

さがみはら

広報

NO.1400
毎月
1日・15日発行
1/1
2019
平成31年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 4月7日(日)に4つの選挙を投開票 2
- 2月12日(火)に麻溝まちづくりセンター・麻溝公民館が移転します... 3
- 子どもたちの未来を育む さがみはら 4・5
- 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 **722,919人(182減)**
男 361,710人 女 361,209人
世帯 **323,432世帯(156増)**
平成30年12月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

子どもたちと市長が「未来のさがみはら」について語りました

11月22日、子どもたちと市長が市政について語る「市政を語る会」を、旭小
学校で開催しました。
同校6年生の児童101人と橋本のまちづくりについて意見交換を行い、加山
市長は「素晴らしい発表やご意見をいただくことができ、まちづくりを進める
上で、とても貴重な時間となりました。大変うれしく思います。次の世代を
担う皆さん、大いに相模原を愛してください」と、メッセージを送りました。

☎042-769-8299



大野台こどもセンター
子育て広場に参加した皆さん

誰もが笑顔と希望にあふれる未来を 描けるまちを目指して

年頭のごあいさつ

相模原市長 加山俊夫

市民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた、輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

昨年は、青山学院大学陸上競技部の東京箱根間往復大学
駅伝競走4連覇という偉業達成に始まり、宇宙航空研究開発
機構(JAXA)相模原キャンパスで生まれた小惑星探査機
「はやぶさ2」の小惑星リュウグウへの到着、2020年東京
オリンピック競技大会における自転車ロードレース競技の本市内での開催決定など、
本市にとって喜ばしい出来事が続きました。

一方で、大阪府北部地震や北海道胆振東部地震、西日本を中心に甚大な被害をもた
らした平成30年7月豪雨、本市にも被害をもたらした台風24号など、大規模な自然災
害が頻発し、日頃の備えや防災・減災対策の大切さを改めて認識した年でもありました。

市政におきましては、未来を担う子どもたちが、生まれた環境に左右されること
なく生き生きと成長し、活躍できる社会の実現に向けて、新たな給付型奨学金の
創設やひとり親家庭などへの学習支援、小児医療費助成事業における対象年齢の
中学校3年生までの拡大、保育所待機児童対策など、子育て環境の充実を図ると
ともに、子どもたちの基礎学力の定着や学習意欲の向上を目的とした学習支援員の



配置や補習の実施、小・中学校へのエアコン設置など、教育環境の充実に向けた
取り組みを推進してまいりました。また、圏央道インターチェンジ周辺の拠点形成
やリニア中央新幹線駅設置等を見据えた橋本・相模原駅周辺地区の新たなまち
づくりの検討など、首都圏南西部における広域交流拠点都市の形成に向けた取り
組みなどを進めてまいりました。

本年につきましては、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を来年
に控え、子どもたちをはじめとした多くの市民の皆さまに高揚感と大きな感動・夢・
希望がもたらされる大会となりますよう、機運の醸成やレガシーの創出に向けた
取り組みを進めてまいります。

また、本格的な人口減少社会の到来、頻発する自然災害など、厳しい状況下にお
いても、誰もが安全で安心して心豊かに暮らせるよう、市民の皆さまの声に耳を傾け
ながら、引き続き、子育て支援、福祉、医療、教育の充実、防災・減災対策、雇
用の創出など、各分野の施策を総合的に進めるとともに、本市の大きなポテン
シャルを最大限に生かし都市力の向上を図るなど、持続的に発展し、誰もが笑顔
と希望にあふれる未来を描くことができるまちを目指して、全力で市政運営に取
り組んでまいります。

結びになりますが、市政に対する皆さまの変わらぬご協力をお願い申し上げま
すとともに、本年が皆さまにとりまして、実り多く、素晴らしい一年となりますこ
とを心よりお祈り申し上げます。

テレビ
広報

新春特別番組

「市長と語る 2019年のさがみはら」を放送します。ぜひご覧ください。
放送局 テレビ神奈川(tvk) 放送日時 1月1日(祝)午前11時～11時15分

※1月上旬(予定)から、市ホームページの
動画サイト「相模原チャンネル」からも
ご覧いただけます。



未来を選ぼう 統一地方選挙

市長、市議会議員、県知事、県議会議員
4月7日(日)に4つの選挙を投開票

私たちの暮らしに結びつく選挙です。また、18歳に選挙権年齢が引き下げられてから初めての統一地方選挙です。皆さんの一票を大切にしましょう。

区市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290

立候補予定者、確認予定団体への事前説明会

希望者は直接会場へ

区分	日にち	時間	会場
市長、市議会議員選挙の確認予定団体	2月 4日(月)	午後2時	産業会館3階大研修室A
市長、市議会議員選挙の立候補予定者(3選挙区合同)	2月 5日(火)		産業会館1階多目的ホール
県議会議員選挙の立候補予定者(3選挙区合同)	2月18日(月)		市役所第2別館3階第3委員会室

※出席はいずれも立候補予定者を含めて、確認予定団体1団体・立候補予定者1人につき2人まで

市・県民税、所得税確定申告の準備はお早めに

2月18日から各種申告が始まります。次の控除の条件に当てはまる人は、申告すると納める税金が少なくなります。

障害者控除

障害者控除対象者認定書の交付で、控除が受けられるようになります

65歳以上の寝たきりや認知症などの人は、申請の対象かどうかをご確認ください

身体障害者手帳などを持っていない人でも、申請を行い、「知的障害者または身体障害者に準ずる」と認定されると、本人かその人を扶養する人が市県民税・所得税の所得控除を受けられる場合があります。

申請できるのは、次の全てに該当する人です

- 認定を受けたい年の12月31日時点で65歳以上で、
- 身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある(基準あり)
- 特別障害者控除の対象となる身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳の交付を受けていない
- 原子爆弾被爆者の認定を受けていない
- ※障害者・特別障害者控除の対象区分などについては、お問い合わせください。
- ※障害者控除を受けるために使用するもので、障害者向けのサービスが受けられるものではありません。



☎各高齢者相談課・保健福祉課にある申請書(市ホームページにも掲載)を、管轄する窓口へ

窓口・問い合わせ	
緑高齢者相談課	☎042-775-8812
中央高齢者相談課	☎042-769-8349
南高齢者相談課	☎042-701-7704
城山保健福祉課	☎042-783-8136
津久井保健福祉課	☎042-780-1408
相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
藤野保健福祉課	☎042-687-5511

社会保険料控除

前年の納付済額をはがきでお知らせします

後期高齢者医療制度 介護保険 国民健康保険

平成30年中に納付した保険料(税)額をお知らせする通知を各担当課から発送します。通知する金額は、市・県民税の申告、所得税の確定申告の際に、30年中の社会保険料控除額として申告できます。

発送予定日		担当課・問い合わせ
後期高齢者医療制度	1月23日(水)	地域医療課 ☎042-769-8231
介護保険	1月24日(木)	介護保険課 ☎042-769-8321
国民健康保険	1月28日(月)	市国民健康保険コールセンター ☎042-707-8111

医療費控除

診察料や薬代以外にも控除の対象となるものがあります

●30年中に支払った介護保険サービス利用者負担額

- ①介護保険施設
- ②訪問看護などの在宅医療系サービス
- ③医療系サービスと併せて利用したホームヘルプサービスなどの福祉系サービス
- ④介護福祉士が行った喀痰吸引などの費用(条件あり)
- ※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



☎相模原税務署 ☎042-756-8211

●要介護認定者などのおむつ代

- 初めておむつ代の医療費控除を申告する人は、医療機関が発行する「おむつ使用証明書」で申告してください。
- 2年目以降の人は、条件を満たすと、市が交付する「おむつ代の医療費控除に係る確認書※」でも申告できます。
- ※確認書の交付申請の前に、条件を満たす必要があります。詳しくはお問い合わせください。



☎介護保険課 ☎042-769-8342

確定申告書(A申告書)説明会

日にち	時間	会場	定員(先着順)
1月16日(水)	午後2時~4時	サン・エールさがみはら	40人
1月17日(木)		県高相合同庁舎	100人
1月25日(金)		市民会館講習室	40人

☎給与・雑(年金など)所得者で、医療費・住宅ローン控除の追加など、申告が必要な人
 ※希望者は、筆記用具、確定申告書・手引き(郵送された人)を持って、直接会場へ
 ※個別の申告相談、書類の受け付けは行いません。

☎相模原青色申告会 ☎042-756-4104

31年度の市・県民税申告書を2月1日に発送します

☎30年度市・県民税の申告書を提出した人
 ※昨年度の申告状況などを基に送付します。申告書が届かなくても申告する必要がある場合は、市ホームページからダウンロードするか、本紙2月1日号に掲載する方法で入手・申告してください。
 ※医療費控除を受けるためには、「医療費控除の明細書」を作成・添付してください。

☎市民税課 ☎042-769-8221

申告書の作成や手続きなど詳しくは、本紙2月1日号でお知らせします。

国民健康保険

65歳~74歳の加入者向け

4・6・8月に保険税が公的年金から差し引きされる人に「特別徴収仮徴収額通知書」を送付します

2月中旬

- ☎次の全てに該当する人
- 世帯の国民健康保険加入者全員が65歳~74歳で、世帯主が国民健康保険に加入している
- 介護保険料が公的年金から差し引かれている(特別徴収)
- 国民健康保険税と介護保険料の合計額が上記の年金受給額の2分の1を超えない
- ※世帯主が31年度中に75歳になる場合は、特別徴収になりません。

年金からの差し引きを希望しない場合は納付方法を口座振替に変更できます

☎預金通帳と金融機関に登録されている届出印、国民健康保険証を持って、国民健康保険課か緑・南区役所区民課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所へ※既に口座振替となっている世帯は、特別徴収になりません。
 ※1月10日までに申請すると、4月からの特別徴収は行われません。
 ※一部のキャッシュカードでは通帳・届出印不要で手続きが可能です(出張所を除く)。詳しくはお問い合わせください。

☎国民健康保険課 ☎042-769-8296

後期高齢者医療制度

75歳以上の人などの加入者向け

4月からの納付方法が公的年金からの差し引きに切り替わる人がいます

- ☎次の全てに該当する人
- 現在、後期高齢者医療保険料を納付書か口座振替で納めている(普通徴収)
- 「普通徴収による納付希望申出書」を過去に提出していない
- 介護保険料が公的年金から差し引かれている(特別徴収)
- 後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が上記の年金受給額の2分の1を超えない

年金からの差し引きではなく口座振替を希望する場合

「普通徴収による納付希望申出書」と「相模原市納付金口座振替依頼書」の提出が必要です。
 ☎預金通帳、金融機関に登録されている届出印、後期高齢者医療被保険者証を持って、地域医療課、緑・南区役所区民課、各保健福祉課・まちづくりセンター(橋本・津久井・相模湖・藤野・本庁地域・大野南を除く)・出張所へ
 ※4月からの特別徴収への切り替えを止めるためには、1月中の申請が必要です。

☎地域医療課 ☎042-769-8231

2月12日(火)に麻溝まちづくりセンター・麻溝公民館が移転します

移転に伴う開所準備のため、現在の麻溝公民館は下記の日程でお休みします。

施設	日にち
公民館の貸館と図書室	1月21日(月)以降は利用不可
公民館(窓口業務)	1月21日(月)・28日(月)、2月4日(月)・9日(土)～11日(祝)

なお、麻溝まちづくりセンターは、2月8日まで引き続き現在の場所で業務を行います。

移転先住所 南区下溝594-6

※新しい公民館の貸館について詳しくは、同館ホームページをご覧ください。

麻溝まちづくりセンター ☎042-778-1006
麻溝公民館 ☎042-778-2277

第13代 相模原市観光親善大使募集

観光親善大使になって、本市の魅力をPRしてみませんか。

応募資格 次の全てに該当する人

- 市内在住か在勤・在学中、モデルなどの専属契約がない18歳以上(平成31年4月1日時点)
- 観光イベントやキャンペーン、各メディア等で観光PRなどの業務ができる(ステージ出演、チラシ配布、雑誌取材、テレビ・ラジオ出演など)
- 年間15回程度(土・日曜日、祝日等を含む)の活動に参加できる
- 観光親善大使のTwitterやFacebookで、活動内容などの報告を積極的にできる

任期 4月～32年3月 賞金 5万円(他に活動時の報酬あり)

定員 3人以内(選考)

※書類審査通過者への面接(2月23日(土)を予定)で、特技のある人は披露してもらいます。

申込 1月4日～31日(消印有効)に、市観光協会、sagamix、商業観光課、各まちづくりセンター・公民館(沢井を除く)にある応募用紙(同協会ホームページにも掲載)を直接か郵送、Eメールで、市観光親善大使事業運営委員会(市観光協会内) ☎info@e-sagamihara.com ☎042-771-3767)へ



市観光協会
ホームページ

1月6日(日)から リサイクルスクエアで本のリユースができるようになります

市民の皆さんの家庭から資源として出される本で、まだ読めるものを交換できるようにします。家庭で眠っている本をリユースしましょう。

会場 橋本台リサイクルスクエア

対象 市内在住の人

※希望者は直接会場へ

※麻溝台リサイクルスクエアでの開始時期については、今後改めてお知らせします。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

持ち込める本・持ち帰れる本の数量には制限があります



資源循環推進課 ☎042-769-8334

分別戦隊シゲンジャー銀河とレモンちゃんのLINEスタンプを販売中!

市のごみの減量化・資源化のために活躍する分別戦隊シゲンジャー銀河が、LINEスタンプになりました。シゲンジャーたちとレモンちゃんがLINEのトークを盛り上げます。

※購入にはLINEアカウントが必要です。

※スタンプの売り上げは、市のごみの減量化・資源化事業に活用されます。

販売価格 120円(50コイン)

資源循環推進課 ☎042-769-8334



購入ページ

市民若葉まつり 5月11日(土)・12日(日)開催 協賛広告のスポンサーを募集

媒体	パンフレット	ステージバック 袖パネル	エアアーチ (アーチ支柱部分)
仕様	A4判32ページ うち広告16ページ(予定)	高さ2m70cm× 幅3m60cm	高さ2m×幅1m
発行部数	2万部(予定)	—	—
配布・ 設置場所	各まちづくりセンター・公民館、 当日の会場など	市役所正面玄関前	市役所さくら通り (相模原郵便局付近)
募集数	—	2～8枚	2カ所
広告規格	20分の1ページ～1ページ	4分の1枚～1枚	—
掲載金額	2万5,000円～30万円	15万円～50万円	1カ所25万円

申込 2月22日(必着)までに、商業観光課か市印刷広告協同組合にある申込用紙(同組合ホームページにも掲載)を同組合へ

※掲載基準など詳しくは、同組合ホームページをご覧ください。

市印刷広告協同組合 ☎042-776-6100

成人を迎える君たちへ 消費者トラブルに注意!

必ずもうかる (無料で診断(体験)できます) 至急連絡してください



上のような言葉からトラブルに遭ってしまった場合、一人で解決しようとせず、すぐに消費生活センターへ相談してください。

トラブルに遭わないために

- 「必ずもうかる」と友達などから誘われてもきっぱりと断る
- 「無料」「お得」という広告や勧誘を安易に信用しない
- 身に覚えのない請求に応じない ○安易に個人情報をお教えしない

特別電話相談 若者トラブル188番

時間 1月14日(祝)～16日(水) 午前9時～午後4時

消費者ホットライン「188」

※お近くの消費生活センターにつながります。

消費生活総合センター ☎042-776-2598

消費生活メールマガジン配信中



空メールを送信して登録

女子美術大学退職教員記念展 石とあそぶ 光とあそぶ

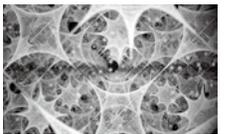
平成30年度に退職する教員の作品を展示
時間 1月9日(水)～29日(水) 午前10時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)

会場 女子美アートミュージアム(南区麻溝台)

休館日 日曜日、祝日等



橋本弘安
「想い輝くとき」



ヤマザキミノリ
「立方体ののぞき箱
CUMOS 80 universe」

女子美アートミュージアム ☎042-778-6801

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! 「弓矢作り」

竹で弓矢、黒曜石で矢じりを作り、完成後に射撃体験をします。

時間 1月20日(日) 午後2時～4時

対象 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定員 30人(申込順)

費用 100円

申込 1月4日から、直接か電話で同館へ



市立博物館に行こう 市立博物館 ☎042-750-8030

休館日 月曜日(1月14日を除く)、1月1日～3日、1月15日～17日

プラネタリウム テーマ解説

「もっと知りたい! 宇宙のハテナ」

その日のテーマを観覧者が選ぶ参加型のプログラムです。

時間 1月4日(金)～3月31日(日)

※上映時間や別番組については同館ホームページをご覧ください。

定員 210人(先着順)

費用 500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円(要証明書))

※希望者は直接会場へ

プラネタリウム 「おためしタイム」

約10分間の無料上映を実施しています。1月6日～3月31日は「世界の夜空からーカナダ・ブラジル編」です。

時間 日曜日、祝日等 午後0時10分から

定員 210人(先着順)

博物館考古学講座

縄文学事始「縄文時代の墓と祖先観」

円熟した縄文文化の墓や葬送儀礼から、縄文人の祖先観について読み解きます。

時間 1月27日(日) 午後2時～4時

講師 阿部友寿さん(かながわ考古学財団調査員)

定員 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ



縄文時代の墓

星空観望会(2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。

時間 2月9日(土)・23日(土) 午後7時～9時

定員 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

申込 開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



新春企画
市長
インタビュー

子どもたちの未来を育む さがみはら

本市では、「誰もが安全でいきいきと暮らせる安心・福祉都市」を掲げ、次代を担う子どもたちが健やかに生まれ育つ社会をつくるため、さまざまな政策に取り組んでいます。新年にあたり、加山市長にこれまでの取り組みと今後の施策について聞きました。

図広聴広報課 ☎042-769-8200



テレビ神奈川アナウンサー
瀬村奈月さん

相模原市長 加山俊夫

子どもたちが夢と希望を持って成長できるようにするための主な施策

子育て家庭に寄り添う支援

- ♥ 保育所などの待機児童対策
- ♥ ブックスタート・セカンドブック事業の開始
- ♥ 新生児聴覚検査助成の創設
- ♥ 小児医療費助成の対象年齢の拡大 など

すべての子どもに機会を

- ♥ 給付型奨学金の創設
- ♥ ひとり親家庭の学習支援を開始
- ♥ 無料学習支援や子ども食堂へのサポートなど

より良い学習環境づくり

- ♥ 小学校への学習支援員の配置
- ♥ 放課後補習の実施
- ♥ 外国人英語指導助手の増員
- ♥ エアコン設置など小・中学校校舎の整備・改修 など

より良い学習環境づくり

子どもたちが安心して学ぶための環境づくりについてお聞かせください。

子どもたちが安全・安心で快適な学校生活を送ることができるように、校舎や屋内運動場、トイレの改修など、学習環境の整備に重点的に取り組んでいます。昨年は特に、猛暑など暑さの問題が話題になりました。本市では、暑さによる子どもの体調や、集中力への影響を懸念した対策として、エアコン設置の取り組みを加速させ、早急な整備を進めているところです。すでに中学校については、29年度に全校の普通教室への設置が完了し、小学校についても31年度の早い時期までには全校への設置を完了したいと考えています。

学習の質の向上についても取り組まれていますね。

学習支援員の配置や放課後の補習を実施し、基礎学力の向上を目指しています。具体的には、基礎学力の定着に差が開き始める小学校3年生の算数と国語の授業で児童への学習支援などを行う学習支援員20人を、新たに配置しました。さらに、学習指導要領改訂に伴う小学校の外国語教育を充実させるため外国人英語指導助手を増員しました。



▲外国人英語指導助手と学級担任による小学校での外国語の授業

補習については、小学校3・4年生を対象にして、四則計算や漢字の書き取りなどを実施しています。中学校では2年生を中心に自主的な学習を退職教員などが支援する補習を実施しています。

今後のさがみはら

最後に今後の取り組みについてお聞かせください。

現在、本市のあらゆる施策の基本になる、次期総合計画を策定しているところです。さまざまな世代や立場の人々との対話を重ね、市民の皆さまの声を、総合計画にしっかりと反映していきたいと考えています。それによって、市民の皆さま一人一人が将来に夢や希望を持つことができ、安全で安心して心豊かに暮らすことのできる地域社会を実現できると信じています。そのような地域社会の実現こそが、安心して子どもを産み、育てられるまちづくりであると確信しています。日頃から市政に対するご協力に厚く感謝するとともに、今後も変わらぬご協力を賜りますようお願い申し上げます。

子育て家庭に寄り添う支援

相模原市の待機児童対策をお聞かせください。

保育所や児童クラブなどの待機児童対策は本市でも重要課題の一つです。受け入れ定員の拡大に加えて、保育人材の確保や保育の質の向上にも取り組んでおり、潜在保育士の再就職支援や、保育士の宿舍借り上げ費用の助成、新規開設園への巡回支援などを行っています。

保護者が相談しやすい環境づくりにも取り組んでいますね。

妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行うための拠点として、市内各区に「子育て支援センター」を設置して、妊娠・出産・子育てに関するさまざまな相談に対応しています。また、親子の交流の場として「子育て広場」を提供しています。気軽に訪れて、遊んだり相談したりできる場です。さらに、月に1回、親子が集える場として「ふれあい親子サロン」を子どもセンターなどで開催しています。

平成30年度から新たに開始された「ブックスタート事業」などについて教えてください。

絵本を通じて親子の交流を深めていただくための事業として「ブックスタート事業」と「セカンドブック事業」を開始しました。幼少期の絵本の読み聞かせは、親子の愛着形成や読書習慣が身に付くなどの効果があるとされています。



▲ブックスタート事業での読み聞かせ

子どもに対する検査や医療の支援はいかがでしょうか。

検査については新たに生後6カ月未満の乳児を対象とした「新生児聴覚検査助成」を始めました。聴覚障害は早期発見と早期治療によって、言葉や心の発達への影響を最小限に抑えることができるとわれています。また、通院に係る「小児医療費助成」については、県内政令指定都市で初めて助成対象を中学校3年生まで拡大しました。

すべての子どもに機会を

子どもの貧困対策への取り組みをお聞かせください。

国の調査では、現在、日本の子どもの7人に1人が相対的貧困の状況にあるとの調査結果になっています。本市では「子ども・若者未来基金」を創設し、学習意欲があるにもかかわらず、経済的な理由により高校などへの進学が困難な人を対象とした返還不要の給付型の奨学金制度を用意しています。

学習支援については、どのような取り組みがありますか。

同調査では、ひとり親家庭の2世帯に1世帯が貧困の状況にあるとの調査結果になっています。本市では、ひとり親家庭の中学生を対象に家庭教師を派遣する、政令指定都市では初の取り組みになる「ひとり親家庭等学習支援事業」を開始しました。

これは、基本的な生活・学習の習慣を身に付けることや、苦手科目の克服などを指すもので、併せて保護者に対しても専門の相談員が就労や子育てなどの相談に応じる支援を行っています。
※出典：厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査」

市民の声を政策に反映

育児をする保護者や支援団体との意見交換を行ったと伺っています。

より良い子育て環境を実現していくためには、子育てに関わる市民の皆さんの意見を伺うことが重要だと考えています。そのため「安心して子どもを産み、育てられるまちづくり」をテーマにした意見交換会を大野台子どもセンターで行いました。その中では、「周囲に知り合いがない環境で、『子育て広場』や『ふれあい親子サロン』の存在はありがたい」「子どもセンターはとても親切でまた利用したい」などのご意見をいただきました。

同時にいただいた、「子どもセンターごとに、サービスの質に差が出ないでほしい」「初めての人でも仲間に入りやすい雰囲気づくりを進めてもらいたい」などの貴重なご意見は、現在、策定を進めている次期総合計画などに反映させていきたいと考えています。



▲市長が直接子どもセンターで、利用者の声を伺いました。

民間の関連団体との意見交換も行っていきますね。

子どもの居場所づくりの取り組みとして、子どもが一人て来ることができ、無料か安価で食事を提供する子ども食堂や、勉強が分からない子どもたちへの無料学習支援に取り組む皆様のご意見を伺う機会も設けています。また、食材を提供していただくフードバンク・企業とのマッチングや、各地域の団体が活動を始める際に必要な情報の提供、地域への活動の周知、運営に関する相談窓口の設置、セミナーなどを開催する団体をサポートする事業を市社会福祉協議会と連携して行っています。



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

夜間納税相談窓口のご利用を ～相談はお早めに～

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
 時 1月8日(火)・24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

※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。

夜間中学に関する アンケートの実施

時 1月7日(月)～31日(木)
アンケート用紙配布場所 学校教育課、各公民館(沢井を除く)、さがみはら国際交流ラウンジ
 ※市ホームページでも回答できます。
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
 問 学校教育課

勤労者のための無料相談会

生活や仕事上のさまざまな悩みについて、①弁護士②税理士③司法書士④社会保険労務士⑤行政書士が相談に対応
 時 1月19日(土) 午後1時～4時
会 サン・エールさがみはら
対 市内在住か在勤の人=30組(申込順)
申 1月4日から、相談の希望(①～⑤)を選び、電話であじさいメイツ(☎042-775-5505)へ

宿泊利用 相模川清流の里

3月まで平日に空きあり
問 随時受け付け
4月分の抽選申し込み 1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、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1月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ
4月の休館日 15日(月)・16日(火)

募集

ミニアートギャラリー(総合学習センター内)作品展示希望団体

絵画、書、写真、手芸など
展示期間 3月31日(日)～平成32年3月28日(土)(各1週間)
申 1月4日～31日(1月17日を除く)に、総合学習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1階生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

市民検討組織委員

次世代に引き継ぐ淵野辺駅南口周辺のまちづくりについて
任期 3月2日～平成32年3月1日(会議は年6回程度)
対 市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く)
定 6人(選考)

応募申込書配布場所 都市計画課、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
申 1月4日～2月1日(必着)に、申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課へ

市民説明会
 検討組織の設置や今後の取り組みなどについて
時 1月19日(土) 午前10時～11時30分
会 産業会館
定 200人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
 ※説明会資料は図書館などで配布するほか、市ホームページにも掲載

統一地方選挙事務の非常勤職員

内容	定員(選考)
①投票事務	200人程度
②開票事務	120人程度

勤務 4月7日(日) ①午前6時～午後8時30分 ②午後7時30分～11時30分(予定)
勤務地 ①市内の各投票所 ②北総合体育館、総合体育館
 ※②終業時間には公共交通機関の利用ができないので、自動車・オートバイ・自転車などを利用してください。
賃金 日額①1万6,930円②4,857円
対 市内在住の18歳以上(②高校生を除く)

申 1月25日までに、各区選挙管理委員会事務局にある申込書(市ホームページにも掲載)を直接、各区事務局へ
 ※採否の結果は3月上旬に郵送
問 市選挙管理委員会事務局

外国人懇話会の参加者 「外国人市民が相模原市で活躍するために～さがみはら国際プランの改定に向けて考える～」

外国人市民と市の意見交換や情報共有
時 2月11日(祝) 午後1時30分～3時30分
会 プロミティふちのべ(中央区鹿沼台)
対 市内在住か在勤・在学の外国人市民
定 3人(選考)
申 1月10日(必着)までに、さがみはら国際交流ラウンジ、シティセールス・親善交流課にある申込用紙(市ホームページにも掲載)を同課へ
 ※傍聴希望者は直接会場へ
定 20人(先着順)

イベント

凧作り教室

簡単にできる角凧作り
時 1月26日(土) 午後1時30分～4時
会 相模の大凧センター
定 20人(申込順)
 ※未就学児は保護者同伴
費 500円(材料費含む)
申 1月4日から、直接か電話、ファクスに6面上の必要事項を書いて、同センター(☎046-255-1311 FAX046-255-1361)へ

さがプロ2020 世界をかんじる街かどコンサート

金管三重奏によるアメリカ音楽の演奏
時 1月17日(木) 午後0時20分～0時50分
会 市役所本館1階ロビー
 ※希望者は直接会場へ
問 市民文化財団(☎042-749-2207)

お茶会～外国人との交流の広場～

ラオス出身の人による母国のお話と交流会
時 1月20日(日) 午前10時～正午
会 さがみはら国際交流ラウンジ
定 48人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
費 100円(中学生以下無料)
問 同ラウンジ(☎042-750-4150)

ふれあい寄席

出演 桂 伸三さん
時 1月21日(月) 午後2時～3時30分
会 新磯ふれあいセンター
定 70人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
問 同センター(☎046-255-1311)

フォトシティさがみはら2018 「私のこの1枚写真展」

日時	会場
1月23日(水)～28日(月) 午前10時～午後7時 (28日は午後4時まで)	伊勢丹相模原店 2階ギャラリー スクエア (南区相模大野)
1月29日(火) ～2月12日(火) 午前8時30分～午後10時	ミウイ橋本5・6階 インナーガーデン (緑区橋本)

問 フォトシティさがみはら実行委員会事務局(文化振興課内)

講演・講座

森づくりボランティア講座

①刈払機取扱作業安全衛生教育講習
 ②チェーンソーを用いる伐木作業の業務に係る特別教育講習(全2回)
時 ①1月26日(土) ②2月23日(土)・24日(日)
 午前8時～午後5時
会 日立建機教習センタ神奈川教習所(中央区淵野辺)
対 18歳以上(高校生を除く)
定 各10人(申込順)
費 ①1万2,000円②1万7,000円
申 ①1月23日②2月20日までに、直接か電話、ファクスに6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
 ※修了者には、労働安全衛生法に基づく修了証が交付されます。

～子どもから高齢者まで楽しめます～ 凧デコワークショップ

凧をかたどったカラフルな色紙を作り、施設の玄関に飾ります。
時 1月20日(日) 午前10時～正午
会 相模の大凧センター
 ※希望者は直接会場へ
問 さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)

施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

環境情報センター 〒252-0236 中央区富士見1-3-41 ☎042-769-9248

電気もガスも使わない
おからを使った味噌づくり
時1月22日(火)午前10時～正午
定24人(申込順) 費400円
申1月4日～15日に、電話か、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス、「おからを使った味噌づくり」と書いて、同センター(☒kankyo@eicwits.com)へ
※同センターホームページからも申し込みます。

ダンボールコンポスト学習会
環境に優しいダンボールコンポストを使った生ごみの堆肥化について
時1月20日(日)午後2時～3時
会ソレイユさがみ
※希望者は直接会場へ

ソレイユさがみ 〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775

市民企画講座「野菜ソムリエから学ぶ！
パパとじいじと作ろう パパッと楽ちゃん
バレンタインレシピ」
ポリ袋を使った料理教室
時1月27日(日)午前10時～午後1時
対小学生とその保護者＝10組(申込順)
費700円(小学生300円)
生涯賃金を増やそう！
女性のための100年計画
配偶者控除や配偶者特別控除、社会保障制度、マネープランなどについて解説
時2月3日(日)午後1時30分～3時30分
対女性＝20人(申込順)
..... 共 通

※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
申1月4日から、直接か電話、ファクスに6面上の必要事項と保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

世界遊びと衣装の出張博物館
～大学生といっしょに遊ぼう！～
世界の遊び体験や衣装の着用ができるワークショップ
時1月20日(日)午前10時10分～午後0時30分
対小学生(保護者の見学可)
※希望者は直接会場へ

市民健康文化センター 〒252-0328 南区麻溝台1872-1 ☎042-747-3776

1月14日(祝)成人の日
プール・浴室無料開放
時プール＝午前9時30分～午後8時
浴室＝午前10時30分～午後4時
対新成人 ※希望者は直接会場へ

健文ロードSHOW！『ローマの休日』
時1月19日(土)午後1時30分～3時30分
定60人(先着順) ※希望者は直接会場へ

施設のお休み

市民健康文化センター
時1月1日(祝)～3日(木)・21日(月)
同センター(☎042-747-3776)
LCA国際小学校北の丘センター
時1月1日(祝)～3日(木)・15日(火)
同センター(☎042-773-5570)
環境情報センター
時1月1日(祝)～3日(木)・26日(土)
同センター(☎042-769-9248)

銀河アリーナ 〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名	日にちなど	時間	対象	定員	費用
①カーリング〈全2回〉	1月コース 1月17日(木)・18日(金) 2月コース 2月14日(木)・15日(金)	午後 8時30分～10時45分	中学生以上 ※17歳以下は保護者同伴か送迎が必要	各50人(申込順)	各2,000円
②ヨガで骨盤矯正〈全10回〉	1月19日～3月23日の毎週土曜日	午前10時～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	20人(申込順)	7,000円
③幼児スケート〈全4回〉★	2月2日～23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

★貸靴代別途1回210円
申①該当月の1日～開催日前日に、直接か電話で同所へ。②1月4日～17日に、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ。③1月15日(必着)までに、往復はがきに6面上の必要事項を書いて、銀河アリーナへ

サーティーフォー相模原球場 〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①シェイプアップヨガ〈全10回〉	1月16日～3月20日の毎週水曜日	午前10時～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	20人	各7,000円
②ベーシックヨガ〈全10回〉	1月17日～3月28日(3月21日を除く)の毎週木曜日	午後2時～3時15分	18歳以上(高校生を除く)	30人	

申1月4日～①14日②15日に、直接か電話で同球場へ

相模原ギオンスタジアム 〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名など	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
小学生サッカー〈全5回〉	2月5日～3月5日の毎週火曜日	午後4時30分～5時30分	小学校1・2年生 小学校3・4年生	各15人	各4,000円
スポーツ救急手当講習会ファーストエイダーコース 申込期限 1月30日	2月9日(土)	午前10時30分～正午	18歳以上(高校生を除く)	20人	3,000円

申電話か、ファクス、Eメールに6面上の必要事項を書いて、同所(☎042-777-0161 ☒asamizo-stadium@dream.jp)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。

●講演会「コスタリカに学ぼう！(教育編)」
講師は伊藤千尋さん(国際ジャーナリスト)
1月14日(祝)午後2時～4時30分、ユニコムプラザさがみはら。定員190人(申込順)、費用500円(学生300円) 申羽生田(☎080-3018-3569)
●フォト四季写真展「四季旋律」 風景写真72点を展示 1月24日(木)～28日(月)午前10時～午後6時(初日は正午から、最

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●料理 偶数月第1土曜日午前9時30分、城山保健福祉センター。対象は男性、見学歓迎 申佐藤(☎080-3087-1644)
●太極拳 月3回水曜日午後1時30分、サーティーフォー相模原球場。初心者歓迎、

体験可 申福永(☎090-1507-0357)
●軟式テニス 月1回日曜日午前8時30分、相模湖林間公園 申島田(☎042-684-4709)
●唱歌・歌謡曲 毎月第2・第4金曜日午前10時、城山公民館 申立川(☎090-8054-2894)
●バドミントン 毎週火・水・土・日曜日、若草小学校。対象は小学生 申安藤(☎090-3914-5241)
●スクエアダンス 月3回日曜日午後1時30分、サン・エールさがみはら 申小方(☎090-3472-8608)
●太極拳 毎週火曜日午後7時、中央公民館ほか 申富田(☎090-8107-5158)

●スポーツ吹矢 月3回火曜日か水曜日午後1時、東林ふれあいセンターほか。見学・体験可 申樋口(☎090-9843-2244)

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。





市消防出初式

式典のほか、消防団ラッパ隊の吹奏や消防部隊による車両分列行進、消防団員による演技や在日米陸軍消防隊との合同一斉放水などを行います。

時 1月13日(日) 午前10時～正午(小雨決行)

会 サターフォー相模原球場、淵野辺公園中央広場
※希望者は直接会場へ

関 警防課 ☎042-751-9140



市立図書館 中央区 鹿沼台 の催し

関 ☎042-754-3604

希望者は直接会場へ

☐ 新年の読書初めはコレ! としょかん福袋

一般向けは2冊入り、児童向けは3冊入りの福袋を貸し出します。どんな本が入っているかは開けてからの楽しみです。袋に付いているキャッチフレーズをヒントに選んでください。

時 1月5日(土) 午前9時30分

数量 60セット(先着順。1人1セット)



☐ みんなであそぼう

図書館でむかしのあそびを体験しよう!

福笑いやけん玉など、昔から親しまれている遊びが楽しめるほか、工作や昔話のおはなし会も行います。

①あそび・工作 ②おはなし会

時 1月13日(日) ①午後1時～3時30分(入退場自由)

②午後3時30分～4時

定 ②50人(先着順)



市民公開スポーツシンポジウム

楽しく・笑顔で・正々堂々と戦おう!!

～相模原のスポーツ♥愛が止まらない～

アンチ・ドーピング講習会

リオ五輪高飛び込み日本代表の坂井 丞選手の講演をはじめ、トップアスリートやトレーナー、薬剤師らによるパネルディスカッションを開催します。

時 1月27日(日) 午後2時～4時

会 産業会館

定 200人(申込順)

申 1月4日から、電話で市薬剤師会
(☎042-756-1502)へ

申込順でもらえる
プレゼント企画あり
(数量限定)



坂井 丞選手

ヘルシー料理教室& 長野信一先生の健康体操教室

「食と運動」をテーマにした、家庭でも実践できるヘルシー料理教室と、テレビ・ラジオ体操指導者としておなじみの長野信一さんによる健康体操教室です。

教室名	日にち	時間	定員(申込順)	費用
料理	1月26日(土)	午前10時～正午	25人	300円
健康体操		午後1時15分～2時45分	40人	無料

※いずれかのみの受講も可

会 南保健福祉センター

申 1月4日～18日に、電話でさがみはら市民健康づくり
会議事務局(健康増進課内 ☎042-769-8274)へ



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.1400

平成31年(2019年)

1/1

- 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 ※1月4日から(15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」などを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 1月9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

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
2月4日(月)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
2月6日(水)	午後2時45分～4時	㊩	
2月8日(金)	～4時	㊧	

対 平成30年8・9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)

産後ママのエクササイズ

産後の日常生活に取り入れることができる運動体験

時 2月14日(木)午前10時～正午

会 ㊦

対 産後4カ月～おおむね6カ月の女性 ※4カ月～おおむね6カ月の乳児同伴可(保育なし)

定 20組(申込順。初めての人優先)

申 ⑧

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	会場ほか
1月16日(水)	横山㊦、大野台㊦、相武台㊦
1月17日(木)	大島㊦、城山㊦、大野北㊦、新磯㊦、上鶴間㊦
1月22日(火)	富士見㊦、鶴園中和田㊦
1月23日(水)	並木㊦
1月24日(木)	湖㊦、麻溝㊦

㊦ こどもセンター
 ㊧ 栄養士による栄養相談もあり
 ㊨ 歯科衛生士による歯科相談もあり



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)	㊧	㊦	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)	1月8日(火)	午後1時～2時	㊩	この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 ㊧緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 ㊦中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ㊫津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	
	1月25日(金)				
	1月15日(火)	午後2時～3時	㊧		
	1月16日(水)	午後1時～2時	㊦		
1月22日(火)	㊦				
1月21日(月)	午後1時～2時	㊦			
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	2月6日(水)	午前9時～11時30分	㊩	⑨	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)
	2月19日(火)		㊧		
もの忘れ相談	1月22日(火)	午前10時～正午	㊦	②	医師によるもの忘れ相談 定 各2組(申込順)
	1月28日(月)		㊧		
	2月6日(水)		㊩		
思春期・ひきこもり特定相談 (精神科医)	1月17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)
	1月15日(火)		㊦		
みんなのアルコール相談 (精神科医)	1月15日(火)	午前10時～正午	㊦	⑭	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)
アルコール・薬物家族教室	1月28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	1月17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」	1月16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)

さがみはら わかち合いの会 (自死遺族の集い)

同じ体験をした人同士で語り合う場です。匿名で話を聞くだけの参加もできます。

時 1月10日(木)午後2時～4時

会 社のホールはしもと セミナールーム2

対 家族など大切な人を自死(自殺)で亡くした人 ※希望者は直接会場へ

申 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

精神科セカンドオピニオン外来

時 1月24日(木)午前10時～正午

会 けやき会館

対 精神科治療中で、自身の治療方針などについて主治医以外の精神科医からの意見を求める人=3人(抽選)
 ※医療過誤や訴訟に関する内容は受け付けません。
 費 2,000円
 申 1月10日までに、電話で⑭へ

歯の衛生に関する図画・ポスターと 歯科保健啓発標語の展示

市審査会で入選した小・中学生の作品を展示します。

時 1月4日(金)～11日(金)

会 市役所本館



申 国学校保健課 ☎042-851-3106

健康診査・検診・検査 費用の記載がある場合でも70歳以上は全て無料

市内協力医療機関で、健康診査やがん検診を随時実施しています。検診には受診券が必要です。

- 市国民健康保険に加入している40歳～74歳、過去3年間にがん検診、お口の健康診査、健康診査(75歳以上)を受診した人などには、4月(一部の人は6月以降)に受診券を送付しています。
 - 市民税非課税世帯の人は、事前申請で費用が免除になります。
 - 生活保護を受給している人などは、医療機関の窓口で生活保護受給票などを提示し、免除申請書を記入することで費用が免除になります。
- ☑受診券がない人は、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

▶(特定)健康診査 **検査項目** 問診、身体計測(腹囲・BMIなど)、血液検査、尿検査など **施設健診**

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	市国民健康保険加入の40歳～74歳※	1,000円
		後期高齢者医療制度加入の人	無料
		医療保険未加入で生活保護を受給している人など	1,000円

※市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください。

▶肝炎(B型・C型)ウイルス検査

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	肝炎ウイルス感染の心配がある人(家族に肝炎ウイルスに感染している人がいるなど。原則1回)	無料
		40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	1,200円

▶がん検診

がん検診の受診はお済みですか？

平成30年度がん検診などの「受診券」や「がん検診無料クーポン券」の有効期限は、31年3月31日です。
※年度末は医療機関が混み合いますので、早めの受診をお勧めします。

日にち	会場	検診種目・費用
随時	市内協力医療機関	胃(X線) 2,900円(内視鏡) 3,900円 大腸 500円 肺(X線のみ) 800円(X線+喀痰) 1,700円 子宮(頸部のみ) 1,700円(頸部+体部) 2,200円 ※子宮(頸部+体部)は、医師の判断により実施 乳(視触診のみ) 700円 (視触診+マンモグラフィ) 2,000円

- ☑胃・大腸・肺 = 40歳以上 ○子宮 = 20歳以上の女性
 - 乳(視触診のみ) = 30歳以上の女性
(視触診+マンモグラフィ) = 40歳以上の女性で2年に1回の受診
- ※乳は、授乳中や生理中、生理前1週間は受診をご遠慮ください。

▶歯科健康診査(お口の健康診査)

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	40歳～80歳	500円	口腔内診査(歯周病の状態など)

ワーク・ライフ・バランスの向上を通じた育児中パパ・ママの健康支援(全3回)

仕事と育児の両立をより充実させるためのコツを学べる研修プログラムです。

内容	日にち	時間
説明会	1月27日(日)	午前10時～11時
研修会「育児&セルフマネジメント」	2月10日(日)	午前9時～正午
研修会「働く夫婦のストレス対処とライフキャリア」	2月17日(日)	午前9時～正午

- ☑相模女子大学(南区文京)
- ☑共働きで6歳以下の子の保護者=50人(申込順)
- ☑1月22日までにEメールに氏名(ふりがな)、Eメールアドレスを書いて北里大学 TWIN study中央事務局(☐wlb-project@umin.ac.jp ☎042-778-8766)へ
- ※TWIN studyホームページからも申し込みます。
- ※詳しくは同ホームページをご覧ください。

相模女子大学地域実践型健康セミナー メタボ&ロコモ予防講座(全2回)

メタボリックシンドローム(メタボ)とロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防に効果的な食事や運動を実践し、その効果を後日測定します。

内容	日にち	時間
ミニ講義・事前測定	1月27日(日)	午前9時～11時45分
ミニ講義・効果測定	3月27日(日)	午前9時30分～11時45分

- ☑相模女子大学(南区文京)
- ☑40歳以上=30人(申込順)
- ☑1万2,000円
- ☑1月10日までに、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号と、Eメールアドレスを書いて、同大学生涯学修支援課(☎042-747-9599 ☎042-747-9017)へ
- ※同大学ホームページからも申し込みます。
- ※講座内容など詳しくは、同大学ホームページをご覧ください。

高齢者インフルエンザ予防接種を1月31日まで延長

インフルエンザワクチンの供給の遅れのため、高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間を1月31日まで延長します。

- ☑市協力医療機関
 - ※受け付けを終了している場合があります。予約時に確認してください。
 - ☑本市に住み登録(外国人含む)があり、接種日時点で65歳以上か、60歳～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に高度の障害がある人(障害者手帳1級相当)
 - ☑1,500円(市の助成は、接種期間内に1度限り)
 - ☑直接か電話で各協力医療機関へ
 - ※持ち物、費用の免除など、詳しくはお問い合わせください。
- ☎市コールセンター☎042-770-7777

市医師会 市民公開講座 子宮頸がんは予防できます ～予防法あれこれ～

- ☑時2月2日(土)午後2時～3時30分
- ☑会場相模原南メディカルセンター
- ☑講師上坊敏子さん(相模野病院婦人科医師)
- ☑定100人(申込順)
- ☑1月4日～2月1日に、電話か、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数、「子宮頸がんの予防法」と書いて、市医師会メディカルセンター事業課(☎042-756-1700 ☎042-756-2565 ☐koukaikouza@sagamihara-med.jp)へ

市医師会女性医師の会 市民公開講座 不眠・睡眠障害について ～眠りの世界への道しるべ～

- ☑時3月2日(土)午後3時～5時
- ☑会場相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール
- ☑講師住吉秋次さん(住吉クリニック院長)
- ☑定200人(申込順)
- ※保育あり(☑5人程度(申込順)1月4日～1月31日に要予約)
- ☑1月4日～2月8日に、電話か、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数、「不眠・睡眠障害について」と書いて、市医師会総務課(☎042-755-3311 ☎042-758-9440 ☐josei-ishi@sagamihara-med.jp)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
1月5日(土)	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)

- ☑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・歯科医へ。休診の場合は下記の問い合わせ先へ

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

1月3日まで、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
1月4日まで 午前8時45分～11時30分、
午後1時15分～4時30分

接骨 休日当番柔道整復施療所案内
☎0120-19-4199

1月3日まで、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
1月3日まで、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。

