間30分(勤務のない月もあり))

賃金 日給5,500円(4月からは5,660円)

パソコン操作ができる人

定 80人(選考)

申 12月14日(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「非常勤職員登録面接申し込み」と書いて、職員課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8213)へ

面接 1月19日(土) けやき会館

※面接時間は1月7日までに返信はがきで通知します。

平成31年度から

市立小・中学校の夏休みを1週間短縮します

学習指導要領の改訂などに伴い、児童・生徒のより適切な学習環境を整備するため、夏休みを短縮します。

31年度からの夏休み期間 7月21日～8月24日

問学校教育課 ☎042-769-8284



5月11日(土)・12日(日)開催! 市民若葉まつり 参加者募集

1 ステージ・パレード、ブース出展への参加団体

時 5月11日(土)午後1時～5時、
5月12日(日)午前10時～午後5時
会 市役所さくら通りほか
対 市内で活動する各種団体(個人参加、営
利目的、物販のみの参加は不可)
※申し込み多数の場合は抽選
申 12月3日～21日に、商業観光課、城山・
津久井・相模湖・藤野まちづくりセン
ターにある申込用紙(市ホームページに
も掲載)を直接、同課か上記の各まちづ
くりセンターへ
※参加条件など詳しくは、申込用紙をご
覧になるか、お問い合わせください。

2 絵画コンテスト

入賞作品はポスターやパンフレットに使用し
ます。応募者には記念品をプレゼントします。
テーマ 市民若葉まつりのイメージを自由に表現
したもの
規格 四つ切り画用紙(54cm×38cmを縦長で使用)
対 市内在住か在学の小・中学生
申 12月3日～1月11日(必着)に、直接か郵送で、
作品の裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、
学校名、学年・組、電話番号、「若葉まつり絵
画コンテスト」と書いて、市民まつり実行委員
会事務局(商業観光課内 〒252-5277 中
央区中央2-11-15)へ
※応募作品は原則として返却しません。
※応募作品の著作権は、同実行委員会に帰属し
ます。

3 さがプロ2020 市民芸能大会

日にち	時間	内容	定員(抽選)
①5月11日(土)	午後1時30分～5時	各種発表 (種目・テーマは自由)	40組
②5月12日(日)	午前10時～午後5時	世代別ダンス大会 2020年東京オリンピック・ パラリンピックを盛り上げ る要素を入れてください。	60組

会 市民会館 対 市内在住か在勤・在学の個人かグループ 費 1組1,000円
○出演は1人1回。他グループとの重複は不可 ○1人(1グル
ープ)の発表時間は準備・片付けを含め5分以内 ○伴奏・テープ・
CDは各自で用意。楽器の使用は各自で持ち込みできる物のみ
申 1月31日(必着)までに、はがき(1組1枚)に代表者の住所、氏名、電
話番号、種目、題名、所要時間、テープ・CD・伴奏の有無、出演希望
日、グループ参加の場合はグループ名と参加者全員の氏名、②は年齢
を書いて、文化振興課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内) ☎042-769-8236

文化振興課 ☎042-769-8202

多様な性のあり方を認め合おう

12月4日
～10日は
人権週間

誰もが生まれながらにして持っている「自分らしさ」を大切に、幸せに生きていくためには、お互いの違いを理解し、尊重していくことが大切です。私たちがそれぞれに持つ性の価値観も、大切な個性の一つです。 問 人権・男女共同参画課 ☎042-769-8205

まずは知ることから LGBTとは

- L**  **レズビアン**
女性の同性愛者
- G**  **ゲイ**
男性の同性愛者
- B**  **バイセクシュアル**
両性愛者
- T**  **トランスジェンダー**
「身体の性」と「心の性」が一致しない人

の頭文字をとった総称であり、性的少数者を表す言葉の一つです。

LGBT 以外にも、男女どちらにも恋愛感情を抱かない人や自分の性を決められない・分からないなど、多様な性のあり方があります。

13人に1人が持つ心の価値観

民間の調査では、13人に1人がLGBTを含む性的少数者であるといわれています*。
これは左利きの人や、血液型がAB型の人との割合とほぼ同じです。知人の中にLGBTはいないと思っ
ても、それはあなたが気付いていないだけかもしれません。
セクシュアリティは見た目では判断が付きづらく、周りとの違いを理由に受ける差別やいじめを
恐れ、ありのままの自分を隠している人も少なくありません。
誰もが自分らしく生きるためには、人数の多い少ないにかかわらず、自分が持つ価値観以外にもさま
ざまな性があることを知ることが大切です。
*電通ダイバーシティ・ラボ「LGBT調査2015」

性的少数者(セクシュアル・マイノリティー)の相談窓口

性同一性障害(GID)や性的指向(同性愛など)に関する相談を受け付けています。心の相談や、
学校や職場での生活に関する悩みなどを相談できます。
時 午前8時30分～正午、午後1時～5時(土・日曜日、祝日等、年末年始を除く)
※専門の機関ではありません。

相談窓口	電話番号	対象
青少年相談センター	042-752-1658	市内在住か在勤・在学の小学生～19歳とその保護者
学校教育課	042-769-8284	市立小・中学校の児童・生徒とその保護者 市立小・中学校へ就学予定の児童・生徒の保護者
児童相談所	042-730-3500	市内在住の17歳以下とその保護者
精神保健福祉センター	042-769-9818	市内在住か在勤・在学の20歳以上
疾病対策課	042-769-8260	HIV(エイズ)をはじめとする性感染症に関する相談がある人

人権のことで困ったときは

対象別に相談を受け付けています。

みんなの人権110番

▶さまざまな人権問題についての相談
☎0570-003-110

女性の人権ホットライン

▶配偶者やパートナーからの暴力やセクハラなどの相談
☎0570-070-810

子どもの人権110番

▶いじめや虐待など子どもの人権に関わる相談
☎0120-007-110

児童相談所 全国共通ダイヤル

▶「虐待かも」と思った時の相談・通告
☎189(24時間受付)

相談日	午前8時30分～午後5時15分 (土・日曜日、祝日等、年末年始を除く) ※050で始まる電話からはつながらない場合があります。
-----	---

12月10日～16日は 北朝鮮人権侵害問題啓発週間

北朝鮮人権侵害問題啓発パネル展

北朝鮮当局による拉致問題について考えてみませんか。
時 12月11日(火)～17日(月)午前8時30分～午後10時(17日は午後5時まで)
会 あじさい会館

人権啓発講演会「夢と絆」

拉致被害者の蓮池 薫さんが、自らの経験を通じて、家族との絆や拉致問題の現状について語ります。
第1部 全国中学生人権作文コンテスト 相模原地区優秀作品発表会
第2部 人権啓発講演会
時 1月12日(土)午後1時30分～4時 会 あじさい会館
定 250人(申込順) ※手話通訳・要約筆記あり
申 1月4日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



蓮池 薫さん





あそびの学校 「クリスマスキャンドルを つくろう!」

時 12月16日(日) 午後2時~4時
会 青少年学習センター
対 市内在住か在学の小学生
定 20人(申込順)
申 12月15日までに、直接か電話で同センター
(☎042-751-0091)へ



クリスマスほしぞらコンサート

プラネタリウムの星空を見上げながら、中山うりさんの歌と生演奏によるクリスマスの音楽が楽しめます。
時 12月16日(日) 午後5時~6時
会 市立博物館
定 210人(先着順)
※12月1日から同館で販売する観覧券が必要
費 500円<4歳~中学生200円、65歳以上250円(要証明書)>
※当日の午後はプラネタリウムの上映スケジュールが通常とは異なります。



中山うりさん

市立博物館 ☎042-750-8030

市少年少女合唱団 クリスマスミニコンサート

たくさんのクリスマスの名曲をみんなで歌って楽しめます。
時 12月23日(祝) 午前11時~正午
会 青少年学習センター
定 100人(先着順)
※希望者は直接会場へ



市立青少年学習センター ☎042-751-0091

市少年少女合唱団の団員募集

一緒に合唱を楽しんでみませんか。歌うことが好きな人なら大歓迎です。公開練習も行っていますので、気軽にお問い合わせください。
対 市内在住か在学の小・中学生
活動場所 青少年学習センター
活動日 土・日曜日

お正月を楽しく!

お正月飾りづくり教室



古民家園の作品例

オリジナルの正月飾りを作ります。
相模原北公園
時 12月16日(日) 午前10時~11時30分
対 小学生以上
定 15人(申込順)
費 800円(材料費)
申 12月10日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号を書いて同公園(☎☎042-779-5885)へ
古民家園(相模川自然の村公園内)
時 12月23日(祝<雨天の場合24日(休)に延期>) 午前10時~正午
定 30人(申込順)
費 1,500円(材料費)
申 12月3日~14日に、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ



ミヅ門松作り教室

時 12月25日(火) 午前10時~11時30分、午後1時30分~3時
会 相模の大風センター
定 各20人(申込順) ※小学校3年生以下は保護者同伴
費 各1,500円
申 直接か電話、ファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、同センター(☎046-255-1311 ☎046-255-1361)へ

グリーンタワー相模原 初日の出観賞会

見晴らしの良い展望室で新年を迎えてみませんか。
時 1月1日(祝) 午前6時15分~7時30分<雨天中止>
会 相模原麻溝公園
定 60人(抽選。1組4人まで)
申 12月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数、「初日の出鑑賞会」と書いて、同公園(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-777-3451)へ
※三脚の使用不可

体育館で体を動かそう

北総合体育館

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

北総合体育館杯 ドッジボール大会

時 1月13日(日) 午前9時~午後5時
対 市内在住の小学校3~6年生(12人)で編成するチーム=24チーム(抽選)
費 1チーム3,000円
申 12月20日(必着)までに、同館にある申込用紙(同館ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクスで同館(☎042-763-7712)へ



教室名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
①インナーストレッチ<全8回>	1月10日~2月28日の毎週木曜日	午前10時~11時	40人	4,000円
②ポップエクササイズ<全7回>	1月11日~2月22日の毎週金曜日	午前10時30分~11時30分	30人	3,500円
③健康シェイプ体操<全7回>		午後2時~3時	40人	1回300円
④ズンバ<全7回>	1月12日~2月23日の毎週土曜日	午前10時30分~11時30分	各30人	各3,500円
⑤ヨーガ<全7回>	1月16日~2月27日の毎週水曜日			
⑥気功<全8回>	1月22日~3月19日の毎週火曜日(2月12日を除く)	午後1時30分~3時30分	40人	1回300円
⑦トレーニングを学ぼう	1月26日(土)	午前9時30分~11時	30人	500円

対 15歳以上(中学生を除く)
申 12月28日までに、往復はがき(1人1枚)に希望する教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、同館へ

総合体育館

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

教室名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
①スタイルアップヨガ<全10回>	1月8日~3月19日の毎週火曜日(2月26日を除く)	午前9時30分~10時30分	各30人	各5,500円
②リズム体操ストレッチ<全10回>		午前10時45分~11時45分		
③筋膜リリース~全身の筋膜をほぐそう~<全10回>	1月9日~3月13日の毎週水曜日	午前10時~11時	25人	
④ピラティス & ボディケアストレッチ<全10回>		午前10時30分~11時45分	40人	4,500円
⑤かんたんフラダンス<全10回>		午後1時~2時	30人	
⑥やさしいヨガ<全10回>	1月10日~3月14日の毎週木曜日	午前9時30分~10時30分	40人	各5,500円
⑦姿勢改善<全10回>		午前10時45分~11時45分	20人	
⑧カラダ調整エクササイズ<全10回>		午後1時~2時	30人	
⑨初・中級バドミントン<全10回>	1月11日~3月15日の毎週金曜日	午前10時~11時30分	60人	
⑩新体操ジュニア<全8回>	1月19日~3月9日の毎週土曜日	午後1時30分~2時30分	20人	各4,500円
⑪初心者弓道<全10回>	1月19日~3月23日の毎週土曜日	午後6時30分~8時30分	30人	

対 ①~⑨⑪15歳以上(中学生を除く)⑩小学生
申 12月20日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に希望する教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、同館へ

市民講座 運営も講師も研修を受けた市民が行う講座
まなびのライブ塾冬講座 各講座の内容など詳しくは、募集案内をご覧ください。

講座名など	日にち	時間	定員(抽選)	費用
①事例から見たイノベーション	1月11日(金)	午前10時～11時45分	14人	600円
②冬の吟行会～俳句を楽しもう	1月29日(火)	午前10時～午後3時	各15人	700円
③脳トレワンダーランド『冬』	1月31日(木)	午前10時～正午	各15人	850円
④日常生活の心づかい(全2回)	2月1日(金)・22日(金)	午前10時～11時45分	20人	
⑤楽しい心理学・学習を考える	2月20日(水)	午前10時～11時30分	16人	500円
⑥楽しい書道(全5回) 初級者	1月16日～2月20日の毎週水曜日(1月23日を除く)	午後2時～4時10分	7人	4,000円

会①③⑤⑥総合学習センター②市民健康文化センター④ソレイユさがみ
 申12月15日(必着)までに、募集案内に付いている申込書を直接かファクス、または、はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、講座名(第3希望まで)を書いて、まなびのライブ塾(〒252-0303 南区相模大野3-3-2 ユニコムプラザさがみはら シェアードオフィス2 ☎042-749-7010)へ
 ※同塾ホームページからも申し込みます。

募集案内の配布場所
 総合学習センター、各公民館・図書館など
 ※同塾ホームページにも掲載

城山キャスリング
 ～津久井城ガイドウォーク～

津久井城の解説員と共に城山に登り、山城の歴史を学びます。
 時12月16日(日)、1月12日(土)〈雨天中止〉
 午前10時30分～午後2時30分
 集合 県立津久井湖城山公園パークセンター
 定各20人(申込順)
 申開催日前日までに、電話で同公園パークセンター(☎042-780-2420)へ
 ※昼食は各自持参



パソコン初心者講習会(全4回)

操作の基礎や入力方法をはじめ、文書作成、印刷、インターネットや蔵書の検索の方法を学びます。

日にち	時間
1月16日(水)・17日(木)・23日(水)・24日(木)	午前10時～午後0時30分
1月26日(土)・27日(日)、2月2日(土)・3日(日)	午後1時30分～4時

会橋本図書館
 関18歳以上で、市内図書館の貸出券を取得しているか取得資格がある人＝各16人(申込順)
 申直接か電話で、同館(☎042-770-6600)へ



旧石器ハテナ館の催し 旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

毎月第3日曜日は体験教室の日! 黒曜石で石器作り
 黒曜石を鹿の角で加工し、尖頭器や矢じりを作ります。
 時12月16日(日) 午後2時～4時
 関小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)
 定30人(申込順)
 費300円(材料費)
 申直接か電話で同館へ



学ぶことは、面白い。 **さがまちカレッジ**

感じて描いてリラックス～クリニカルアート～(全3回)
 オイルパステルなどを使って、果物や情景を五感で感じたままに描きます。
 時1月19日(土)・27日(日)、2月2日(土) 午前10時～正午
 会町田市生涯学習センター(町田市原町田)
 定18人(抽選)
 費4,000円(材料費含む)
 申12月17日(必着)までに、各区役所地域振興課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館などにある申込用紙をさがまちコンソーシアム事務局(☎042-747-9038)へ
 ※同コンソーシアムホームページからも申し込みます。

図書館の催し
冬の大きなおはなし会 保護者同伴可

相武台分館 ☎046-255-3315
 布えほんの読み聞かせや、紙芝居の実演などをを行います。

日にち	対象	時間
12月19日(水)	2・3歳児	午前10時30分～11時10分
	4歳児～小学校3年生	午後3時30分～4時15分

 定各50人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ

相模大野図書館 ☎042-749-2244
 人形劇『おなべとことこ』や影絵『さるかに合戦』などを行います。
 時12月21日(金) 午後3時～4時
 関3歳児～小学生
 定150人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ

橋本図書館 ☎042-770-6600
 人形劇『こびととくつや』や大型絵本の読み聞かせなどを行います。

日にち	対象	時間
12月21日(金)	2・3歳児	午後2時～2時45分
	4歳児～小学生	午後3時30分～4時15分

 会杜のホールはしもと多目的室
 定各150人(先着順)
 ※12月1日午前9時30分から同館と杜のホールはしもとで配布する整理券が必要

市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604
 人形劇『かさじぞう』や大型絵本の読み聞かせ、手遊びなどを行います。

日にち	対象	時間
12月21日(金)	2・3歳児	午前11時～11時30分
	4歳児～小学校3年生	午後3時～3時45分

 定各50人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ

視聴覚ライブラリー の催し 視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

催し名・日時など	上映作品
月例子ども映画会 12月8日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶クリスマスキャロル ▶はちかづき姫 ▶セロひきのゴーシュ ▶いなばの白うさぎ
シネマサロン 12月16日(日)・18日(火) 午後2時～3時50分	▶晩春(1949年/日本/白黒)
冬休み映画会 12月22日(土) 午後2時～3時20分	▶バット君町に行く(1941年/アメリカ/カラー/字幕)

会市立図書館(中央区鹿沼台) 関市内在住か在勤・在学の人
 定各150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

市立博物館に行こう 市立博物館 ☎042-750-8030 休館日 月曜日

12月のさがみはら宇宙の日 「子どもと大人 共に学ぶ宇宙教室」公開講座
 宇宙教室講師の大川拓也さんによる『生命の起源を探る探査機「はやぶさ2」』と、文学博士の加藤博子さんによる『星の王子さま』の講義を公開します。
 時12月16日(日) 午後3時～5時
 定100人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ

博物館考古学講座 縄文学事始 土器づくりのムラ
 多摩ニュータウン遺跡群の粘土採掘坑と縄文集落の調査成果を基に、土器づくりと集落との関係性について解説します。
 時12月23日(祝) 午後2時～4時
 講山本孝司さん(東京都埋蔵文化財センター主任調査員)
 定200人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ



星空観望会(1月)
 口径40cmの天体望遠鏡や大型双眼鏡などで、見頃の天体を眺めます。
 時1月12日(土)・26日(土) 午後7時～9時
 定各120人(申込順。1組4人まで。同世帯は人数制限なし)
 ※中学生以下は保護者同伴
 申開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



共にささえあい 生きる社会

障害の有無にかかわらず、お互いを思いやり、支え合うという一人一人の心掛けが共生社会の実現につながります。自分ができることは何か、考えてみませんか。

障 害 政 策 課 ☎042-707-7055
☎042-759-4395



誰かの「できない」は、ちょっとしたささえあいで「できる」に変わる

暮らしやすい日常を阻む「壁(社会的障壁)」

日常生活や社会生活を送る上で、すでにある仕組みや物事が、障害のある人の日常の動作やコミュニケーションを妨げてしまうことがあります。このことを「社会的障壁」といいます。

社会における事物
通行や利用がしにくい施設、設備など

例えば…

制度
資格・免許で制限される制度など

慣行
分かりづらい言葉の使用、点字などの配慮の欠如など

観念
障害のある人への偏見や無知・無関心など

社会的障壁の具体例

道路の段差
3cm程度の段差でも車いすは進めにくくなります

書類
知的障害のある人にとって、難しい漢字ばかりでは理解しづらい場合があります

ホームページ
視覚障害のある人にとって、画像ばかりでは読み上げソフトがうまく機能せず、内容を理解できない場合があります

できる範囲で助け合う「合理的配慮」

障害のある人から何らかの配慮を求めるとき、意思表示があったときに、意思表示された側が負担になり過ぎない範囲で「社会的障壁」を取り除くことを「合理的配慮」といいます。一人一人のニーズに応じた対応が必要ですが、できる範囲でバランスの取れたサポートをすることで、サポートする人・される人双方の負担が軽減されます。

「合理的配慮」は行政機関などは法的義務とされ、民間事業者などは努力義務とされています。個人への義務はありませんが、私たち一人一人が障害への理解を深め、お互いが支え合い、助け合うことが大切です。

障害のある人もない人も、「心のバリアフリー」を大切に

障害のある人と接する機会が少なければ、障害のある人が普段のように生活して、どのように感じているかを想像することは難しいかもしれません。今「何に困っていて、どんな助けが必要なのか」は、障害の種類や程度でも違ってきます。まずは気軽に声を掛けて聞いてもらえると、うれしいですね。

お互いのことを知る機会を増やして距離が縮まれば、心のバリアフリー化にもつながり、「できない」「困った」ときの壁の解消にもなります。心の壁がなくなって、障害のある人・ない人双方から歩み寄れたら、誰もが暮らしやすい社会になるのではないのでしょうか。



市身体障害者連合会会長の小出庄作さん



私たちができる「ささえあい」って?

近くにいる人を思いやる行動が「ささえあい」を広げていく。実は、こんな簡単なことが「ささえあい」なんです。

- 1 高い場所にあるものを代わりに取る
本棚や陳列棚などの手の届かない場所や取りづらいところなど、まさに「かゆいところに手が届く」手助けです。
- 2 難しい言葉は分かりやすいように、かみ砕いて説明する
ゆっくり丁寧に、内容が理解されたことを確認しながら説明することを心掛けましょう。
- 3 ヘルプマークを身に着けている人が困っている様子だったら声を掛ける
「何かお手伝いできることはありませんか?」など、まずは笑顔で話しかけてみるのが大切です。

ヘルプマークって?

外見では分からなくても、援助や配慮を必要としていることを周囲の人に知らせることで、援助を得やすくなるように作られたマークです。

配布場所 障害政策課、各障害福祉相談課・保健福祉課



動画で見る「ささえあい」

障害への理解と啓発のための動画を相模原・町田地域で活動する「さがまち学生Club」が制作しました。「共にささえあい生きる社会」を実現するためには何が必要かを、学生同士のディスカッションや、障害のある人へのインタビューなどを通して考え、3種類の動画で表現しました。



みんなが優しさを持って
お互いに支え合える世の中に
なれればいいなと思い
制作しました!



12月3日~9日は障害者週間 障害者週間イベント

希望者は直接会場へ

障害についての関心・理解を深めるために、さまざまなイベントを実施します。

市障害者週間のつどい

心の輪を広げる体験作文・障害者週間のポスター表彰式のほか、トロンボーンソリストの鈴木加奈子さんのコンサートとトークショーを行います。

日 12月9日(日) 午後1時~3時30分
会 あじさい会館
定 300人(先着順)
※ヒアリンググループ(磁気テープ)・手話通訳・要約筆記対応可

「心の輪を広げる体験作文」「障害者週間のポスター」入賞作品展

日 12月10日(月)まで
午前8時30分~午後5時
会 あじさい会館

市障害者作品展

日 12月7日(金)~9日(日)
午前9時~午後4時(7日は正午から)
会 あじさい会館

清水一二写真展(パラスポーツ写真)

写真家の清水一二さんによるパラスポーツ写真を展示します。
日 12月4日(火)~7日(金)
午前8時30分~午後5時15分
会 市役所本館

ハンドメイドショップバオバブ特別セール

市内障害者施設で製作されたお菓子や雑貨を販売します。
日 12月9日(日) 午前10時~午後5時
会 あじさい会館

情報あらかると

はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき



記入する必要事項

- ①希望する催し名
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号

お知らせ

年末ジャンボ・年末ジャンボミニ・年末ジャンボプチ宝くじ 販売中～市内で購入を～

販売期間 12月21日(金)まで
☎財務課

分譲マンション管理 無料相談会

時 12月8日(土) 午後1時～5時
会 市民会館
対 市内マンション管理組合役員と居住者
定 5組(申込順)
申 12月7日までに、電話で県マンション管理士会県央相模支部(☎046-256-2683)へ

技能功労者を表彰

長年にわたり同一技能職に従事し、技能の錬磨、後進の育成に努められた功績をたたえる技能功労者表彰式を11月9日に開催し、47人を表彰しました。

☎雇用政策課

休日・夜間納税相談窓口のご利用を～相談はお早めに～

平日や日中に市税(国民健康保険税を除く)の納付相談や納税ができない人のために窓口を開設。電話相談も可

☎休日=12月9日(日) 午前9時～午後4時
夜間=12月11日(火)・27日(木) 午後5時30分～6時30分

会場	電話番号
納税課 (市役所第2別館2階)※	042-769-8300
緑市税事務所 (緑区合同庁舎5階)	042-775-8808
南市税事務所 (南区合同庁舎3階)	042-749-2163

※夜間納税相談窓口で午後6時以降に市役所へ来庁する場合は、本館裏玄関の守衛室で入館手続きをしてください。

都市計画案の縦覧と意見書の提出

- 都市計画公園2・2・17号松が枝公園の変更
- 都市計画公園2・2・33号林間第4公園の変更
- 都市計画緑地第1号相模緑道緑地の変更

時 12月3日(月)～17日(月)
午前8時30分～午後5時15分
※意見書の提出方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎☎都市計画課

**建築士による
自宅の無料耐震相談会**

時 12月27日(木) 午後1時30分～4時30分
会 南区合同庁舎
定 6組(申込順)
申 12月21日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

政治家の寄付は禁止されています

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、公職選挙法で禁止されています。有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも禁止されています。

☎市選挙管理委員会事務局

都市計画説明会 素案の縦覧と公聴会

当麻地区(花ヶ谷戸地区)における都市計画の決定・変更(区域区分、地区計画など)について

都市計画説明会

時 12月9日(日) 午前10時
会 麻溝公民館
対 市内在住か、本案件に利害関係がある人
※希望者は直接会場へ

素案の縦覧・公述申出

時 12月13日(木)～26日(水)
午前8時30分～午後5時15分
会 都市計画課
※公述申出は郵送でも可。詳しくはお問い合わせください。

公聴会

時 1月9日(水) 午後7時
会 麻溝公民館
対 市内在住か、本案件に利害関係がある人
※傍聴希望者は直接会場へ
※公述申出がない場合、公聴会は中止
☎都市計画課

国民健康保険税 休日納税相談窓口

平日に国民健康保険税の納付相談や納税ができない人のための窓口を開設。電話相談も可

時 12月9日(日) 午前9時～午後3時
会 国民健康保険課(市役所本館1階)
※保険証発行などの業務は行いません。
☎同課(☎042-769-8234)

県中小企業制度融資のご利用を

県内で同一事業を原則1年以上営んでいる中小企業者などを対象に、県信用保証協会が公的な保証人となり、銀行や信用金庫などの金融機関が低利な融資を実施
※詳しくは県ホームページをご覧ください。
☎県金融課(☎045-210-5695)

**人はもっと優しくて社会はもっと面白い
サポステ説明会 &
出張簡易相談会 in 緑区**

時 12月13日(木) 午後2時～4時
会 ソレイユさがみ
対 ニート・引きこもり状態やフリーターなど、就労に困難を抱えている若者とその家族
定 20人(申込順)
申 12月3日～12日に、直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

**「衣」「食」「住」の一工夫で
ウォームビズを**

膝掛けを使用する、温かい食べ物を食べる、暖房使用時の室温を20℃に設定するなどのウォームビズは、省エネ・節電にもつながります。無理のない範囲で生活に取り入れ、冬を快適に過ごしましょう。

九都県市一斉ウォームビズ

時 3月31日(日)まで
☎環境政策課

**「広報さがみはら」
「さがみはら市議会だより」
録音版・点字版のご利用を**

視覚に障害のある人を対象に送付
申 電話か、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「録音CD」か「点字」と書いて、広聴広報課(☎042-769-8200) ☎koho@city.sagamihara.kanagawa.jp か政策調査課(☎042-769-9803) ☎seisakuchousa@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

**新聞未購読世帯へ
「広報さがみはら」を配布**

「広報さがみはら」は新聞折り込みで配布していますが、新聞未購読世帯へ戸別配布も行っています。希望者は電話で市コールセンターへ申し込んでください。また、下記の配布場所にも置いてありますので、利用してください。

配布場所 各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所・連絡所・公民館(沢井を除く)・図書館・こどもセンター・高齢者支援センター、市内の鉄道駅、一部の店舗を除く市内のセブンイレブン・ファミリーマート・ローソン・スリーエフ など

申 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

宿泊利用 相模川清流の里

2月まで平日に空きあり

☎随時受け付け

3月分の抽選申し込み 12月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館にある申込書を相模川清流の里へ。抽選後の空き室の申し込みは12月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

3月の休館日 18日(月)・19日(火)

募集

コミュニティバスの車体広告主

- ①大沢地区「せせらぎ号」
- ②大野北地区

コミュニティバス①(アリオ橋本・橋本駅南口～相模川自然の村)②(矢部駅北口～淵野辺駅北口～馬場十字路～矢部駅北口)の車体への広告掲出を通じ、運行を支援する事業者

掲出期間 4月～平成32年3月(1年間)

掲出箇所 車体右側面2カ所、後面1カ所(①各3台②各2台、合計15枠)

規格 1枠=縦30cm×横95cm

☎1枠=12万円/年

申 1月11日(必着)までに、必要書類を直接か郵送で交通政策課(☎042-769-8249)へ

※必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

**かなテクカレッジ
(県立職業技術校)4月生(中期)**

募集校名	コース
かなテクカレッジ 東部(横浜市 鶴見区寛政町)	精密加工エンジニア、機械CAD、電気、溶接・板金、造園、住環境リノベーション、介護調理など(募集校によって異なる)
かなテクカレッジ 西部(秦野市桜町)	

※体験入校、オープンキャンパスあり

選考日 12月16日(日)

募集案内の配布場所

県内各ハローワーク・募集校など

※各募集校ホームページにも掲載

申 ハローワークで事前手続きの上、12月10日までに、募集案内に付いている申込書を郵送または直接各募集校へ

☎県産業人材課(☎045-210-5715)

イチオシ!親子で野外体験

やませみ自然体験スクール まき割り & うどんづくり

自然の中でまき割りやうどん作りに挑戦し、心も体もポカポカになりましょう。

時 2月2日(土) 午前9時40分～午後3時(荒天中止)

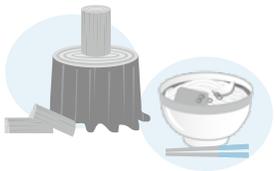
会 ふじの体験の森やませみとその周辺

対 市内在住の小・中学生とその保護者=40人(抽選)

※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

費 1人300円

申 12月14日(必着)までに、はがきかファクス、Eメール(1家族1通)に8面上の必要事項と続柄(全員分(代表者に○))、子どもの学年、交通手段、保育希望の有無(希望する場合は子どもの年齢・人数)を書いて、同所(〒252-0182 緑区澤井936-1) ☎042-687-5050 ☎yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp ☎042-686-6025)へ



イチオシ!公園を巡ろう!

公園スタンプラリー

7つの公園でスタンプを4個以上集めた先着700人に、記念品をプレゼントします。

時 2月28日(木)まで

対象公園	電話番号
①横山公園	042-758-0886
②鹿沼公園	042-755-9781
③淵野辺公園	042-776-5311 (銀河アリーナ)
④相模原麻溝公園	042-777-3451
⑤相模原北公園	042-779-5885
⑥相模湖林間公園	042-685-1330
⑦津久井又野公園	042-784-4756

休所日 ①1月15日(火)②⑤～⑦12月29日(土)～1月3日(木)④2月25日(月)

※スタンプカードは各対象公園管理事務所で配布。スタンプは1公園につき1個(⑥のみ2個)



スキー教室のボランティア

知的障害者のトイレや入浴、着替えなどのサポート
時2月2日(土)～3日(日)〈1泊2日〉
会霧ヶ峰スキー場(長野県諏訪市上諏訪)
定10人(申込順)
費2,500円(学生1,000円)
申12月14日までに、電話で、あじさい青年学級(市手をつなぐ育成会内 ☎042-759-4310)へ

さがみはら国際交流ラウンジのスタッフ

①窓口や電話の対応、相談受付、パソコン作業など②通訳・翻訳業務(9言語)
勤務 週①1～3回程度②1回程度
定①10人程度②各言語1人程度(選考)
※業務内容や待遇など詳しくは、シティセールス・親善交流課、同ラウンジなどにある募集要項か、同ラウンジホームページをご覧ください。
申1月11日(必着)までに、募集要項に付いている応募用紙を、直接か郵送でシティセールス・親善交流課(☎042-707-7045)へ

清新高齢者支援センター職員

地域の高齢者などへの相談業務、介護予防を目的とした業務など
勤務 月～金曜日の午前8時30分～午後5時30分(祝日等の勤務あり)
賃金 ①月額24万円から②月額22万円から
対①保健師か看護師②主任介護支援専門員か介護支援専門員
定各1人(選考)
申12月3日から、電話で同センター(☎042-707-0822)へ

イベント

お茶会～外国人との交流の広場～

コートジボワールとウガンダ出身の人による母国のお話と交流会
時12月16日(日)午前10時～正午
会ユニコムプラザさがみはら
定48人(先着順)
費100円(中学生以下無料)
※希望者は直接会場へ
問さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

ふれあい体験活動チャレンジ!若あゆ

自然の中での体験活動や人との触れ合いを通し、達成感や存在感を味わいながら、集団への適応力を高める
時1月26日(土)

午前9時45分～午後3時15分
会相模川ビレッジ若あゆ
対市内在住か在学で不登校や登校をためらいがちなど、集団生活が苦手な小・中学生とその保護者=50人(申込順)
費500円
申12月3日～25日(必着)に、青少年相談センターにある申込書(同センターホームページにも掲載)を直接、同センター(☎042-769-8285)へ

おもちゃもったいないセンター & おもちゃの病院

使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃの交換や、壊れたおもちゃの修理
時12月23日(祝)午前10時～午後3時
会環境情報センター
※希望者は、おもちゃを持って直接会場へ
問同センター(☎042-769-9248)

NPOほっとカフェ

「人生100歳時代を生き活きと!」
市民活動を行うシニアの団体と個人が交流し、セカンドライフを考える
時12月16日(日)午後1時30分～3時
会さがみはら市民活動サポートセンター
定20人(申込順)
費200円(茶菓子代)
申12月15日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに8面上の必要事項を書いて、同センター(☎FAX042-755-5790)へ
✉sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

ミニ運動会 in 津久井

時1月18日(金)午後1時30分～3時
会津久井生涯学習センター
対市内在住か在勤・在学の小学生以上で障害のある人
定50人(申込順)
※小学生は要付き添い
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
※ボランティア同時募集(定5人(申込順))
申1月8日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項と障害名、手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて、けやき体育館(☎042-753-9030 FAX042-769-1200)へ

講演・講座

初心者民謡講座〈全10回〉

時1月11日～3月15日の毎週金曜日
午前10時～正午
会市民会館けやきの間
定30人(申込順)
費2,000円
申12月31日までに、電話で市民謡協会の小山内さん(☎070-6659-4194)へ

成年後見制度 市民公開講座・無料相談会

時12月15日(土)
市民公開講座 午後1時30分～3時
無料相談会 午後3時～4時
会緑区合同庁舎
対市内在住の人
定100人(申込順)
申12月12日までに、直接か電話で、さがみはら成年後見・あんしんセンター(☎042-756-5034)へ

相模原の歴史講座

時12月20日(木)午前10時30分～正午
会老人福祉センター溪松園
対市内在住の60歳以上
定30人(申込順)
申12月19日までに、直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ

市女性学習グループ研究会 やっぱり、社会教育だね! ～公民館の今とこれから～

公民館活動報告と講演
時12月21日(金)午後1時30分～4時30分
会大野北公民館
講荒井容子さん(法政大学社会学部教授)
定100人(先着順)
※希望者は直接会場へ
※未就学児(2歳以上)の保育あり(定6人(申込順) 申12月10日までに、電話で生涯学習課(☎042-769-8286)へ) 問同課

相模女子大学子育て支援センター 講演会「子どもたちの笑顔のために」

「ひろみちおにいさん」の呼び名で親しまれる佐藤弘道さんが、楽しく体を動かすコツについて講演
時1月13日(日)午後1時30分～3時30分
会相模女子大学(南区文京)
講佐藤弘道さん(同大学教育・文化顧問)
対子育て中か子育て支援に関心のある人
定100人(申込順)
申1月6日までに、同センターホームページの専用フォームから申し込んでください。

みどりの講習会 クリスマスローズの魅力と育て方

時1月18日(金)午前10時～正午
会けやき会館
対市内在住か在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)
定30人(申込順)
費500円
申12月3日～21日に、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、市まち・みどり公社(☎042-751-6624 FAX042-751-2345)へ

グリーンカレッジつくい講座 ノルディックウォーキング しませんか?

正しい歩き方を習得し、四季折々の多彩なコースを歩く
時12～3月の第2・第4木曜日
午後1時30分～3時30分(雨天中止)
※複数回参加可
会津久井生涯学習センター周辺
対18歳以上(高校生を除く)
定各20人(申込順)
費1回200円
※専用ポールの貸し出しあり
申開催日の前日までに、直接か電話で、同センター(☎042-784-2400)へ

シェイプアップエクササイズ〈全7回〉

時1月17日～2月28日の毎週木曜日
午後2時～3時
会市体育館(市役所前)
対15歳以上(中学生を除く)
定30人(抽選)
費3,500円
申12月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に8面上の必要事項を書いて、同館へ

介護職員の喀痰吸引等研修

安全で適切に、たんの吸引を行うことができる介護職員を養成
時3月2日(土)
午前8時30分～午後7時30分
会北里大学病院(南区北里)
対市内在勤の介護職員(医療機関従事者を除く)
定24人(選考)
費5,000円 ※テキスト代が別途必要
募集要項(申込書付き)の配布場所(1月7日まで) 北里大学東病院トータルサポートセンター
※北里大学病院ホームページにも掲載
申1月15日(必着)までに、申込書を北里大学東病院トータルサポートセンター(☎042-748-6017)へ

おわびと訂正

11月15日号4面に掲載した「人事行政の運営などの状況を公表します」の記事で、職員の給与の状況のうち、職員1人当たりの給与費の記載に誤りがありました。おわびして次のとおり訂正します。
(誤)645万円(職員数7,614人)
(正)664万円(職員数7,398人)

イチオシ!市の魅力を写真で記録

市民カメラマン募集

市ホームページなどで使用する写真や、市内の行事、風景などの記録用写真を撮影し、市の魅力を紹介するための活動を行います。
活動期間 5月～平成32年4月
対市内在住か在勤・在学中、月に2・3回活動できる18歳以上(高校生を除く)
定10人程度(選考)
※書類選考後、面接を行い、決定します。
※撮影用のカメラ(原則としてデジタルカメラ)は各自で用意してください。
申2月8日(必着)までに、直接か郵送で、「私の好きな相模原」をテーマにした写真1枚(カラープリントで2L～四つ切りサイズ。写真は返却しません)とその写真で伝えたいこと(200～300字)、写真の裏に8面上の必要事項、学生は学年を書いて、広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8200)へ



相模の大嵐まつり



相模原麻溝公園のアジサイ

市民カメラマン 15周年記念写真展 「私の一押し」の相模原

現在活躍中の市民カメラマンが、これまでに撮影した力作を集めた写真展を開催します。

日にち	会場
12月11日(火)～25日(火)	市役所本館
1月17日(木)～30日(水)	南区合同庁舎
2月19日(火)～28日(木)	緑区合同庁舎

問広聴広報課



ラグビー教室〈全7回〉

三菱重工相模原ダイナボアーズの選手たちが指導します。
 時 1月9日～2月20日の毎週水曜日(予備日2月27日(水)、3月6日(水)・13日(水))
 午後7時～8時30分
 会 横山公園
 対 小学校5年生～高校生=30人(申込順)
 費 5,000円(保険料含む)
 申 1月8日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と学年、性別を書いて、同公園(☎042-758-0886 ☎042-758-0586)へ

サッカースクール〈全9回〉

日本サッカー協会公認指導員が指導します。

コース	日にち	時間	対象	費用 (保険料・指導料など含む)
①U-6	1月7日～3月18日の毎週月曜日	午後5時～6時	4歳～6歳の未就学児	1万800円
②U-10	(1月14日、2月11日を除く)	午後6時～7時	小学校3・4年生	1万1,700円
③U-8	1月9日～3月6日の毎週水曜日	午後5時～6時	小学校1・2年生	1万800円
④U-12		午後6時～7時	小学校5・6年生	1万1,700円

会 小山公園
 定 各28人(申込順)
 申 開催日前日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と小学生は学年、希望コースを書いて、同公園(☎042-700-0801 ☎042-700-0802)へ

相模原ギオンスタジアム 施設の教室など

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名など	日にち	時間	対象	費用
①フラワーアレンジメント～お正月花のアレンジ～ 申込期限 12月14日	12月21日(金)	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	3,200円(材料費含む)
②シェイプアップ〈全10回〉	12月26日～3月6日の毎週水曜日(1月2日を除く)	午前11時～正午		5,000円
③未就園児親子体操〈全9回〉	1月7日～3月18日の毎週月曜日(1月14日、2月11日を除く)	午前10時30分～11時30分	2・3歳児とその保護者	9,900円
④リンパストレッチ〈全4回〉	1月7日～2月4日の毎週月曜日(1月14日を除く) 1月11日～2月1日の毎週金曜日	午前10時～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	各2,000円
⑤ファンクショナルトレーニング〈全10回〉	1月8日～3月12日の毎週火曜日	午前10時～11時30分		5,000円
⑥跳び箱・鉄棒〈全9回〉	1月9日～3月20日の毎週水曜日(1月16日、2月27日を除く)	午後3時40分～4時40分	4歳～6歳の未就学児	各9,900円
		午後4時50分～5時50分	小学校1～4年生	
	1月11日～3月22日の毎週金曜日(2月1日、3月8日を除く)	午後4時10分～5時10分	4歳～6歳の未就学児	
		午後5時20分～6時20分	小学校1～4年生	

定 ①②⑤⑥各20人③20組④各25人(申込順)
 申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と④は希望日、⑥は希望日時と小学生は学年を書いて、同所(☎042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ

さがみはらグリーンプール 施設の教室

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①初心者クロール息継ぎ練習	12月17日(月)	午後1時30分～2時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	500円
②初心者水泳〈全3回〉	12月19日(水)・26日(水)、1月9日(水)	午後0時30分～1時30分			3,000円
③競泳スタート	12月20日(木)	午前9時30分～10時30分			1,000円
④ロングスイム水泳〈全3回〉	12月20日(木)・27日(木)、1月10日(木)	午前11時30分～午後0時30分			3,000円
⑤紙バンドでカゴ作り	1月12日(土)	午前10時～午後1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	20人	1,500円

申 開催日①～④当日⑤前日までに、直接か電話で同プールへ

LCA国際小学校 北の丘センター 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

教室名	曜日・日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
水泳					
①アクアストレッチ〈全9回〉	毎週月曜日 1月7日～3月18日 (1月14日、2月11日を除く)	午後7時～7時45分	16歳以上	20人	7,200円
②プール大好き!〈全9回〉		午後4時20分～5時20分	5歳～小学校3年生の初心者	各25人	8,100円
③プール大好き!〈全8回〉	毎週火曜日 1月8日～3月19日 (1月15日、2月12日、3月12日を除く)		3歳～小学校2年生の初心者		7,200円
④プール大好き!〈全11回〉	毎週水曜日 1月9日～3月20日 毎週金曜日 1月11日～3月22日		5歳～小学校3年生の初心者		各9,900円
⑤大人の水泳初心者〈全8回〉	毎週火曜日 1月8日～3月19日 (1月15日、2月12日、3月12日を除く)	午前9時20分～10時20分	16歳以上の初心者	各20人	7,200円
⑥大人の水泳初級ステップ1〈全10回〉	毎週木曜日 1月10日～3月14日	午前11時20分～午後0時20分	16歳以上の初級者		9,000円
⑦大人の水泳初級ステップ2〈全11回〉	毎週水曜日 1月9日～3月20日	午前9時20分～10時20分	16歳以上の初級者～中級者	10人	各9,900円
⑧大人の水泳中級〈全11回〉			16歳以上の中級者		
⑨大人の水泳上級〈全9回〉	毎週月曜日 1月7日～3月18日 (1月14日、2月11日を除く)	午前11時20分～午後0時20分	16歳以上の上級者	各20人	8,100円
⑩チャレンジクロール〈全8回〉	毎週火曜日 1月8日～3月19日 (1月15日、2月12日、3月12日を除く)	午後5時30分～6時30分	バタ足で12.5m以上泳げる小学生	25人	7,200円
⑪チャレンジ初級〈全11回〉	毎週水曜日 1月9日～3月20日 毎週金曜日 1月11日～3月22日		呼吸なしクロールで10m以上泳げる小学生	各15人	各9,900円
⑫チャレンジ中級〈全11回〉	毎週水曜日 1月9日～3月20日 毎週金曜日 1月11日～3月22日		クロールで25m以上泳げる小学生		
⑬チャレンジ上級〈全9回〉	毎週月曜日 1月7日～3月18日 (1月14日、2月11日を除く)		2泳法で各25m以上泳げる小学生～高校生	20人	8,100円
体操					
⑭めざせ体育マスター〈全9回〉	毎週月曜日 1月7日～3月18日 (1月14日、2月11日を除く)	午後4時30分～5時30分	小学校1～3年生	12人	5,850円
⑮ちびっこダンス〈全11回〉	毎週水曜日 1月9日～3月20日	午後5時～6時		10人	7,150円

申 12月8日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に11面上の必要事項と希望曜日、小学生は学年を書いて、同センターへ

銀河アリーナ 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①幼児スケート〈全4回〉★	1月5日～26日の毎週土曜日	午前9時～10時30分	4歳以上の未就学児	25人(抽選)	4,000円
②ハワイアンフラダンス〈全10回〉	1月10日～3月14日の毎週木曜日	午前10時～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	各20人(申込順)	各7,000円
③フラダンス〈全10回〉	1月16日～3月20日の毎週水曜日	午後2時～3時15分			

★貸靴代別途1回210円
 申 ①12月15日(必着)までに、往復はがきに11面上の必要事項を書いて、同所へ。
 ②1月8日③1月14日までに、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ



はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

必要事項 ①希望する催し名 ②住所
③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入



施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

LCA国際小学校北の丘センター
〒252-0134 緑区下九沢2071-1
☎042-773-5570

北の丘フェスタ(クリスマス)
地域団体によるバンド演奏やコーラスなど
☎12月9日(日) 午前10時～午後4時

北の丘ロードSHOW!
『私を野球につれてって』
☎12月16日(日) 午後1時30分～3時10分
定40人(先着順)
※12月1日から同センターで配布する整理券が必要

パフォーマンスアップ講習会
～自分にあった動き方していますか?～
☎12月22日(土) 午後3時～4時
対18歳以上
定20人(申込順)
費1,000円
☎電話で同センターへ

サン・エールさがみはら
〒252-0131 緑区西橋本5-4-20
☎042-775-5665

12月の土曜コンサート
「世界一聴きやすいインストポップス」
出演 STAR BELL PLUS(スターベルプラス)

☎12月15日(土) 午後3時30分～5時
定220人(先着順)
※希望者は直接会場へ

新春卓球大会～ダブルス戦～
☎1月6日(日) 午後1時～4時30分
対市内在住か在勤の人とその家族
(小学生以上)

※小学生は保護者同伴
定16組(抽選)
費1組2,000円
☎12月15日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに全員の氏名(ふりがな)・年齢(代表者に○)、代表者の住所・電話番号、「新春卓球大会」と書いて、同所(☎042-775-5515 ☎sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp)へ
※同所ホームページからも申し込みます。

1月の土曜コンサート
「クラシック:ピアノとヴァイオリンの調べ」
出演 糸原彩香さん(ヴァイオリニスト)
佐伯麻友さん(ピアニスト)

☎1月12日(土) 午後3時30分～5時
定220人(先着順)
※希望者は直接会場へ

冬のトレーニング教室～腰痛改善!～
☎1月23日(水) 午後6時30分～7時30分
対市内在住か在勤の18歳以上

定20人(抽選) 費300円
☎12月25日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに11面上の必要事項を書いて、同所(☎042-775-5515 ☎sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp)へ
※同所ホームページからも申し込みます。

ユニコムプラザさがみはら
〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

オーサズカフェ
「ローカルメディアの意義と役割」
相模原と町田のニュースを専門に取り上げるインターネットメディアの取り組みと、今後の展望について
☎12月8日(土) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ

北里大学医学部附属
新世紀医療開発センターシンポジウム
「知られざる画像診断の世界」
CT・MRI検査、血管内治療やCTを用いた治療、放射線の適正使用などについて
☎12月19日(水) 午後6時～7時40分
☎原留弘樹さん(同センター教授)ほか
定180人(申込順)

☎電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項とファクス番号を書いて、プランニングウィル(☎03-6801-8084 ☎03-6801-8094 ☎reg-kitasato10s@pw-co.jp)へ
※詳しくは同大学ホームページをご覧ください。

オーサズカフェ
「名曲探偵が明かすベートーヴェン『第九』のヒミツ」
☎12月22日(土) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ

産業会館
〒252-0239 中央区中央3-12-1
☎042-704-9888

パソコン教室
①子どもプログラミング無料体験
②PC無料体験

	日にち	時間
①	12月13日(木)・20日(木)、1月10日(木)	午後7時30分～8時30分
	12月8日(土)・15日(土)、1月19日(土)	午前9時30分～10時30分
②	12月21日(金)・27日(木)、1月8日(火)	午前9時30分～午後4時20分(1回50分)

対①小・中学生の初心者②どなたでも
定各10人(申込順)
☎電話で同館へ

施設のお休み

市民健康文化センター
☎12月10日(月)・29日(土)～1月3日(木)
☎同センター(☎042-747-3776)
LCA国際小学校北の丘センター
☎12月11日(火)・29日(土)～1月3日(木)
☎同センター(☎042-773-5570)

市体育協会からのお知らせ

☎042-751-5552 ☎042-751-5545 ☎taikyo@jade.dti.ne.jp
〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

フォーク・レクダンス
X'masパーティー
☎12月15日(土) 午後1時～4時
☎市体育館(市役所前)
費500円(市レクリエーション協会員は無料)
※希望者は室内履きを持って直接会場へ

市スキー協会 創立65周年記念
市民スキー北海道ツアー
☎1月12日(土)～14日(祝)〈2泊3日〉
集合 午前4時15分=橋本駅南口、
午前4時30分=市役所、
午前4時45分=南区合同庁舎
☎サッポロティネ
(札幌市手稲区手稲金山)
朝里川温泉スキー場
(北海道小樽市朝里川温泉)
※宿泊は札幌東急REIホテル
(札幌市中央区南)
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
定80人(抽選)

費6万1,800円(小学生5万9,800円)
※リフト代が別途必要。レンタル希望者は、板と靴のセット5,000円、ウェア3,000円が別途必要
☎12月14日までに、電話か、ファクスに11面上の必要事項と生年月日・性別(全員分(代表者に○))、希望集合場所、講習・懇親会参加希望の有無、レンタル希望者は身長、靴・服のサイズを書いて、近畿日本ツーリスト神奈川本社営業所(☎045-319-2301 ☎045-319-2482)へ

市武道団体連絡協議会
武道初め式 & 武道体験
☎1月6日(日)
①武道初め式=午前10時～11時
②武道体験(剣道、柔道、弓道、空手道、少林寺拳法)=午前11時～11時30分
☎総合体育館
対①どなたでも

②小・中学生(小学生は保護者同伴)
※希望者は(②は運動ができる服装で)直接会場へ

初心者水泳教室(全6回)
①顔つけ～浮き身②バタ足～呼吸なしクロール③背泳ぎ～背泳ぎ④呼吸ありクロール⑤平泳ぎ⑥バタフライ

クラス	日にち	時間
①～④	1月8日～3月5日の毎週火曜日(1月29日、2月5日・12日を除く)	午前10時～11時
	1月9日～3月13日の毎週水曜日(1月30日、2月6日・13日・27日を除く)	午後7時～8時
⑤⑥	1月8日～3月5日の毎週火曜日(1月29日、2月5日・12日を除く)	午前11時～正午
	1月9日～3月13日の毎週水曜日(1月30日、2月6日・13日・27日を除く)	午後8時～9時

☎さがみはらグリーンプール
対18歳以上=各50人(抽選)

費各3,600円
☎12月10日(消印有効)までに、往復はがきに11面上の必要事項と希望クラス・日時を書いて、市体育協会へ

①ナイスミドルスキーツアー
②市民日帰りスキー
☎12月9日(土)～11日(祝)〈2泊3日〉
②2月10日(日)
集合 午前5時=南区合同庁舎、
午前5時30分=市役所
☎湯沢高原スキー場
(新潟県南魚沼郡湯沢町)
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
定各40人(抽選)
費①5万3,800円(小学生4万1,800円)
②1万800円(小学生9,800円)
※リフト代が別途必要。レンタル希望者は、板と靴のセット①5,000円②2,500円、ウェア①5,000円②2,500円が別途必要
☎1月18日までに、電話か、ファクスに11面上の必要事項と性別(全員分(代表者に○))、希望集合場所、レンタル希望者は身長、靴・服のサイズを書いて、近畿日本ツーリスト神奈川本社営業所(☎045-319-2301 ☎045-319-2482)へ

読者のひろば

(敬称略)

催し 費用の記載がない場合は無料です。

- ピースフラワーコーラス懐歌世界 皆で歌うコーナーもあり 12月7日(金) 午後1時30分～3時30分、玉川学園コミュニティセンター2階(町田市玉川学園) ☎土屋(☎042-728-1773)
- 木もれびの森林内整理・薪割り体験 手斧で薪を割って持ち帰る 12月15日(土) 午前9時～正午(雨天中止)、木もれびの森。定員10人(申込順)、費用500円 ☎電話で高橋(☎090-4629-4843)へ

●視覚障がい者の理解と誘導入門講座 1月27日(日) 午後1時30分～4時30分、市民ギャラリー。定員30人(申込順)、費用200円 ☎電話かEメールに氏名、電話番号を書いて工藤(☎080-5413-6909 ☎shiga-k223psn@docomo.ne.jp)へ

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- キーボード・ピアノ 毎月第1・第3水曜日か第2・第4土曜日午前10時、城山公民館。初心者歓迎、見学可 ☎立川(☎090-8054-2894)
- 社交ダンス(スタンダード・ラテン) 毎週木曜日午前9時30分、大野北公民館

- ほか。女性歓迎、見学・体験可 ☎南(☎090-1184-2645)
- 石の研究 毎月第3日曜日に海岸・河川で採石。隔月で研究会あり ☎雨宮(☎090-7419-1766)
- 歌(童謡・叙情歌) 毎月第1・第3木曜日午後1時30分、石橋集会所(中央区上溝3876-1)。見学可 ☎井上(☎090-8172-4921)
- ポーリング 毎月第3日曜日午後4時、相模原パークレーンズ(中央区相模原)。対象は50歳以上、見学可 ☎中野(☎042-779-5892)
- レクダンス 月2回金曜日午後1時、大野南公民館。見学可 ☎山田(☎042-742-9074)

●英会話 毎月第2・第4日曜日午後1時、緑区合同庁舎。体験可 ☎小坂(☎090-8435-9405)

応募は発行日の3週間前まで
掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。
催しは過去6カ月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。



みんなで応援しよう! はやぶさ2 応援イベント

イラスト：池下章裕

時 12月8日(土)・9日(日) 午前10時～午後5時
会 アリオ橋本(緑区大山町) 希望者は直接会場へ

グランドガーデン

★ステージイベント
JAXAコズミックカレッジ
 宇宙の仕組みを学べる科学教室です。
 時 午前11時～11時45分
 対 小学生

**JAXA宇宙研「はやぶさ2」
 ミッション解説**
 「はやぶさ2」のミッションの最新状況や裏話などについてお話しします。
 時 午後2時～2時30分

左：8日 大川拓也さん(宇宙科学探査交流棟スタッフ)
 右：9日 細田聡史さん(「はやぶさ2」プロジェクトメンバー)

その他の催し

「はやぶさ2」10分の1スケール模型・まるわかりパネル展示、お笑い芸人によるライブなどさまざまな催しが楽しめます。

▲「はやぶさ2」模型

アリアガーデン

★体験コーナー
 体験型「はやぶさ2」ミッションスゴロク

★「はやぶさ2」のミッション映像などの放映

**賞品
(数量限定)も
もらえる!**

アリオホール

アリアガーデン

★工作コーナー
 スーパーボールロケットを作って「リュウグウ」への着陸ミッションに挑戦

問 シティセールス・親善交流課 ☎042-707-7045

クリスマスを楽しもう!

さがみ湖やまなみイルミネーション

「冬の相模湖で遊ぼう」をテーマに、2つの会場が光であふれます。

県立相模湖公園
 時 12月30日(日)まで
 午後5時～8時(雨天中止)

相模湖駅周辺
 時 1月5日(土)まで
 午後5時～10時(雨天中止)

問 さがみ湖やまなみイルミネーション実行委員会
 (相模湖観光協会内) ☎042-684-2633

横山公園 クリスマスイルミネーション

出会の広場周辺の樹木を7,000球のイルミネーションで彩ります。

時 1月14日(祝)まで
 午後5時～9時30分

問 横山公園 ☎042-758-0886

みんな元気！ さがみはら 子どもから大人まで笑顔で楽しく健康づくり

ウェルネス通信

広報 **さがみはら** 別冊

子育て・保健・介護予防事業案内

No.1398

平成30年(2018年)

12/1

- 主な実施会場
- ㊦ ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
 - ㊧ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
 - ㊨ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
 - ㊩ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
 - ㊪ 城山保健福祉センター 緑区久保沢2-26-1
 - ㊫ 津久井保健センター 緑区中野613-2
 - ㊬ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
 - ㊭ 藤野総合事務所 緑区小淵2000
 - ㊮ けやき会館 中央区富士見6-6-23

申し込み・問い合わせ ※12月3日から(㊮を除く)

- ① 緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 疾病対策課 ☎042-769-8260
- ⑤ 健康増進課 ☎042-769-8322
- ⑥ 緑保健センター ☎042-775-8816
- ⑦ 緑保健センター(津久井) ☎042-780-1414
- ⑧ 中央保健センター ☎042-769-8233
- ⑨ 南保健センター ☎042-701-7708
- ⑩ こども家庭課 ☎042-769-8345
- ⑪ 緑子育て支援センター ☎042-775-8829
- ⑫ 中央子育て支援センター ☎042-769-8222
- ⑬ 南子育て支援センター ☎042-701-7710
- ⑭ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818
- ⑮ 市コールセンター ☎042-770-7777

発行 相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/> 編集 総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

● 会場や申込先については上記をご覧ください ●

パパママのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場

時 12月12日(水) 午前10時～11時30分

会 ㊦

対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)

申 ⑩

ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介

時 午前10時～11時15分

対 乳幼児とその保護者

※希望者は直接会場へ

申 ⑪⑫⑬

日にち	会場
12月18日(火)	二本松㊧、陽光台㊧
12月20日(木)	城山㊧、大野北㊧、麻溝㊧

㊧ こどもセンター

離乳食教室(スタート編)

離乳食の講習、簡単な実習と試食

日にち	時間	会場	申込
1月11日(金)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
1月23日(水)	午後2時45分～4時	㊩	

対 平成30年7・8月生まれの子の保護者とその家族

定 各20人(申込順。初めての子の保護者優先)

離乳食教室

離乳食の講習、簡単な実習と試食

時 1月16日(水) 午後1時～2時30分

会 ㊨

対 30年4～8月に生まれた子の保護者とその家族

定 15人(申込順)

申 ⑮

マタニティオーラルセミナー ～元気な赤ちゃんはママのお口の健康から～

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義・体験と歯科健康診査などを実施します。

時 1月7日(月) 午後1時30分～3時30分 会 ㊦

対 市内在住の妊婦(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受講可)

定 12人(申込順) ※子ども同伴可(保育なし)

申 1月6日までに⑮

ファミリー・サポート・センター会員募集

子どもの送迎など、子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と、手助けをしたい人(援助会員)を募集します。

対 市内在住か在勤・在学中、次に該当する人

利用会員 小学生(障害児は18歳)までの子どもがいて、入会説明会に参加できる

※妊娠中の人も相談可

援助会員 20歳以上で、講習会に出席できる

入会説明会(1時間程度)

日にち	時間	会場
12月4日(火)	午前10時30分	緑区合同庁舎
12月15日(土)		南区合同庁舎
12月20日(木)	午後1時30分	あじさい会館

※1月以降の日程は、市ホームページをご覧ください。

援助会員講習会<全3回> 会 あじさい会館

日にち	時間
1月17日(木)	午前9時30分～午後3時
1月18日(金)	午前9時30分～午後3時30分
1月21日(月)	午前9時30分～午後4時

※保育あり(対各5人(申込順。要予約))

申 電話で同センター (☎042-730-3885)へ

相談など

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	申込	内容・定員・問い合わせなど
成人健康相談 母子保健相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日等を除く)	㊧	⑮	成人健康相談 健康相談 母子保健相談 妊娠・出産、子どもの健康などの相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談可) ※㊦㊨㊩㊪は来庁相談のみ 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日		㊦		
	火曜日		㊨		
	水曜日		㊩		
	金曜日		㊪		
精神保健相談 (精神科医)	12月11日(火)	午後1時～2時	㊩	⑮	こころの健康についての相談 対 かかりつけ医がない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) 申 ㊩南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ㊦中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ㊦津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	12月28日(金)		㊦		
	12月12日(水)		㊧		
	12月25日(火)		㊨		
	12月17日(月)		㊩		
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	1月16日(水)	午後1時～3時30分	㊦	⑧	生活習慣病予防などに関する栄養・食事相談 持ち物 食事メモ、健康手帳(持っている人)
HIV(エイズ)等の検査・相談	12月8日(土)	午後2時～3時45分	㊨	④	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)
	12月15日(土)		㊦		
	12月11日(火)	午前9時～11時15分	㊦		
	12月18日(火)		㊦		
もの忘れ相談	12月10日(月)	午後1時30分～3時30分	㊧	①	医師によるもの忘れ相談 定 各2組(申込順)
	12月25日(火)	午前10時～正午	㊦	②	
	1月9日(水)	午後2時～4時	㊩	③	
思春期・ひきこもり特定相談 (精神科医)	12月20日(木)	午後2時～4時	㊦	⑭	対 思春期相談 13歳～17歳の精神的な問題を抱える人とその家族 ひきこもり相談 18歳以上の引きこもりの状態にある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
					お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に専門医などが対応 対 市内在住か在勤でアルコールに関する問題がある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
みんなのアルコール相談 (精神科医)	12月18日(火)	午前10時～正午	㊦	⑭	アルコール・薬物などの問題を理解し、その対応について学ぶ 対 市内在住か在勤でアルコールや薬物などの問題がある人の家族=10組(申込順)
アルコール・薬物家族教室	12月17日(月)	午後2時～4時	㊦	⑭	アルコール・薬物などの問題を理解し、その対応について学ぶ 対 市内在住か在勤でアルコールや薬物などの問題がある人の家族=10組(申込順)
くすりの相談	12月20日(木)	午後1時30分～3時			※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 申 市薬剤師会 ☎042-756-1502
家族のためのコミュニケーション教室「ガーベラ」	12月19日(水)	午後2時～4時	市民会館	⑭	家族間コミュニケーションをテーマに家族問題についての理解を深め、対応を学ぶ 対 引きこもりの状態にある人・アルコールや薬物などの問題がある人の家族 定 30組(申込順)

教室 もつと健康になるための教室

会場・申込先は表面の「主な実施会場」
「申し込み・問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
骨密度測定de 骨元気アップ セミナー	1月11日(金)	午前 9時45分 10時15分 10時45分	緑	骨粗しょう症予防についての話と体験、骨密度測定 市内在住か在勤の20歳～70歳 (昭和23年4月2日～平成11年4月1日生まれ) 各15人(申込順)	⑮

元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーの指導の下、各種体操や機器を使ったトレーニングなどを行います。

	日にち	会場	電話番号・受付時間など	費用
①	1月9日～3月27日 の毎週水曜日	スポーツクラブ ルネサンス相模大野 (南区相模大野)	042-702-0303 午前10時～午後11時30分(金曜日を除く) ※土・日曜日、祝日等は午後8時まで	各6,000円
②	1月10日～3月28日 の毎週木曜日	メガロス相模大野 (南区相模大野)	042-745-4600 午前10時～午後8時(火曜日を除く)	
③	1月11日～3月29日 の毎週金曜日	スポーツクラブ ルネサンス淵野辺 (中央区鹿沼台)	042-753-5461 午前9時30分～午後9時(月曜日を除く) ※日曜日、祝日等は午後7時まで	

時 午後3時30分～5時 運動に支障がない市内在住の65歳以上=①②各10人③8人(抽選)
申 12月①③20日②16日までに、電話で各会場へ

今すぐ対策！ 中性脂肪とコレステロール 脂質異常症の教室

血管年齢の測定や自身の生活の振り返りから、予防のための生活習慣を学びます。

時 12月18日(火) 午後1時30分～3時30分

会 緑区合同庁舎

対 市内在住か在勤の人=50人(申込順)

申 12月3日～17日に、直接か電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

難病講演会 多発性硬化症 最新の治療と日常生活のポイント

専門医が最新の治療や生活上の注意点について話し、療養生活を支援します。

時 1月10日(木) 午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら

講 山村 隆さん(国立精神・神経医療研究センター神経研究所免疫研究部部長)

定 100人(申込順)

申 1月9日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

発達障害支援センター子育て講座 「日常生活に活かす福祉資源」

時 1月11日(金) 午前10時～11時30分

会 陽光園

対 市内在住で、発達障害やその傾向がある子どもの保護者か家族=15人(申込順)

申 12月3日～28日に、直接か電話で同センター(☎042-756-8411)へ

精神科セカンドオピニオン外来

時 12月27日(木) 午前10時～正午 会 けやき会館

対 精神科治療中で、自身の治療方針について主治医以外の精神科医からの意見を求める人

※医療過誤や訴訟に関する内容などは受け付けません。

定 3人(抽選) 費 2,000円

申 12月3日～10日に、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

不安対処スキルアップセミナー

過剰な不安や強迫的な心配と上手に向き合う方法を学び、練習します。

①基礎知識講座(全2回)②個別実践講座(全5回)

	日にち	時間など	費用
①	1月11日(金)	午前10時～11時30分	無料
	1月18日(金)		
②	1月25日(金)	午前9時～9時40分 ・10時～10時40分 ・11時～11時40分 (各1人)	各回 2,000円
	2月1日(金)		
	2月8日(金)		
	2月15日(金)		
	2月22日(金)		

会 ①ウェルネスさがみはら②けやき会館

定 ①のみ受講=5人①と②を受講=3人(申込順)

対 市内在住か在勤・在学中、不安や強迫症状により日常生活に支障がある人

申 12月3日から、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

認知症サポーター養成講座 ～認知症サポーターになりませんか？～

認知症の症状や認知症がある人への接し方などを学びます。

時 1月11日(金) 午後2時～3時30分

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住か在勤・在学の人

定 30人(申込順)

申 1月4日までに、電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、市キャラバン・メイト連絡会事務局(Link・マネジメント内 ☎042-707-1603 ☎042-786-6631 ✉sagami-mate.network@link-npo.com)へ

働き世代向け生活習慣病予防教室 忙しくてもあきらめない！ 働く世代のメタボ撃退術(全2回)

体・血管年齢や身体活動量の測定のほか、健康的な生活習慣について学びます。仕事の後でも参加できます。

時 1月17日(木)・24日(木) 午後6時30分～8時

会 緑区合同庁舎

対 市内在住か在勤の人

定 15人(申込順)

申 12月3日～1月10日に、直接か電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

アレルギー疾患講演会 ～アトピー性皮膚炎について～

医師や管理栄養士から、乳幼児期のアトピー性皮膚炎に関する最新情報と、日常のケアや食事について学びます。

時 1月25日(金) 午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら

定 50人(申込順。0歳児の同伴可)

※保育あり(定15人程度(申込順。要予約))

申 12月3日～1月24日に、電話で中央子育て支援センター(☎042-769-8222)へ

愛の献血 あなたもご協力を！ 命を救う身近なボランティア

日にち	時間	会場
12月15日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野 駅前通り (コリドー通り)

対 16歳～69歳の健康な人
(65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)

所要時間 40分程度

※本人確認をしています。

☎地域保健課 ☎042-769-8343

+ 急病 などで困ったときは

(電話番号をよく確かめて)

まずは、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

かかりつけ医・歯科医や近隣の医療機関が休診で困ったときは、お問い合わせください。

※急病の診療は応急的なものです。後日、必ずかかりつけ医・歯科医か近隣の医療機関で診療を受けましょう。

※受診のときは、健康保険証、各種医療証を必ず持参してください(保険証などがない場合は全額自費となります)。

医科 相模原救急医療情報センター
☎042-756-9000

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝9時

土曜日 午後1時～翌朝9時

日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時

※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

歯科 相模原口腔保健センター
☎042-756-1501

日曜日 午前8時45分～11時30分

※事前に連絡をしてから受診してください。

電話相談 かながわ小児救急ダイヤル
☎045-722-8000

(市外局番が042以外のプッシュ回線、携帯電話の場合☎#8000)

毎日 午後6時～午前0時

※子どもの急な体調の変化で心配なときに、電話で相談できます。

接骨 休日当番柔道整復施療所案内
☎0120-19-4199

日曜日、祝日等 午前9時～午後5時

精神科 精神科救急医療情報窓口
☎045-261-7070

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分
土・日曜日、祝日等 午前8時30分～翌朝8時30分
(翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで)

※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、精神科医療機関を紹介します。

※必ず紹介することを約束するものではありません。

