

LINE UP 今号の主な内容

- 台風第19号による被災者支援にご協力を ..... 2
- 光と音で冬を楽しもう ..... 3
- みんなのすこやかナビ ..... 6・7・10
- さがみはら この1年 ..... 16

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



相模原市はSDGsを推進します

市の人口世帯



人口 722,885人(57増)  
 男 361,481人 女 361,404人  
 世帯 327,239世帯(212増)

令和元年11月1日現在。( )は前月との増減

東京2020大会 ブラジル・カナダ応援隊!

相模原市がホストタウンとなった2国のプチ情報を毎月1日号で市長が紹介します。

日本と季節が正反対のブラジルでは、真夏のクリスマスです。サンタクロースも半袖姿でサーフボードに乗って来るのかもしれないですね!

今日は両国のクリスマスについてです

どなたも穏やかによいクリスマスを過ごせますように



相模原市長 本村賢太郎



カナダのクリスマスは家族や友達と過ごすのが一般的です。街中がイルミネーションで彩られ、食卓にはターキーやクリスマスプディングが並びます。



岡 オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

# さがみはら

広報

NO.1422  
 毎月1日・15日発行  
 12/1  
 2019 令和元年  
 SAGAMIHARA



# 笑いあう ささえあう

共に生きること。それは一人の人として、当たり前の日常を、  
 誰もが自分らしく過ごせるように、互いの存在や気持ちを大切にしようこと。



共にささえあい  
 生きる社会



詳しくは8・9面へ

12月3日～9日は障害者週間

市では、障害の有無にかかわらず、全ての人が共にささえあって生きる共生社会の実現に向けた取り組みを進めています。

岡 障害政策課 ☎042-707-7055 FAX 042-759-4395

旬の情報をお届け!

# Hot Info さがみはら



## 台風第19号による被災者支援にご協力を

### 災害義援金

義援金を受け付けています。お預かりした災害義援金は、直接、被災された方にお渡しします。口座振り込みでお預かりするほか、窓口や市役所および各区合同庁舎・まちづくりセンターにある募金箱でもお預かりしています。

#### 口座振り込み

ゆうちょ銀行 郵便局	口座番号	00120-4-392790
	加入者名	「相模原市令和元年台風第19号災害義援金」
横浜銀行 相模原駅前支店	口座番号	普通 6216764
	口座名義	「相模原市令和元年台風第19号災害義援金」

※ゆうちょ銀行・郵便局・横浜銀行の窓口から振り込む場合は、振込手数料がかかります。

#### 市役所窓口

- 地域福祉課(市役所本館4階)
- 緑区役所区政策課(緑区合同庁舎5階)
- 南区役所区民課(南区合同庁舎1階)
- 各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)

#### 募金箱の設置場所

- 市役所本館1階ロビー
- 緑区合同庁舎1階 総合受付
- 南区合同庁舎1階 総合受付
- 各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

現在までにお預かりした義援金は **7,654,166円** (11月18日現在)

☎地域福祉課 ☎042-769-9222

### 災害支援寄附金

いただいた寄附金は市の災害対応のための経費として活用します。

申し込み方法	申込先	下限額
インターネット	楽天ふるさと納税	1,000円
	ふるさとチョイス	5,000円
直接か電話、郵送、ファクス、Eメール	財務課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8216 042-751-0208 ☎kifu@city.sagamihara.kanagawa.jp)	なし

※災害支援寄附金は、ふるさと納税として税控除の対象となります。  
※市内の人でも申し込み可能。お礼の品の送付はありません。

現在までにお預かりした寄附金は **11,069,200円** (11月17日現在)

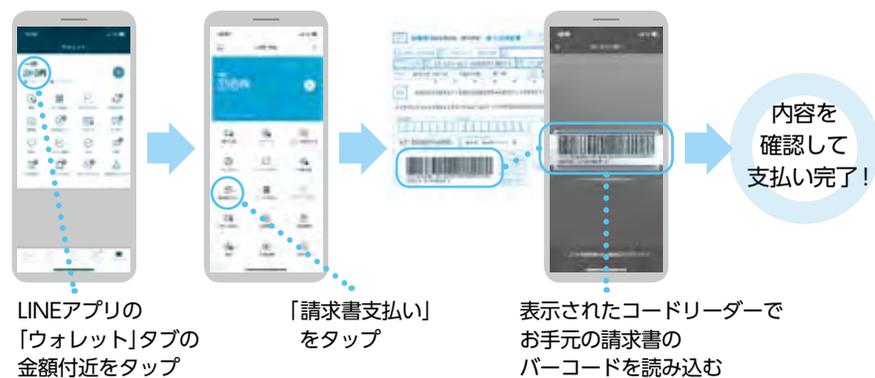
☎財務課 ☎042-769-8216



## 市税や国民健康保険税の納付 LINE Pay でできます



いつでもどこでも、実店舗に足を運ぶことなく、スマートフォンなどで市税や国民健康保険税が納付できるようになりました。



### LINE Pay で納付できる税目

- 市・県民税(普通徴収)
- 固定資産税・都市計画税(土地・家屋) ○固定資産税(償却資産)
- 軽自動車税 ○国民健康保険税

※事前にLINEアプリのインストール、利用登録の設定、残高へのチャージが必要です。利用登録やチャージ方法など詳しくは、LINE社のホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

☎市税について 納税課 ☎042-769-8225  
☎国民健康保険税について 国民健康保険課 ☎042-769-8234



## 台風第19号により被災された方へ 各種証明書の発行手数料を免除します

被災を原因とする各種支援制度などの手続きに必要な証明書などの手数料が免除されます。

☑り災証明書か、り災届出証明書を持っている人

#### 対象となる証明書

- 住民票の写し・戸籍全部事項証明書
- 印鑑登録証明書
- 市・県民税課税(非課税・所得)証明書
- 納税証明書 など

#### 免除期間

令和2年11月30日(月)まで

☑必要書類★を持って、下記の受付窓口へ

#### ★必要書類

- り災証明書か、り災届出証明書
- 本人確認書類(運転免許証など)
- ※代理人の場合は委任状
- ※印鑑登録証明書が必要な場合は印鑑登録証か、さがみはらカード

取得したい証明書	受付窓口	問い合わせ
住民票の写し・戸籍全部事項証明書など	各区役所区民課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・連絡所	区政支援課 ☎042-704-8911
市税の証明書など	(共通) 緑区役所各出張所 市民税課、緑・南市税事務所、各区役所まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・連絡所	市民税課 ☎042-769-8297
国民健康保険税納税証明書など	国民健康保険課、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター	国民健康保険課 ☎042-769-8234

※コンビニ交付サービスで取得した証明書の発行手数料は免除の対象外になります。



## 台風第19号により被災された方へ 市税の納付の延長・減免について

被災により市税を納めるのが難しい場合は、各窓口にご相談ください。

### 納期限の延長

期限までの納付などができないと認められる場合は、申請により延長される場合があります。

### 減免

被害の程度などに応じて、申請により減免される場合があります。納期限までにご相談ください。

☎市民税課 ☎042-769-8221 資産税課 ☎042-769-8223



## 年内のパスポート受け取りには 12月18日までの申請が必要です



年末年始の受付  
○年内 …… 12月27日(金)まで  
○年始 …… 1月6日(月)から  
※1月5日(日)は、受け取りのみできます。

12月27日(金)と1月6日(月)は窓口が大変混雑します。

※交付予定日や窓口の混雑状況など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

受取場所 申請したパスポートセンター

内容	曜日	時間
申請	月～金曜日(祝日等を除く)	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※	

※祝日等を除く(日曜日が祝日等の場合は開所)



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)。

☎相模大野パスポートセンター ☎042-702-5511  
☎橋本パスポートセンター ☎042-700-2727

旬の情報をお届け!



## 光と音で冬を楽しもう

### ＊ 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。

会場	期間	点灯時間
県立相模湖公園	12月30日(月)まで	午後5時～8時
相模湖駅周辺	1月12日(日)まで	午後5時～10時

〒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

出会いの広場の樹木などに施された7,000球のイルミネーションが、冬の夜を彩ります。

時 1月13日(祝)まで 午後5時～9時30分

〒横山公園 ☎042-758-0886

### ♪ サン・エールさがみはら土曜コンサート ゴスペル クリスマス!!

ゴスペルグループ「Glory be!」が『Amazing Grace』などのクリスマスソングを歌います。

時 12月14日(土) 午後3時30分～5時

会 サン・エールさがみはら

定 220人(先着順) ※希望者は直接会場へ

〒サン・エールさがみはら ☎042-775-5665



### ♪ 市少年少女合唱団 クリスマスミニコンサート

おなじみの名曲がたくさん披露され、家族みんなで歌って楽しめるコンサートです。

時 12月22日(日) 午前11時～正午

会 青少年学習センター

定 150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

〒青少年学習センター ☎042-751-0091



## さがみはらの未来を一緒に作るために 市の職員として働いてみませんか

採用予定日

4月1日以降

申し込み方法や選考内容など、詳しくは各受験案内(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

### 市職員

選考区分	職務内容	応募資格(次の全てに該当する人)
①社会福祉(心理)	児童等の心理判定 など	○昭和35年4月2日以降に生まれた ○社会福祉主事の任用資格があり、公認心理師か臨床心理士、臨床発達心理士の資格を持つ ○令和2年3月31日までに、2年以上の児童心理の実務経験がある
②道路技能員	道路の維持補修 など	昭和35年4月2日以降に生まれた

定 ①4人程度②2人

時 12月16日(消印有効)までに、受験案内に付いている申込書などを郵送で、職員課(☎042-769-8213)へ

### ■ 受験案内の配布場所

職員課、各区役所区政策課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く) など

### 任期付短時間勤務職員

選考区分	採用予定人数	職務内容	受験資格
行政(公民館担当)	5人程度	公民館での事業の企画、運営など	平成10年4月1日までに生まれた人

### ■ 受験案内の配布場所

人事委員会事務局、市役所本館1階受付、生涯学習課、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

任期 採用された日から最大で3年間

勤務 原則1日6時間、週5日(土・日曜日勤務あり)

申込受付期間 [電子申請] 12月16日(月) 午後5時まで(受信有効)

〒生涯学習課 ☎042-769-8286



## 考えてみよう 私たちの「人権」

12月4日～10日 人権週間

人権は、誰もが生まれながらにして持っている「人が人らしく幸福に生きていくための権利」です。お互いの人権を認め合う共生社会を実現するため、あらためて人権について考えてみませんか。

### SHINING SMILE 人権の集い さがみはら

手話通訳・要約筆記あり



#### 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「変化=進化」

リオパラリンピックの閉会式などにも出演した、義足のプロダンサー・大前光市さんが、人としての個人差を「個性」と捉えることの難しさと素晴らしさについてダンスパフォーマンスも交えながらお話しします。

時 1月11日(土) 午後1時30分～4時

会 あじさい会館

定 250人(申込順)

申 1月5日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



大前光市さん

### 北朝鮮人権侵害問題啓発パネル展

北朝鮮人権侵害問題啓発週間

時 12月10日(火)～16日(月) 午前8時30分～午後10時(16日は午後5時まで)

会 あじさい会館

〒人権・男女共同参画課 ☎042-769-8205



## コンビニ交付サービスを一時停止します



コンビニエンスストアなどで利用できる交付サービスは、メンテナンスのため、終日利用できません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### コンビニ交付サービスで取得できる証明書

- 住民票の写し
- 印鑑登録証明書
- 各税証明書
- 戸籍証明書
- 戸籍の附票の写し

国税証明書について

市民税課 ☎042-769-8297

上記以外の証明書について

区政支援課 ☎042-704-8911



## 市立小・中学校の学校給食費などを改定します

学習指導要領の改訂に伴う授業時間数の増加や、食材価格の上昇により、次のとおり改定します。ご理解とご協力をお願いします。

改定時期 4月分から

区分	現行	改定後
小学校	月額 4,300円	月額 4,600円
中学校	センター方式校	月額 4,900円
	デリバリー方式校	1食 315円
給食提供日数(予定)	182日	185日

〒学校保健課 ☎042-769-8283

### 人権のことで困ったときは

#### 市役所などの相談窓口

プライバシーの侵害や差別などについて、人権擁護委員が相談に応じます。

相談日(祝日、年末年始を除く)	受付窓口	時
第1・3金曜日	中央区役所市民相談室	午後1時30分～4時
第1金曜日	城山まちづくりセンター	★は午前8時30分～午後5時15分
第2水曜日	南区役所市民相談室	
第2金曜日	津久井まちづくりセンター	
第3水曜日	相模湖まちづくりセンター	
第4金曜日	藤野まちづくりセンター	
月～金曜日	緑区役所市民相談室	
	横浜地方法務局相模原支局★	



人権相談

#### 全国共通の電話相談

- みんなの人権110番 ☎0570-003-110  
さまざまな人権問題について
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810  
配偶者やパートナーからの暴力やセクハラなど
- 子どもの人権110番 ☎0120-007-110  
いじめや虐待など子どもの人権に関すること
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189(24時間受付)  
虐待かもと思ったら189(いち・はや・く)番へ  
※近くの児童相談所につながります。

相談日  
月～金曜日  
(祝日等、年末年始を除く)  
受付時間  
午前8時30分～午後5時15分



コールセンターから  
ちょっとおしらせ

市コールセンターからの各所管課への電話転送は、市役所開庁日(土曜開庁日を除く)午後5時までです。

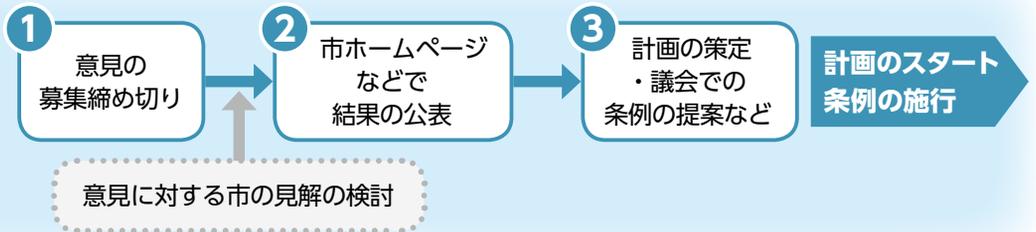
旬の情報をお届け! **Hot Info** さがみはら

**募集** パブリックコメント **こんなまちにしたい! を聞かせてください**

**パブリックコメントってなに?**

市が作成しようとする計画・条例に対して、意見を述べる事ができる制度です。Eメールなどで意見を送信することで、市政に参加できます。

パブリックコメントはその後どうなるの?



件名	内容	担当する課・意見の提出先
①(仮称)相模原市総合計画基本計画(案)	基本構想で掲げた、本市が目指すおおむね20年後の将来像である「潤いと活力に満ち笑顔と希望があふれるまちさがみはら」の実現に向け、施策と各区のまちづくりの方向性について定めたもの	企画政策課 ☎042-769-8203 FAX 042-754-2280 ✉kikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
②相模原市都市計画マスタープラン(案)・相模原市立地適正化計画(案)	○おおむね20年後の目指すべき将来像と、その実現に向けたまちづくりの方向性を示すもの ○人口減少・超高齢化などに対応するため、集約連携型のまちづくりの実現に向けた誘導方針を示すもの	都市計画課 ☎042-769-8247 FAX 042-754-8490 ✉cityplanning@city.sagamihara.kanagawa.jp
③第3次さがみはら国際プラン(案)	市民や市民活動団体、大学、企業、行政など、国際化施策に携わる人や団体の基本指針となるもの	シティセールス・親善交流課 ☎042-707-7045 FAX 042-815-2340 ✉pr@city.sagamihara.kanagawa.jp
④相模原市ICT総合戦略(案)	情報通信技術の進展や国の政策動向などを踏まえて、今後の情報化施策を示すもの	情報政策課 ☎042-769-8212 FAX 042-769-7035 ✉joho-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑤第3次相模原市観光振興計画(案)	本市の観光振興に向けた基本的な考え方、施策を示すもの	商業観光課 ☎042-769-8236 FAX 042-754-1064 ✉shoukan@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑥さがみはら森林ビジョン後期実施計画(案)	豊かな森林を次の世代に引き継いでいくため、森林を保全・再生し、林業の振興に向けた具体的な施策を示すもの	津久井地域経済課 ☎042-780-1401 FAX 042-784-7474 ✉tsukui-keizai@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑦第3次相模原市環境基本計画(案)	環境の保全や創造に関する施策を総合的・計画的に推進するもの	環境政策課 ☎042-769-8240 FAX 042-754-1064 ✉kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑧第2次相模原市地球温暖化対策計画(案)	温室効果ガスの排出削減や気候変動への適応に向けて、地球温暖化対策を総合的・計画的に推進するもの	環境政策課 ☎042-769-8240 FAX 042-754-1064 ✉kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑨第2次相模原市水とみどりの基本計画・生物多様性戦略(案)	本市のみどり、水、生物多様性の保全などを推進するもの	水みどり環境課 ☎042-769-8242 FAX 042-759-4395 ✉midori@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑩第3次相模原市消防力整備計画(案)	市民の生命や財産を火災等の災害から守るため、消防署所の整備、消防部隊の配置や救急需要増加への対応など、消防力を強化する取り組みを進めていくためのもの	警防課 ☎042-751-9140 FAX 042-786-2472 ✉keibou@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑪第4期相模原市地域福祉計画(案)	誰もが住み慣れた地域で生き生きと安心して暮らしていくことができるよう、本市の地域福祉を推進するための指針となるもの	地域福祉課 ☎042-769-9222 FAX 042-759-4395 ✉chiikifukushi@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑫第2次相模原市子ども・子育て支援事業計画(さがみはら子ども応援プラン)(案)	子どもや若者に関する施策の方向性を示し、取り組みを進めていくためのもの	こども・若者政策課 ☎042-769-8316 FAX 042-759-4395 ✉kw-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑬相模原市景観計画(案)	良好な景観をつくるための事項を定め、総合的・計画的に推進するもの	建築・住まい政策課 ☎042-769-9252 FAX 042-757-6859 ✉kenchikusumai@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑭第3次相模原市住生活基本計画(案)	少子高齢化や空き家の増加などに対応するため、住宅政策を総合的・計画的に推進するもの	建築・住まい政策課 ☎042-769-9817 FAX 042-757-6859 ✉kenchikusumai@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑮相模原市自転車活用推進計画(案)	自転車活用推進法に基づき、自転車の活用を総合的・計画的に推進するためのもの	都市整備課 ☎042-769-8259 FAX 042-754-8490 ✉toshiseibi@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑯相模原市無電柱化推進計画(案)	無電柱化に関する基本方針や施策などを定め、効率的・効果的に推進するためのもの	道路計画課 ☎042-769-8374 FAX 042-769-5822 ✉doukei@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑰相模原市児童福祉法に基づく事業及び施設の人員、設備及び運営に関する基準等を定める条例の改正(案)	児童クラブの安定的な運営の確保、職員体制の充実を図るため、放課後児童支援員の資格要件に係る規定を追加するもの	こども・若者支援課 ☎042-769-9227 FAX 042-754-5112 ✉kw-shien@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑱相模原市産業集積促進条例の改正(案)	より強固な産業集積基盤を確立するため、本市のリーディング産業(本市の経済をリードしていく産業)の規定の改正など、戦略的な企業誘致を継続していくために必要な改正を行うもの	産業政策課 ☎042-769-9253 FAX 042-754-1064 ✉sangyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
⑲相模原市市営住宅条例の改正(案)	○市営住宅の入居要件に(仮称)相模原市パートナーシップ宣誓制度の対象者を含めるもの ○入居手続きにおける連帯保証人の確保を不要とするもの	市営住宅課 ☎042-769-8256 FAX 042-751-9674 ✉shiejutaku@city.sagamihara.kanagawa.jp

**用語の解説**

**ICT** [Information and Communication Technology (情報通信技術)]の略で、通信技術を活用したコミュニケーションを指す。教育現場でPCやタブレットを使った授業や、高齢者を見守るサービスに利用されている。

**放課後児童支援員** 子どもたちの遊びや生活指導を、児童クラブで行うための専門資格を持つ人。条例で配置基準や資格要件が定められている。

**集約連携型のまちづくり** 市内外の多くの人が集いにぎわう中心市街地や、商業・サービス機能などが集積する地域の拠点、生活の拠点など、拠点ごとの機能に応じた位置付けを行い、拠点と拠点の移動がスムーズにできるように公共交通などで結び、市民それぞれの多様な住まい方を持続できるまちづくり。

**(仮称)相模原市パートナーシップ宣誓制度** 一方か双方が性的少数者である2人が、お互いが人生のパートナーであることを宣誓することで、その事実を市が公的に認める制度。

**自転車活用推進法** 自転車を活用することで、環境への負荷を減らす、交通混雑を緩和する、健康増進に役立てることなどの方針を規定したもの。

**無電柱化** 電線を地中に埋める方法などにより、道路から電柱をなくすこと。防災機能の強化や安全で快適な歩行空間、良好な景観を創り出す効果がある。

**ぜひご意見をお寄せください**

**資料の閲覧・配布場所** 各担当課・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

**ご意見の提出** ①~⑩12月5日~1月14日 ⑪~⑲12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、各担当課(①~⑤⑦~⑯〒252-5277 中央区中央2-11-15 ⑥〒252-5172 緑区中野633)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、各担当課や市ホームページなどで公表する予定です。

市ホームページにも掲載しています

相模原市 パブリックコメント



# Sports & Culture

## グリーンカレッジつくい講座 スポーツ健康講座 ノルディックウォーキングを 楽しもう!

### ノルディックスローウォーキング

約2kmを90分程度かけてゆっくりと歩きます。

時 12月19日、1月16日、2月20日、3月19日の木曜日 午後1時30分～3時30分(雨天中止)

### ノルディックウォーキング

月2回の講習で、正しい歩き方を習得します。

日にち	時間
12月12日(木)・26日(木)	午後1時30分～3時30分 (雨天中止)
1月9日(木)・23日(木)	
2月13日(木)・27日(木)	
3月12日(木)・26日(木)	

共通

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)＝各20人(申込順)

費 1回200円

※複数回参加可。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、津久井生涯学習センター(☎042-784-2400)へ

## みんなでチャレンジ!わくわくスポーツフェア ～東京2020オリンピック・パラリンピック公認プログラム～

オリンピック・パラリンピックの種目、注目のスポーツを体験できます。スポーツ選手などのトークショーなども開催します。

時 12月14日(土) 午前10時～午後3時(雨天中止)

会 小山公園

※駐車場に限りがありますので、公共交通機関を利用してください。

トークショー 飛び込み選手の坂井 丞さん、元水泳選手の杉内周作さんがゲストとして参加

時 正午～午後0時30分

オリ・パラ体験ブース ○射撃 ○ボルダリング ○車いすバスケットボール など

わくスポ体験ブース ○体力測定 ○スラックライン ○アルティメット(バスケとアメフトを合わせた競技) など

※希望者は、運動ができる服装で直接会場へ

トークショーの後、  
景品の抽選会を開催します。  
(定 200人(先着順))



坂井 丞さん

杉内周作さん



同じ色の突起をつかみながら上へ上へと登るボルダリング



小さな子どもも乗れるランニングバイクで、コースにチャレンジ!

園市体育協会 ☎042-751-5552

## 市収蔵美術品展 中野正貴 MY LOST AMERICA

1980年代のアメリカを撮影した作品を展示します。

時 12月5日(木)～26日(木) 午前10時～午後6時

会 ユニコムプラザさがみはら マルチスペース

園相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262

中野正貴とは…

フォトシティさがみはらの「さがみはら写真賞」を受賞した写真家です。



『MY LOST AMERICA』より

## 津久井城の歴史を歩く～城山キャスリング～

津久井城を解説員と一緒に歩くガイドウォークです。

日にち	内容	時間
12月15日(日)	紅葉の季節に山城の名残を紹介	午前10時30分～午後2時30分
1月12日(日)	専門的な歴史ガイドで大手道を行く	(雨天中止)



展望広場からお屋敷跡と馬場跡を望む

集合場所 県立津久井湖城山公園パークセンター

定 各20人(申込順) ※昼食は各自持参

申 開催日前日までに、電話で、同園(☎042-780-2420)へ

## やませみ自然体験スクール まき割り&アウトドアクッキング

まき割り体験と、ダッチオーブンを使って温かい料理を作ります。

時 2月1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

定 40人(抽選)

※2歳児以上の保育あり(要予約)

費 300円

申 12月14日(必着)までに、はがき、ファクス、Eメールに住所、参加者全員の氏名(ふりがな・代表者に○)、続柄・学年、電話番号、交通手段、保育希望の有無(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



まき割りでもポカポカ



ダッチオーブンでのおいしい料理作り

## 正月飾りづくり

カラフルな飾り付けとわらを使って、正月らしい飾りを作ります。

時 12月22日(日) 午前10時～正午

会 古民家園(相模川自然の村公園内)

定 30人(申込順)

費 1,600円(材料費)

申 12月2日～13日に、電話で、文化財保護課(☎042-769-8371)へ

みんなで新年を迎える準備をしよう!



## 市民講座 まなびのライブ塾 冬講座

研修を受けた市民が運営と講師を行います。

申 12月15日(必着)までに、募集案内に付いている申込書(同塾ホームページにも掲載)をまなびのライブ塾(☎042-749-7010)へ

※同塾ホームページからも申し込みます。

※時間、会場、費用など詳しくは、募集案内か同塾ホームページをご覧ください。



講座名	日にち
4K8Kテレビってなに?	1月10日(金)
親子で足もみヨガ	1月11日(土)
無意識って何? 楽しい心理学	1月15日(水)
美しいかな入門<全4回>	1月16日・30日、2月13日・27日の木曜日
渋沢栄一の生き様<全2回>	1月20日(月)・27日(月)
古事記入門<全2回>	2月1日(土)・22日(土)
冬の吟行会～博物館を詠む	2月4日(火)

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

## 図書館の催し 冬の大きなおはなし会

人形劇や読み聞かせなどの催しです。お子さんとお近くの図書館に出掛けてみませんか。

※会場は原則各施設です。

### 市立図書館

人形劇『ヘンゼルとグレーテル』や、大型絵本の読み聞かせなどを実施します。

時 12月20日(金) 午前11時～11時30分＝2・3歳児向け

午後3時～3時45分＝4歳児～小学校低学年向け

定 各50人(先着順)

園市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604

### 橋本図書館

人形劇『おおかみと七ひきのこやぎ』や、大型絵本の読み聞かせなどを実施します。

時 12月20日(金) 午後2時～2時45分＝2・3歳児向け

午後3時30分～4時15分＝4歳児～小学生向け

会 社のホールはしもと 多目的室

定 各150人(先着順)

園橋本図書館 ☎042-770-6600

### 相武台分館

人形劇『ともだちほしいなおかみくん』や、絵本の読み聞かせ、紙芝居などを実施します。

時 12月18日(水) 午前10時30分～11時10分＝2・3歳児向け

午後3時30分～4時15分＝4歳児～小学校3年生向け

定 各50人(先着順)

園相武台分館 ☎046-255-3315

### 相模大野図書館

人形劇や影絵を実施します。

時 12月20日(金) 午後3時30分～4時30分

対 3歳児～小学生向け

定 100人(先着順)

園相模大野図書館 ☎042-749-2244



※保護者の同伴可。希望者は直接会場へ



# みんなのすこやかナビ

**省 略** 記号の見方  
 主な会場や申し込み・問い合わせ先はこちら

## 主な実施会場

- ③ 緑区合同庁舎  
緑区西橋本5-3-21
- ④ シティ・プラザはしもと  
緑区橋本6-2-1
- ⑤ 城山保健福祉センター  
緑区久保沢2-26-1
- ⑥ 津久井保健センター  
緑区中野613-2
- ⑦ 相模湖総合事務所  
緑区与瀬896
- ⑧ 藤野総合事務所  
緑区小淵2000
- ⑨ ウェルネスさがみはら  
中央区富士見6-1-1
- ⑩ けやき会館  
中央区富士見6-6-23
- ⑪ 南保健福祉センター  
南区相模大野6-22-1
- ⑫ 橋本駅ペDESTリアンデッキ下  
緑区橋本
- ⑬ 市役所前  
中央区中央2-11-15
- ⑭ 相模大野駅前通り(コリドー通り)  
南区相模大野

## 申し込み・問い合わせ

- 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

**すこやかナビもくじ**  
 6面……たのしく子育て  
 7面……いきいき健康相談  
 10面……あんしん保健福祉

# たのしく子育て

## 発達障害支援センター 子育て講座 親だからこそできること

発達障害の子どもを持つ保護者が講師となり、親の役割について考える  
**時** 1月10日(金) 午前10時～11時30分  
**会** 陽光園  
**対** 市内在住で、発達障害やその疑いがある子どもの保護者かその家族  
**定** 15人(申込順)  
**申** 12月2日～27日に、直接か電話で発達障害支援センター(☎042-756-8411)へ

## 妊娠・出産

### 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 8日(水)	午後1時～2時15分、 午後2時45分～4時	③	⑮
1月17日(金)		⑨	

**対** 令和元年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(モグモグ編)

中期以降の離乳食の講習、試食、相談会

日にち	時間	会場	申込
1月 7日(火)	午後1時～2時15分、 午後2時45分～4時	⑨	⑮
1月24日(金)		③	
1月31日(金)		③	

**対** 平成31年4月・令和元年5月生まれの子の保護者とその家族  
**定** 各15人(申込順。初めての子の保護者優先)

### 離乳食教室

初期～後期の離乳食の講習、簡単な実習と試食  
**時** 1月15日(水) 午後1時～2時30分  
**会** 城山総合事務所  
**対** 平成31年4月～令和元年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、歯科健診などを実施  
**時** 1月14日(火) 午後1時30分～3時30分  
**会** ③  
**対** 市内在住で妊娠中の人(経産婦可。妊娠期間中1回受講可)  
**定** 12人(申込順)  
 ※子ども同伴可(保育なし)  
**申** 1月13日までに、電話で⑮

## 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

日にち	会場ほか
12月17日(火)	二本松③、陽光台③、 田名③、 鶴園中和田③
12月19日(木)	④、大野北③、 上鶴間③、麻溝③
1月 8日(水)	⑥、相武台③
1月 9日(木)	鹿島台③、相模台③、 大沼③
1月10日(金)	上溝南③、星が丘③
1月14日(火)	二本松③、⑧、清新③、 陽光台③、大野南③
1月15日(水)	横山③、大野台③

③ こどもセンター  
 ④ 栄養士による栄養相談もあり  
 ⑤ 歯科衛生士による歯科相談もあり  
**時** 午前10時～11時15分  
**対** 乳幼児とその保護者  
 ※希望者は、バスタオルを持って直接会場へ  
**問** ⑪⑫⑬

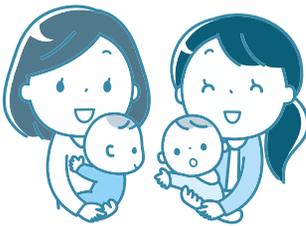


## ハローマザークラス(全2回)

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり

日にち	会場	申込
1月15日(水)	③	⑮
1月22日(水)		
2月 3日(月)	⑥	
2月10日(月)		
2月 7日(金)	⑨	
2月14日(金)		

**時** 午後1時30分～4時  
**対** 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族



## 妊活を始めたあなたへ ハッピーベビカムセミナー

妊娠や子どもを産み育てることへの心構えや、不妊治療についての講義  
**時** 1月18日(土) 午後1時30分～4時  
**会** ③  
**対** 市内在住か在勤で、将来子どもが欲しいか、不妊かもしれないと思っている人  
**定** 30組(申込順)  
**申** 1月17日までに、電話で⑮

母子健康手帳と筆記用具を持参してください

## 未就学児

### ぴよぴよサロン

約2,000g未満で生まれたか、運動発達が緩やかな乳幼児とその家族の交流サロン

日にち	時間	会場	申込
12月20日(金)	午前10時～11時	③	⑪
1月10日(金)		③	⑬
1月17日(金)		⑨	⑫

**対** 乳幼児とその家族  
 ※希望者は直接会場へ。初めての人は申し込みが必要

### 親子で歯っぴい ちゃれんじ大作戦

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を実演

日にち	会場	定員(申込順)	申込	
1月 7日(火)	⑨	各20組	⑮	
1月17日(金)				
1月 8日(水)	③			
1月31日(金)				
1月24日(金)	③			30組

**時** 午前10時～11時15分  
**対** 平成30年11月～31年3月生まれの子とその家族

### 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8日(水) 午前10時～11時30分  
**会** ⑨  
**対** 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)  
**申** ⑩

### 子育て広場 緑のおうち ワーキングママ準備講座

求職活動の進め方や、子育てしながらの働き方などについて学ぶ  
**時** 12月10日(火) 午前11時～11時30分  
**会** 子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)  
**対** 3歳以下の乳幼児とその保護者か、妊娠中の人  
**定** 10組(申込順)  
**申** 電話(月～金曜日(祝日等を除く) 午前10時～午後3時)で、同広場(☎042-703-5136)へ

### アレルギー疾患講演会

小児科の医師などが、乳幼児期のアトピー性皮膚炎の最新情報とケアについて解説  
**時** 1月31日(金) 午後2時～4時  
**会** ③  
**定** 50人(申込順)  
 ※0歳児の同席可  
 ※保育あり(☎15人程度(申込順))  
**申** 1月28日までに、電話で⑮

**急病などで  
困ったときは**  
まずはかかりつけ医・  
歯科医へ。休診の場合は  
右記の問い合わせ先へ  
**(電話番号をよく確かめて)**

**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。  
**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。

**いきいき健康相談**

省略記号の見方は6面をご確認ください。

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)	緑	⑨	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(電話相談も可) ※(津)(湖)(藤)(城)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		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
大人の食生活 相談 (管理栄養士 等)	1月 6日(月)	午前9時 9時30分	南	⑨	生活習慣病予防などに関する 食生活の相談 持ち物 食事内容のメモ、健診 結果(持っている人)
	1月 9日(木)	10時 10時30分	ウ	⑧	
	1月 15日(水)	午後1時 1時30分	緑	⑥	
	1月 22日(水)	2時 2時30分	津	⑦	
	1月 28日(火)	3時 3時30分	ウ	⑧	
	1月 29日(水)	3時30分	南	⑨	
母と子の 栄養相談 (管理栄養士等)	1月 10日(金)	午前9時 ～11時30分	緑	⑪	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	1月 14日(火)		南	⑬	
	1月 20日(月)		ウ	⑫	
不妊・不育 専門相談	1月 14日(火)	〈電話相談〉 時 午前9時～11時30分 ⑩			
		〈面接相談〉 時 午後1時～3時30分 会 ⑤ 申 1月10日までに⑩			
HIV(エイズ) 等の 検査・相談	12月 7日(土)	午後2時 ～3時45分	橋	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 21日(土)				
	12月 10日(火)	午前9時 ～11時15分	ウ		
	12月 24日(火)				
がん体験者による無料相談 がんピア サポート	①12月13日(金)	午前10時 ～午後3時	南	⑤	がん体験者による自らの体験を基 にした相談 対 がん患者やその家族 定 各4組(申込順。各組1時間) 申 12月①11日②19日までに⑤
	②12月22日(日)		ウ		
もの忘れ相談	12月 23日(月)	午後1時30分 ～3時30分	緑	①	医師によるもの忘れ相談 定 各2組(申込順)
	1月 8日(水)	午前10時～正午	南	③	
くすりの相談	12月 19日(木)	午後1時30分 ～3時	定 各2人(申込順。各回30分) 申 市薬剤師会 ☎042-756-1502		

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
歯科健康相談 (歯科衛生士)	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時 ～午後3時30分	緑 ウ 南	⑤	ブラッシング方法など歯のお手 入れに関する相談や、すぐに測 れる口の元気チェック ※申込時に日時、会場を調整し ます。
かんがる～ 歯科健診 (歯科医)	会 緑 城 津 湖 藤 南			⑩	※日程はお問い合わせください。 対 障害のある乳幼児
思春期・ ひきこもり 特定相談 (精神科医)	12月 19日(木)	午後2時～4時	け	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)
精神 保健相談 (精神科医)	12月 10日(火)	午後1時～2時	南	⑭	こころの健康についての相談 対 かかりつけ医がいない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) 申 会場ごとに各担当課へ 南…南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ウ…中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 津…津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	12月 20日(金)				
	12月 11日(水)				
	12月 24日(火)				
	12月 16日(月)				
みんなの アルコール 相談 (精神科医)	12月 17日(火)	午前10時～正午	け	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 ルに関する心配がある人とそ の家族 定 2組(申込順。調整あり)
精神科 セカンド オピニオン 外来	12月 26日(木)	午前10時～正午	け	⑭	対 精神科治療中で、自身の治療方 針について主治医以外からの意見 を求める人 ※医療過誤や訴訟に関する相談な どは受け付け不可 定 3人(抽選) 費 2,000円 申 12月10日までに、電話で⑭
家族のための コミュニケー ション教室 「ガーベラ」	12月 18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)
アルコール・ 薬物・ ギャンブル等 家族教室 「サブリ」	12月 23日(月)	午後2時～4時	ウ	⑭	アルコール・薬物・ギャンブル 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・薬物・ギャンブルなど の問題がある人の家族 定 10組(申込順)
愛の献血	12月 10日(火)	午後2時30分 ～4時	市	⑮	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。 会 地域保健課 ☎042-769-8343
	12月 17日(火)				
	12月 26日(木)	午前10時～正午 午後1時30分 ～4時			
	12月 7日(土)				
	12月 14日(土)	午前10時30分 ～正午 午後1時30分 ～4時			
12月 29日(日)					

保健福祉は10面へ

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

☎042-770-7777 午前8時～午後9時 年中無休  
FAX 042-770-7766 ※おかけ間違いにご注意ください。

# 共にささえあい 生きる社会

市内で半世紀続くヘアサロンの日常。そこには、十人十色の人々が生きるこの社会で、自然体であること、人を受け入れることの大切さを考えるためのヒントがありました。

障害政策課 ☎042-707-7055 042-759-4395



オーナーの浅川雅之さん(中央)、和之さん(左)、美香さん(右)

## おしゃれしたい気持ちは誰にだってある

「本人がどんなおしゃれをしたいか、感じ取ることを大切にしています」。初めて訪れる場所は誰でも緊張するもの。障害のあるお客さんの中には、立って歩き出してしまう、うまく言葉で伝えられない人もいて、表現の方法もさまざまです。「気にしないで、そのままでもいい。立ったままだって切れますよ(笑)！」と自然体であることを受け入れ、明るく話すのは、オーナーの浅川雅之さんと一緒に、この店を切り盛りする息子の和之さん。その気持ちは接客方法にも表れています。シーズンに合わせたヘアスタイルやカラーの話をしたり、雑誌に載っている髪型を直接見せながら提案をしたり、手話ができなければ、タブレットで素早く変換して、「便利だな〜!」と盛り上がり。その人の状態に合わせて丁寧に寄り添うことで心をほぐし、おしゃれをしたいという気持ちを引き出します。

こうした心遣いで安心感が生まれ、「どの人も3回目には心を開いてくれます」。どんどんおしゃれになり、楽しそうな姿に家族もびっくり。「皆さんが喜んでくれることは、何よりうれしいし、自分たちの支えにもなっています」と雅之さんも和之さんも声をそえます。

## 街角のヘアサロンにある“ささえあい”



- 1 この店を利用して2年になる常連さん。この日も朗らかな会話からカットを始まります。
- 2 ここに通うようになってカラーリングも楽しむようになりました。おすすめを聞いて選ぶのが毎回の楽しみです。
- 3 誰でも利用しやすい広々とした客席は、車いすのままでもカットが可能。
- 4 月に1度の訪問内容でも、一人一人の好みに合わせたサービスを心掛けています。
- 5 帰りは送迎車で自宅まで送り届けます。



ルピナスヘア(西門商店街)  
 中央区相模原6-25-4 ☎042-704-8869  
 lupinushair@uspot.jp

オーナーの浅川雅之さんは、自らも聴覚に障害があり、障害者の自立について長年にわたり、深い関心を持っている。母の代から家族でヘアサロンを営んで50年。熟練した技術で、障害の有無や世代の違いにかかわらず、誰もがおしゃれを楽しめる店

## 「喜んでもらいたい」から自然とアイデアが生まれる

根底にあるのは、相手に喜んでもらいたいという気持ち。「そのために一生懸命できることを」と雅之さんは話します。例えば、在宅では汚れてしまうからと諦めてしまうカラーやパーマを染んでもらうために送迎を始めたり、一人一人に応じて個室として仕切れる工夫を店内に施したり。「ある

ものに人を当てはめていくのではなく、目の前にいる相手が喜んでくれるにはどんなものが必要か。そこから出てくる新たなアイデアを一つずつ形にしています」。小さな思いやりの積み重ねが、いつも朗らかな笑い声が飛び交う、居心地のよい空間をつくり上げています。

## 心に寄り添い、共に生きる

自分と違う境遇や、知らないことに出会うと無意識に心のバリアを張ってしまうことはありませんか。このヘアサロンのように相手のありのままを受け入れ、さりげなくお互いの存在や気持ちを大切に日常の積み重ねの中に、「共にささえあい生きる社会」を実現するための一つのヒントがあるのかもしれない。

## 災害時の共生を考える

### とっさの助けあい “知っておくこと”が大切

台風第19号被害で、改めて考えさせられた備えの重要性。災害発生時、障害のある人は自力で避難することが困難なケースも多くあります。日頃から、地域の中で災害時の支援について確認しておくことが、とっさの助け合いの判断や迅速な避難行動につながります。

### ■具体的に備えたいこと・知っておきたいことが冊子になっています

障害者本人やその周囲の人が備えたいこと、知っておいてほしいことを障害のある人の当事者目線で紹介しています。



▲市HPからも見られます



障害政策課、NPO法人れんきょう(あじさい会館4階)で配布中

### 外見では、障害の有無が分かりづらいことも

外見からは障害の有無が分かりづらい場合でも、配慮や援助を必要とすることをマークで示している人がいます。あらかじめマークの意味を理解したり、近所などでそれらを身につけている人の存在を意識したりすることは、災害時の助け合いに役立ちます。

### 知っておきたい 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。



## イベント情報 障害者作品展

時 12月6日(金)~8日(日)  
 午前9時~午後4時(6日は正午から)  
 会 あじさい会館  
 ※このほかにも、障害者週間の期間中のイベント情報を市ホームページに掲載しています。



アクセスしてね



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

# あんしん 保・健・福・祉

## 講演・講座

### 肝疾患コーディネーターセミナー

肺炎対策や、患者に寄り添う方法を学ぶ。終了後の認定試験合格者には、認定証を授与  
**時** 1月18日(土) 午前10時～午後1時  
**会** 北里大学(南区北里)  
**対** 肝炎患者とその家族など、予防や支援に意欲がある人  
**定** 45人(申込順)  
**申** 北里大学病院ホームページに掲載の申込書をファクスで、同病院(☎042-778-8111)へ

### シニアサポート活動講座

介護保険制度や高齢者への対応、介護予防運動などについて学ぶ  
**時** 1月8日(水) 午前9時30分～午後3時50分  
**会** 南保健福祉センター  
**対** 介護保険サービスのうち、シニアサポート活動への従事を希望する人  
**定** 50人(申込順)  
**申** 12月2日～12月20日に、電話で地域包括ケア推進課(☎042-769-9231)へ

### 難病講演会

#### 全身性強皮症 皮膚筋炎 多発性筋炎

専門医が、最新の治療や生活上の注意点について解説  
**時** 1月17日(金) 午後3時～5時  
**会** ウェルネスさがみはら  
**講** 川口鎖司さん(東京女子医科大学膠原病リウマチ内科臨床教授)  
**対** 患者とその家族など  
**定** 100人(申込順)  
**申** 1月16日までに、電話で、市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 地域歯科保健に係わる 歯科衛生士のための支援講習会(全3回)

**講義** 2月13日(木)・27日(木) 午前9時30分～午後4時  
**現場見学** 2月14日(金)～26日(水)のいずれか1日  
**会** ウェルネスさがみはら ほか  
**対** 市内在住か在勤の歯科衛生士  
**定** 30人(申込順)  
 ※生後6カ月以上の子どもの保育あり(1月31日までに要予約)  
**費** 2,000円  
**申** 12月2日～2月5日に、電話で市歯科医師会(☎042-756-1501)へ  
 ※内容など詳しくは、同会ホームページをご覧ください。

### 生活習慣病予防教室

体脂肪や血管年齢の測定、栄養・歯科の各種体験などを通して、健康的な生活習慣を学ぶ  
**時** 1月18日(土) 午前10時～正午  
**会** 緑区合同庁舎  
**対** 市内在住か在勤の74歳まで  
**定** 25人(申込順)  
**申** 12月2日～1月10日に、直接か電話で、緑保健センター(☎042-775-8816)へ



### 補装具更生相談(肢体不自由・聴覚障害)

補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、判定を実施

相談名	日にち	会場	窓口・お問い合わせ
肢体不自由 (電動車椅子を除く)★	12月16日(月)	城山保健福祉センター	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	12月19日(木)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7722 城山保健福祉課 ☎042-783-8136
	1月16日(木)	あじさい会館	津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
	1月6日(月)	あじさい会館	藤野保健福祉課 ☎042-687-5511 ファクスの場合は、障害者更生相談所 ☎042-750-6150
聴覚障害	12月18日(水)	城山保健福祉センター	
	1月15日(水)	あじさい会館	

**時** 午後0時30分～2時 **対** 18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由・聴覚障害)を持ち、補装具購入などの判定が必要な人 **申** 12月2日から電話かファクスで、住んでいる地域の窓口へ ★初めて補装具の購入を希望する人や、補装具のタイプを変える場合は要相談

### 不安対処スキルアップセミナー

不安や強迫への対応方法を、認知行動療法を用いて学ぶ

**基礎コース(全2回)** = ①のみ受講、**実践コース(全7回)** = ①と②を受講

	日にち	時間	会場	費用	対
①	1月10日(金)	午前10時～11時30分	ウェルネスさがみはら	無料	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 ※実践コースは全回参加できる人 <b>対</b> 基礎コース=5人 実践コース=3人(申込順) <b>申</b> 12月2日から電話で、精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ
	1月17日(金)				
②	1月24日(金)	午前9時～午前11時(各枠40分)	けやき会館	各回2,000円	
	1月31日(金)				
②	2月7日(金)				
	2月14日(金)				
	2月21日(金)				

### 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で体操や機器を使ったトレーニングなど

	日にち	会場	電話番号・受付時間など
①	1月8日～3月25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(金曜日は除く) ※土・日曜日、祝日等は午後8時まで
②	1月9日～3月26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(火曜日は除く)
③	1月10日～3月27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(月曜日は除く) ※日曜日、祝日等は午後7時まで

**時** 午後3時30分～5時 **対** 市内在住で、運動に支障がない65歳以上

**定** ①②各10人③8人(抽選) **費** 各6,000円

**申** 12月②③20日①21日までに、電話で各会場へ

### 生活習慣病予防運動教室

運動習慣を身に付けるためのさまざまなプログラムを体験

日にち	プログラム	会場	定員	申込
1月8日(水)	肩こり徹底解消	緑区合同庁舎	各20人	緑保健センター ☎042-775-8816
1月25日(土)	リズム体操			
2月12日(水)	インボディ測定・ウォーキング			
2月22日(土)	筋膜リリース	ウェルネスさがみはら	各20人	中央保健センター ☎042-769-8233
1月11日(土)	体幹トレーニング			
1月30日(木)	インボディ測定・ウォーキング			
2月8日(土)	腰痛徹底解消	南保健福祉センター	各15人	南保健センター ☎042-701-7708
2月27日(木)	肩こり徹底解消			
1月14日(火)	インボディ測定・ウォーキング			
1月26日(日)	肩こり徹底解消	津久井保健センター	15人	緑保健センター 津久井担当 ☎042-780-1414
2月4日(火)	リズム体操			
2月23日(祝)	筋膜リリース			

**時** 午前10時30分～11時30分(今年度初めて参加する人は午前10時から)

**対** 市内在住か在勤の20歳～69歳(昭和25年4月2日～平成12年4月1日生まれ)で、運動習慣がなく、運動の実施に支障がない人

※年度内最大6回まで参加可

**申** 12月2日～開催日の3日前(土・日曜日、祝日等の場合は、該当日前の月～金曜日)に、電話で各申込先へ ※詳しくは市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

## コラム

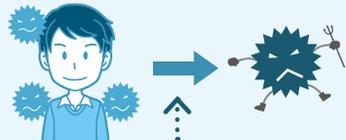
### HIVとエイズを正しく理解していますか 12月1日は、世界エイズデー

HIVとエイズは同じではありません。HIVは「ヒト免疫不全ウイルス」というウイルスの名前で、エイズは「後天性免疫不全症候群」という、HIVによって引き起こされる病気の総称です。HIVに感染し、治療しないまましていると数年後にエイズを発症します。

#### HIVに感染したら治療できるの？

はい。現在はさまざまな治療薬があり、エイズの発症を抑えたり、遅らせたりすることができます。

#### HIV感染 エイズ発症



HIV感染の早期発見で、より効果的な治療を行い、発症を抑えることができます。

#### こんなことでは感染しません

- 握手やせき・くしゃみで、汗や涙・唾液に触れる
- 洋式トイレの便座、電車やバスのつり革に触れる
- HIV感染者を刺した蚊やノミに刺される
- 同じ食器を一緒に使い、食べたり飲んだりする
- HIV感染者が調理したものを食べる
- 一緒に湯船・プールに入る



市では匿名で、無料のHIV(エイズ)検査・相談ができますので、ぜひ利用してください。



詳しくは市ホームページをご覧ください

☎ 疾病対策課 ☎042-769-8260

# 情報あらかると

●電話番号の記載がない記事の問い合わせは  
市役所 ☎042-754-1111(代)

## お知らせ

### 12月4日(水)にJアラート (全国瞬時警報システム) の試験放送を実施

地震や武力攻撃などの際に、国からの情報をひばり放送で伝えるものです。緊急時に確実に伝えるため、全国一斉に試験放送を行います。

- ☑午前11時ごろ
- ☑「これは、Jアラートのテストです」という音声を3回繰り返し放送
- ☑緊急対策課

### 建築士による 自宅の無料耐震相談会

☑12月26日(木)午後1時30分～4時30分  
☑市役所会議室棟  
☑6組(申込順)

☑12月2日～20日に、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ  
※確認通知書と図面があれば持参してください。

### 住居番号表示板を 見やすい位置に設置しましょう

住居表示を実施している地域では、建物の新築や建て替えのときに、住居番号表示板を送付しています。分かりやすい町並みをつくるため、表示板を建物の出入り口付近の見やすい位置に設置してください。

※古くなったり破損した住居番号表示板は、新しいものを送付しますので、ご連絡ください。

☑直接か電話で、区政支援課(☎042-769-9814)へ

### 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8日(日)午前9時～午後4時  
☑夜間=12月10日(火)・26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時以降に市役所へお越しの場合は、本館裏玄関の守衛室で入館手続きをしてください。

### 国民健康保険税 休日納税相談窓口のご利用を

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に窓口を開設。電話相談も可

☑12月8日(日)午前9時～午後4時  
☑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)

### 1等・前後賞合わせて10億円 年末ジャンボ宝くじ発売中 ～市内で購入を～

便利なインターネット販売も利用できます。詳しくは、「宝くじ公式サイト」で検索

☑販売期間 12月21日(土)まで  
☑財務課

### NPOよろず相談会

NPO法人の設立やマネジメントなど、NPOに関するさまざまな相談

日にち	会場
毎月第1・3月曜日、第2・4土曜日、毎週水曜日(12月25日・28日、1月1日・6日・25日を除く)	ユニコムプラザさがみはら
毎月第2火曜日、第4木曜日(12月26日を除く)	ソレイユさがみ
毎月第1木曜日、第3火曜日(1月2日を除く)	さがみはら市民活動サポートセンター

☑午後1時・2時・3時(各40分程度)  
☑市内でNPO活動を行っているか、行いたい個人や団体=各1組(申込順)  
☑開催日3日前までに、直接か電話、ファクス、Eメールに10面上の必要事項を書いて、さがみはら市民活動サポートセンター(☎042-755-5790 ☒sagamisaposen@iris.ocn.ne.jp)へ  
※空きがあれば当日予約も可

### 事業主の皆さんへ 中退共の退職金制度のご利用を

中小企業の事業主が従業員の退職金を準備できる外部積み立て型の国の退職金制度  
※掛け金は全額非課税。手数料不要  
※詳しくは中退共事業本部ホームページをご覧ください。

☑電話で同本部(☎03-6907-1234)へ

☑市の補助金制度 新規加入事業主に対し、従業員(上限は50人)ごとに掛け金の30%(月額上限5,400円)を1年間補助  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☑雇用政策課

### 相模川清流の里 宿泊利用 3月分の抽選申し込み

☑12月10日午後5時までに、同所ホームページからか、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 16日(月)・17日(火)  
※2月までの空き室の申し込みは随時受け付けています。

### 自転車損害賠償保険等の 加入は義務です

自転車側の過失で歩行者に重篤な障害を負わせ、その賠償額が高額になる事例が発生しています。自転車を利用する人は、自転車損害賠償保険等への加入が条例で義務付けられていますので、保険等に加入してください。

☑自転車に乗る時はヘルメットをかぶりましょう

自転車事故で亡くなった人の約6割が頭部のけがが原因です。安全・安心に自転車を利用するために、特に子どもや高齢者にはヘルメットをかぶるように助言をしましょう。

☑交通・地域安全課

### 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

12面につづく

## 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など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)か「電子申請」でお申し込みください。



スマートフォンからも申請できるようになりました

### ▶(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

### ▶歯科健康診査(お口の健康診査)

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	40歳～80歳	500円

### ▶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診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31年度(令和元年度)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、令和2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。

☑随時 ☑市内協力医療機関  
検診種目・費用

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

前立腺(PSA検査)1,000円 ☑55歳・60歳・65歳の男性

※前立腺は、がん施設検診の胃・大腸・肺のいずれかか、特定健康診査の施設健診(市国民健康保険加入者のみ)と同時に受診が必要

☑○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。





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

11面のつづき

### 募集

#### さがみはら国際交流ラウンジのスタッフ

①一般スタッフ(窓口や電話の対応、相談受付など)②専門スタッフ(パソコン管理、通訳・翻訳(9言語))  
 勤務 週①1~3回程度②1回程度  
 ①8人程度②パソコン管理は2人程度、通訳・翻訳は各言語1人程度  
 ※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。  
 ①12月2日~1月10日(必着)に、応募要項に付いている応募用紙を、直接か郵送で、同課へ

#### 自立支援医療(精神通院医療)の診療報酬明細書の点検員

勤務 2月~3月の月~金曜日の週2・3日程度(祝日等を除く)で、午前9時30分~午後4時30分  
 勤務場所 精神保健福祉課など  
 賃金 時給1,470円  
 ①診療報酬明細書の点検業務の経験がある人  
 ②若干名(選考)  
 ③12月2日~13日(必着)に、直接か郵送で、履歴書(写真貼付)を同課(〒252-5277 中央区富士見6-1-1)へ  
 ※後日、面接あり  
 ※履歴書は返却しません。

#### まち・みどり公社の事務職員

総務や経理、事業の企画・実施、施設の管理・運営など  
 勤務 4月から週5日の午前8時30分~午後5時15分(週38時間45分)  
 ※勤務場所により土・日曜日、祝日等の勤務あり  
 ①昭和59年4月2日~平成10年4月1日に生まれた人  
 ②若干名  
 ③12月16日(必着)までに、申込書を郵送でまち・みどり公社(☎042-751-6623)へ  
 ※申込書について詳しくは、同公社ホームページをご覧ください。

#### 市体育協会の職員

スポーツ事業の企画運営、事務全般  
 勤務 4月から、週5日(1日7時間45分、土・日曜日勤務あり)  
 ①昭和60年4月2日以降に生まれた人  
 ②1人(選考)  
 ③12月20日(必着)までに、直接か郵送で、市体育協会のホームページにある申込書を同協会(☎042-751-5552)へ

#### 非常勤保育調理員

給食の調理や配膳、洗浄などの業務  
 勤務 月~金曜日(祝日等を除く)の指定する週2日程度で、午前8時30分~正午  
 勤務場所 陽光園  
 賃金 時給1,029円  
 ①1人(選考)  
 ②12月2日~20日(必着)に、履歴書(写真貼付)を直接か郵送で、同園(〒252-0226 中央区陽光台3-19-2 ☎042-756-8410)へ

#### 臨時栄養士

学校給食の栄養管理・献立作成・物資購入・アレルギー除去など  
 勤務 月~金曜日の週5日で午前8時30分~午後5時の間の指定する7時間45分(引き継ぎ期間は5.5時間で時給1,270円)  
 勤務場所 若草小学校  
 賃金 時給1,300円  
 ①栄養士免許がある人  
 ②1人(選考)  
 ③12月2日~16日に、事前に学校保健課(☎042-769-8283)へ電話予約の上、履歴書(写真貼付)と栄養士免許証を持って直接、同課へ  
 ※受付時に面接あり

#### 「サガツクナビ!!」

##### ①企業会員②学生会員

①地元企業の魅力を伝える情報発信や学生との交流イベントなどを実施し、よりよい採用をサポート②適職探しのサポートと、地元企業などの情報をお知らせ  
 ①新卒、既卒、第二新卒の採用予定があり、令和3年4月入社を予定しているか、将来の採用に向けて知名度を上げたい地元企業②3年3月卒業予定か、卒業後おおむね3年程度の人  
 ③電話かEメールで、さがみはら産業創造センター(☎042-703-6321 ☒sagatukunavi@sic-sagamihara.jp)か、「サガツクナビ」ホームページへ

#### 市民カメラマン

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  
 活動期間 5月~令和3年4月  
 ①市内在住か在勤・在学中で、月に2・3回程度活動できる18歳以上(高校生を除く)=10人程度(選考)  
 ※書類選考後、面接を行い決定します。  
 ※カメラは各自で用意(原則、デジタルカメラ)  
 ②2月7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12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)へ

#### スポーツ推進審議会委員

スポーツの推進に関する重要事項について調査・審議  
 任期 4月~令和4年3月(会議は年2回程度)  
 ①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)  
 ②2人(選考)  
 ③応募申込書配布場所 スポーツ課、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・大野南まちづくりセンターを除く)・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  
 ④12月27日(必着)までに、応募申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☒042-754-7990 ☒sports@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

#### 動物愛護推進員

犬・猫などの動物愛護と適正飼養を推進するために活動するボランティア  
 任期 4月1日~令和4年3月31日  
 ①市内在住の20歳以上  
 ※応募資格など、詳しくは公募資料をご覧ください。  
 ③公募資料の配布場所 生活衛生課、各公民館(沢井・青根を除く)・出張所  
 ※市ホームページにも掲載  
 ④12月26日(必着)までに、公募資料に付いている申込書などを直接か郵送で同課へ

#### けやき体育館イベント「何でも♡発表会♪」出演者

歌や演奏、ダンスなど、普段練習しているものや得意なものを自由に発表  
 ①2月7日(金)午後1時30分~3時  
 ②けやき体育館  
 ③市内在住・在勤・在学の障害のある小学生以上の団体か個人(小学生は要付き添い)=5組(申込順)  
 ④12月27日までに、直接か電話、ファクスに必要事項を書いて、同体育館(☎042-753-9030 ☒042-769-1200)へ  
 ※手話通訳、要約筆記対応可  
 ※ボランティア同時募集(☒5人)

#### ミニフリーマーケット出店者

①1月12日(日)午前9時~午後4時  
 ②LCA国際小学校北の丘センター  
 ③市内在住か在勤の人=7組(抽選)  
 ※1組1区画(約3m×2m)  
 ④1,000円  
 ⑤12月8日(必着)までに、往復はがき(1組1枚)に12面上の必要事項と販売品目、駐車場使用希望の有無を書いて、同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570)へ  
 ※団体・業者の出店、食品類・生き物・手作り品などは販売不可。詳しくはお問い合わせください。

### イベント

#### シクラメン・パンジー共進会

シクラメンやパンジーなどの展示や販売  
 ①12月4日(水)午前9時30分~正午  
 ②市役所本庁舎 正面玄関前広場  
 ※希望者は直接会場へ  
 ③園農政課

#### 市学校給食展

##### 「きゅうしょく大すき!」

さがみはらの給食とその歴史を展示したコーナーのほか、みそ汁の試食や豆つかみ体験など  
 ①12月7日(土)午前10時~午後3時  
 ※午後0時30分からみそ汁の試食(☒200人(先着順))  
 ②アリオ橋本1階 アクアガーデン(緑区大山町)  
 ③園学校保健課

4月4日(土)・5日(日)

## 市民桜まつり開催! 参加者(団体)を募集します

#### ブース出展、ステージ、パレードなどの団体

①4月4日(土)午後1時~5時  
 ②4月5日(日)午前10時~午後5時  
 ③市役所さくら通りほか  
 ④市内で活動する団体(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  
 ⑤12月20日までに、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を直接、各所へ  
 ※行事参加負担金や当日の運営の手伝いなど、詳しくは申込用紙をご覧ください。

園市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内) ☎042-769-8236

#### 絵画コンテストの作品

入賞作品はポスターやパンフレットに使用。応募者には、記念品をプレゼント  
 テーマ 市民桜まつりのイメージを自由に表現したもの  
 規格 四つ切り判の画用紙(縦長に使用)  
 ①市内在住か在学の小・中学生  
 ②1月10日(必着)までに、直接か郵送で、作品の裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、学校名(学年、組)を書いて、同事務局(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ  
 ※応募作品は原則、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。

#### 市民芸能大会の出演団体

舞踊、演芸、詩吟、合唱、奇術、歌謡曲などの各種発表  
 ①市民会館ホール  
 ②市内在住か在勤・在学の個人か団体  
 ③1,000円  
 ④1月15日(必着)までに、代表者の住所・氏名・電話番号、団体名(団体参加のみ)、種目、題名、所要時間、テープ・CD・伴奏の有無、出演希望日(両日の参加は不可)を書いて、はがきかファクス(1組1枚)で、スポーツ課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☒042-754-7990)へ  
 ※東京オリンピックを盛り上げるため、プログラム内に会場全体で楽しめるオリンピックタイムを実施します。  
 ※発表は、1人(1組)1種目  
 ※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めるもののみ

日にち	時間	定員(抽選)
4月4日(土)	午後1時30分~午後5時	40組
4月5日(日)	午前10時~午後5時	60組

●電話番号の記載がない記事の問い合わせは 市役所 ☎042-754-1111(代)

動物広場フェスティバル

子ども乗馬、ふれあい動物コーナー、動物ショーなど
時12月8日(日)午前9時30分～午後3時30分
会相模原麻溝公園ふれあい動物広場
同広場(☎042-778-3900)

明るい選挙啓発ポスターコンクール入賞作品展覧会

Table with 2 columns: 日にち, 会場. Dates include 12月14日(土)～25日(水), 1月11日(土)～20日(月), 1月22日(水)～2月2日(日), 2月4日(火)～14日(金).

同市選挙管理委員会事務局

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、クリスマスの音楽などをフルートやピアノの生演奏で楽しむ。曲目はクリスマスソングメドレーや『星に願いを』など
時12月14日(土)午後5時～6時
会市立博物館プラネタリウム
講浅尾真実さん(フルート演奏者)ほか
定210人(先着順)
費500円(中学生以下200円、65歳以上250円<要証明書>)
※12月1日(日)から同館窓口で販売する前売り券が必要
同館(☎042-750-8030)

学芸員講話「相模原の妖怪～その地域性と民俗学的分類」

河童、天狗、一つ目小僧、デイダラボッチなど、相模原のさまざまな妖怪の伝承と地域的な特徴についてのお話
時12月22日(日)午後2時～4時
会市立博物館
定200人(先着順)
同館(☎042-750-8030)

お茶会～外国人との交流の広場～

フィリピン出身の人による母国のお話と交流会
時12月15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)
※希望者は直接会場へ
費100円(中学生以下無料)
同さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

多文化共生のためのボランティア育成フォーラム 外国人生活相談研修会「地域で共に暮らす外国人と心豊かに生きていくために」

時12月15日(日)午後1時30分～3時30分
会さがみはら国際交流ラウンジ
定48人(申込順)
申直接か電話、ファクスに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「多文化共生のためのボランティア育成フォーラム」と書いて同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

さがプロ2020カナダ講座 ジンジャーブレッドマンクッキーとクリスマスイブ

ジンジャーブレッドマンクッキーを作り、カナダ流のクリスマスを楽しむ
時12月22日(日)午後2時～4時
会ソレイユさがみ
対親子(市内在住か在勤・在学優先)
定25人(申込順)
費300円
申12月17日までに、電話でさがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)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、見頃の天体を観察
時1月11日(土)・25日(土)午後7時～9時
会市立博物館
対1組4人まで。中学生以下は保護者同伴
定120人(申込順)
申開催日前日までに、市コールセンター(☎042-770-7777)へ

天文講座「天体観測の基礎」(全3回)

天体観測に必要な基礎的な技術についての学びと実践

Table with 2 columns: 日にち, 時間. Dates: 1月12日(日) 午後3時～6時, 1月19日(日) 午後4時～7時, 2月2日(日) 午後4時～7時

会市立博物館
対15歳以上(中学生を除く)
定25人(抽選)
申12月17日(必着)までに、往復はがきに参加者全員の氏名(1枚に2人まで)・年齢、代表者の住所・電話番号、返信用の宛名に住所・氏名を書いて、同館(〒252-0221 中央区高根3-1-15「天文講座」係 ☎042-750-8030)へ

～住宅の省エネ対策を現場で学ぼう～ エコ住宅体験ツアー

再エネと省エネを取り入れ、エネルギー消費量を正味ゼロにすることを目指した住宅などを解説付きで見学
時1月19日(日)午前10時～11時30分、午後1時15分～2時45分
※午前・午後の2回開催
会相模原住宅公園(中央区向陽町)
定各25人(申込順)
申12月2日～1月9日に、電話かファクス、Eメールに参加者全員の12面上の必要事項とメールアドレスを書いて、大道舎(☎042-750-0423 FAX042-707-1697 ✉sagamihara@taido-sha.jp)へ

福祉のしごと相談会 in さがみはら ～障害者支援・高齢者支援の魅力と楽しさをあなたに～

約20法人が出展する、合同説明会形式の仕事相談会。講演会や福祉事業所紹介も開催
時1月24日(金)午後1時～4時
会社のホールはしもと多目的室
※希望者は直接会場へ(入退場自由)
同障害者支援センター松が丘園(☎042-758-2121)

講演・講座

みどりの講習会 シクラメンを長く楽しむ管理方法

いろいろな品種も紹介
時12月17日(火)午前10時～11時30分
会環境情報センター
対18歳以上(高校生を除く)
定30人(申込順)
費500円
申12月2日～16日に、直接か電話、ファクスに12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

幼児スケート(全4回)

時1月4日～25日の毎週土曜日 午前9時～10時30分
会銀河アリーナ
対4歳以上の未就学児
定25人(抽選)
費4,000円
※貸靴代別途1回250円
申12月15日(必着)までに、往復はがきに12面上の必要事項を書いて、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ

冬季ポニー教室(全5回)

スタッフの指導の下、ポニーの世話や乗馬、餌やりなどを体験
時1月5日～26日の毎週日曜日、1月13日(祝)午前10時～11時30分
会相模原麻溝公園ふれあい動物広場
対市内在住の小・中学生(保護者同伴)
定20人(抽選。初めての人優先)
申12月23日(必着)までに、往復はがき(1人1枚。きょうだいの連名不可)に12面上の必要事項と学年、保護者氏名を書いて、同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ
※今年度に参加した人は応募できません。

初心者民謡講座(全10回)

市民謡協会による初心者向け講座
時1月14日～3月24日(1月28日を除く)の毎週火曜日 午前9時～11時
会市民会館けやきの間
定30人(申込順)
費2,000円(全10回分)
申12月31日までに、電話で市民謡協会の田中さん(☎042-754-6820)へ

シェイプアップエクササイズ(全7回)

時1月16日～2月27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28日までに、電話か、ファクスに12面上の必要事項を書いて、同館(☎042-769-5201)へ

精神障がい者の「働く」から「働き続ける」ために! ～探そう!働き続けるためのヒント～

精神障害のある人を雇用している企業と当事者の働き方について
時1月22日(水)午後1時30分～4時
会ソレイユさがみ
対精神障害のある人とその家族、支援機関の職員
定100人(申込順)
申1月17日までに、電話かファクスに12面上の必要事項を書いて、橋本障害者地域活動支援センターぷらす★かわせみ(☎042-703-5556 FAX042-703-5557)へ



読者のひろば

催し 費用の記載がない場合は無料です。

- ありすフェア-冬 障害がある人の手織り製品の展示・販売など 12月5日(木)～12月7日(土)午前10時～午後4時、ありす工房(中央区横山) 同工房(☎042-776-6548)
●桜美林大学臨床心理センター主催公開講座「不登校・ひきこもりとその家族支援」12月8日(日)午後2時30分～4時30分、同大学(町田市常磐町)。定員50人(先着順) 同同大学臨床心理センター(☎042-797-9856)

●バオバブ・クリスマスイベント 12月10日(火)正午～午後1時 ハンドベルや弦楽器などの演奏、あじさい会館。12月2日～25日に700円以上売店で買い物をするるとくじ引きもあり 同レモンタイム工房 石渡(☎042-744-3241)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 中国語 毎週土曜日午後6時、相武台公民館。対象は初級を終えた人 同野口(☎042-733-3934)
●スポーツダンス 毎週水曜日午前9時30分、中央公民館ほか。対象は経験者 同岡田(☎090-9675-5124)
●ハーモニカ 毎月第1・第3金曜日午後1時、中央公民館 同鈴木(☎090-8040-5438)

- 健康麻雀ほか 週2回月・木曜日火・金曜日午前9時、高根2丁目自治会館(中央区高根)。未経験者歓迎 同薬科(☎080-1317-5403)
●健康吹き矢 月2・3回月曜日午後1時、けやき体育館。障害のある人歓迎、初回体験講習可 同藤森(☎042-750-3956)
●クラシックバレエ 毎週月曜日午後4時、橋本公民館。対象は初心者、見学・体験可 同仁井(☎090-9960-9857)
●短歌 毎月第3火曜日午前9時15分、市民会館。見学可 同笹田(☎042-779-0785)
●社交ダンス 毎週金曜日午後1時、青少年学習センター。対象は高齢者、初心者歓迎 同白石(☎080-5427-3802)

●オペラ 毎月第2・第4金曜日午後6時、上溝公民館 同西丸(☎090-5756-2487)

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 FAX042-753-7831)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。

# 施設の催し



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



会場・お問い合わせは原則各施設です。休所日は各施設のホームページをご覧ください

## 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  
時 12月8日(日) 午前10時～午後4時

### 寄せ植え教室 クリスマス

時 12月14日(土) 午前10時～正午  
費 2,000円

### 筋膜リリース講習会～肩こり・四十肩(五十肩)予防 & 改善～

時 12月18日(水) 午前10時～11時  
費 1,000円

対 18歳以上=各20人(申込順)

申 直接か電話で同センターへ

共通

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
元気アップ! シニア体操<全9回>	1月6日～3月16日の 毎週月曜日 (1月13日、2月24日を 除く)	午前9時30分 ～10時30分	65歳 以上	各 20人	各 6,300円
ボディコア<全9回>		午後6時30分 ～7時30分			
ストレッチ & ヨガ<全7回>	1月7日～3月17日の 毎週火曜日 (1月14日、2月11日・ 25日、3月10日を除く)	午後1時～2時		40人	4,900円
ボディバランス<全9回>	1月8日～3月18日の 毎週水曜日 (2月12日・26日を除く)			30人	6,300円
いきいきヨガ<全10回>	1月9日～3月19日の 毎週木曜日 (2月27日を除く)	正午～午後1時	16歳 以上	40人	各 7,000円
美骨体操<全10回>		午後3時30分 ～4時30分		20人	
膝腰ゆるゆる ストレッチ ポール<全9回>	1月10日～3月13日の 毎週金曜日 (2月28日を除く)	午後1時～2時		30人	6,300円
プールサイド でホットヨガ<全6回>	2月10日～3月23日の 毎週月曜日 (2月24日を除く)	午前11時30分 ～午後0時30分		15人	5,700円
元気アップ! 水中運動<全6回>	2月13日～3月26日の 毎週木曜日 (2月27日を除く)	午前9時20分 ～10時20分	65歳 以上	25人	4,200円

申 12月8日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に14面上の必要事項を書いて、同センターへ

## 相模の大尻センター

〒252-0326 南区新戸2268-1 ☎046-255-1311

### ① 凧作り教室

簡単にできるダイヤ凧作り  
時 12月21日(土) 午後1時30分～4時  
費 500円(材料費含む)

### ② ミニ門松作り教室

時 12月26日(木) 午前10時～11時30分、午  
後1時30分～3時  
費 各1,500円

共通

定 各20人(申込順)

※ ①未就学児②小学校3年生以下は保護者同伴

申 直接か電話、ファクスに14面上の必要事項と②は希望時間を書いて、同センター  
(☎046-255-1361)へ

## 旧石器ハテナ館

〒252-0245 中央区田名塩田3-23-11 ☎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、黒曜石で矢尻を作り、完成したらの当てを体験

時 12月15日(日) 午後2時～4時

対 小学生以上=30人(申込順)

※ 小学生は保護者同伴

費 100円(材料費)

申 直接か電話で同館へ

## 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

「名曲探偵が明かすベートーヴェン  
『第九』のヒミツ」

時 12月14日(土) 午後2時～3時

※ 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

### 親子ふれあい広場 クリスマス会

保育の専門家が楽しい遊びを提案

時 12月24日(火) 午前10時30分～11時  
30分

対 未就学児とその保護者

※ 希望者は直接会場へ

## 橋本図書館

〒252-0143 緑区橋本3-28-1 ミウヰ橋本6階 ☎042-770-6600

### パソコン初心者講習会<全4回>

操作の基礎や入力方法、インターネットの使い方、蔵書の検索方法

日にち	時間
①1月15日(水)・16日(木)・22日(水)・23日(木)	午前10時～午後0時30分
②1月25日(土)・26日(日)、2月1日(土)・2日(日)	
③1月28日(火)・29日(水)、2月4日(火)・5日(水)	午後1時30分～4時

対 18歳以上で、市内図書館の貸出券を取得する資格がある人=各16人(申込順)

※ 資格の要件など詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。

申 直接か電話で同館へ

## 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 リラックス ヨガ<全10回>	1月7日～3月17日 の毎週火曜日 (2月11日を除く)	午前10時 ～11時15分	18歳以上 (高校生を除く)	30人	8,000円
② 初級者卓球 <全10回>	1月8日～3月11 日の毎週水曜日	午後2時 ～3時30分		10人	1万円

申 1月①5日②6日までに、直接か電話で同球場へ

## 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12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

定 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
ヨガ<全8回>	1月8日～3月4日の 毎週水曜日 (2月12日を除く)	午前10時30分 ～11時30分	30人	各 5,000円
インナーストレッチ <全8回>	1月9日～2月27日の 毎週木曜日	午前10時 ～11時	各 40人	1回 400円
健康シェイプ体操 <全8回>	1月10日～2月28日の 毎週金曜日	午後2時～3時		
ズンバ<全8回>	1月11日～2月29日の 毎週土曜日	午前10時30分 ～11時30分	各 30人	5,000円
ポップエクササイズ <全7回>	1月17日～2月28日の 毎週金曜日	午後1時30分 ～2時30分		4,000円
トレーニングを 学ぼう	1月18日(土)	午前9時30分 ～11時		600円
気功<全8回>	1月21日～3月17日の 毎週火曜日 (2月11日を除く)	午後1時30分 ～3時30分	40人	1回 400円

対 15歳以上(中学生を除く)

申 12月20日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に14面上の必要事項を書いて、  
同館へ

※ 2月10日(月)～12日(水)は臨時休館

相模原北公園も日中停電となる時間帯あり

問 スポーツ課(☎042-769-8288)

### 小山公園

〒252-0205 中央区小山4-1 ☎042-700-0801

コース	日にち	時間	対象・定員 (申込順)	費用
①バスケットボール スクール	12月 2日(月) ・16日(月)	午後6時15分 ～7時15分	各10人	各1,000円 (保険料含む)
②スケート ボード スクール	入門・初心者	12月15日(日) ・21日(土)	午前10時～11時	各2,000円 (保険料含む)
	初心者・ トリック		午前11時15分 ～午後0時15分	
	初心者・ 中級者	12月 2日(月) ・16日(月)	午後5時～6時	

※スケートボードレンタル料は別途500円

会 小山公園ニュースポーツ広場

申 開催日前日までに、直接か電話、ファクスに14面上の必要事項、①は希望日②は希望コース・日にちを書いて、同公園(☎042-700-0802)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 (コース)	定員 (申込順)	費用
①フラワーアレンジ メント～お正月花の アレンジメント～	12月25日(水)	午前10時 ～11時30分	18歳 以上 (高校生 を除く)	各 20人	3,200 円 (材料費 含む)
申込期限 12月18日					
②ファンクショナル トレーニング (全10回)	1月7日～3月17日の 毎週火曜日 (2月11日を除く)	午後3時20分 ～4時10分	年少	15人	各 9,900 円
③跳び箱・鉄棒 (全9回)	1月8日～3月18日の 毎週水曜日 (1月29日、2月26日 を除く)	午後4時20分 ～5時20分	年中・年長	各 20人	
		午後5時30分 ～6時30分	小学校 1～4年生		
		午後4時10分 ～5時10分	年中・年長		
	1月10日～3月27日 の毎週金曜日 (1月31日、3月13日・ 20日を除く)	午後5時20分 ～6時20分	小学校 1～4年生		

申 電話か、ファクス、Eメールに14面上の必要事項、③は希望日・コースを書いて、同所(☎042-777-0161 ☒asamizo-stadium@dream.jp)へ

### さがみはらグリーンプール

〒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	費用
①わくわく 親子水泳	12月14日(土)	午後1時30分 ～2時30分	3歳～小学生と その保護者	30組 (申込順)	1組 750円
②はじめての バタフライ	12月16日(月)				500円
③水中撮影 フォーム チェック	12月25日(水)	正午 ～午後1時	18歳以上 (高校生を除く)	各30人 (申込順)	1,530 円(DVD 代含む)
④レベルアップ クロール & 背 泳ぎ (全3回)	12月25日(水)、 1月8日(水)・ 15日(水)	午後0時30分 ～1時30分			各 3,060 円
⑤レベルアップ 平泳ぎ & バタフライ (全3回)	12月26日(木)、 1月9日(木)・ 16日(木)	午前11時30分 ～午後0時30分			
⑥社交ダンス (全10回)	1月8日～3月11日 の毎週水曜日	午後0時15分 ～1時15分	40歳以上	20人 (抽選)	各 1万200 円
⑦脳育スキ ンシップあそび (全10回)	1月10日～3月13日 の毎週金曜日 1月15日～3月18日 の毎週水曜日	午前11時 ～正午	生後2～12カ月 の子どもと その保護者	各 17組 (抽選)	
⑧紙バンドで カゴ作り	1月18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)	各 20人 (申込順)	1,530 円
⑨絵手紙	1月20日(月)	午前10時 ～正午	18歳以上 (高校生を除く)		1,230 円

申 開催日①～⑤当日⑧⑨前日までに、直接か電話で同プールへ。⑥⑦12月10日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に14面上の必要事項と、⑦は希望日を書いて、同プールへ

### 相模原ギオンアリーナ(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
スタイルアップ ヨガ(全10回)	1月7日～3月24日の 毎週火曜日 (2月4日・11日を除く)	午前9時30分 ～10時30分	各30人	各 6,000円
リズム体操 ストレッチ(全10回)		午前10時45分 ～11時45分		
ピラティス & ボディ ケアストレッチ (全10回)	1月8日～3月18日の 毎週水曜日 (2月5日を除く)	午前10時30分 ～11時45分	40人	5,500円
かんたんフラダンス (全10回)		午後1時～2時	各30人	各 6,000円
健美操(全10回)		午後2時15分 ～3時15分		
やさしいヨガ(全10回)	1月9日～3月19日の 毎週木曜日 (2月6日を除く)	午前9時30分 ～10時30分	40人	
初中級バドミントン (全8回)	1月10日～3月6日の 毎週金曜日 (2月7日を除く)	午前10時 ～11時30分	60人	4,000円
初心者弓道(全10回)	1月11日～3月14日 の毎週土曜日	午後6時30分 ～8時30分	30人	5,000円

申 15歳以上(中学生を除く)

申 12月20日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に14面上の必要事項を書いて、同館へ

※2月2日(日)～2月6日(木)は臨時休館  
☎スポーツ課(☎042-769-8288)

## 市体育協会からのお知らせ

#### 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背浮き～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7日・14日・21日、 2月18日・25日、 3月3日の火曜日	午前10時 ～11時
	1月8日・15日・22日、 2月19日・26日、 3月4日の水曜日	午後7時 ～8時
⑤ ⑥	1月7日・14日・21日、 2月18日・25日、 3月3日の火曜日	午前11時 ～正午
	1月8日・15日・22日、 2月19日・26日、 3月4日の水曜日	午後8時 ～9時

会 さがみはらグリーンプール  
申 18歳以上  
定 各50人(抽選)  
費 各3,600円

申 12月10日(消印有効)までに、往復  
はがきに14面上の必要事項と希望ク  
ラス・日時を書いて、同協会へ

#### 健康スポーツ教室 子どもから高齢者のクリスマスを楽しむ会

カローリングなど、誰でも楽しめる  
室内競技での交流会

申 12月8日(日) 午前9時～11時  
会 市体育館(市役所前)  
費 500円(市レクリエーション協会と  
学生は無料)  
※希望者は室内履きを持って直接会場へ

#### フォーク・レクダンス クリスマスパーティー

申 12月21日(土) 午後1時30分～3時30分  
会 市体育館(市役所前)  
費 500円(市レクリエーション協会と  
学生は無料)  
※希望者は室内履きを持って直接会場へ

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

#### さがみはら元旦マラソン大会

申 1月1日(祝) 午前8時40分  
会 相模原ギオンスタジアムとその周辺  
種別 1.5km(小・中学生以上・ファミ  
リー)、3km、5km  
費 各1,500円(小学生以下各500円)  
申 当日午前8時20分までに、市体育協  
会にある申込用紙(同協会ホームペ  
ージにも掲載)を持って直接受付へ  
※当日会場にも申込用紙あり

#### 市武道団体連絡協議会 武道初め式・武道体験(剣道、柔道、弓道、空手道、少林寺拳法)

申 1月5日(日) 午前10時～11時30分  
武道体験 午前11時～11時30分  
会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)  
申 武道体験は中学生以下  
(小学生未満は保護者同伴)  
※希望者は(武道体験は運動ができる服  
装で)直接会場へ

#### 市民スキー

申 1月10日(金)～13日(祝) (3泊4日(10日  
は夕食なし))  
集合 午後8時=相模大野中央公園、午後  
8時30分=市役所  
会 猪苗代スキー場(福島県耶麻郡猪苗  
代町)  
※宿泊はヴィライナワシロ(福島県耶麻  
郡猪苗代町)  
申 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定 40人(抽選)  
費 4万1,500円(小学生3万6,500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8,000円、ウェア  
5,000円が別途必要  
申 12月21日までに、電話かファクスに  
14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、レンタル希望者は身長、靴のサイ  
ズを書いて、近畿日本ツーリスト  
首都圏(☎045-277-0771 ☎  
045-277-0772)へ





# 2019 さがみはら この1年

平成から令和へと時代が変わったこの一年。  
市内であったさまざまな出来事を振り返ります。



22日 JAXA相模原キャンパスで  
開発・運用する小惑星探査機「はやぶさ2」が小惑星リュウグウへの  
タッチダウンに成功



22日 本村賢太郎市長 初登庁



13日 坂井 丞選手が東京2020オリンピックの  
日本代表内定第一号に

21日 東京2020オリン  
ピック 自転車ロードレー  
ス競技テストイベントを  
市内で開催

8日 本市出身 芝野虎丸八  
段が10代初・史上最年少の  
囲碁名人に

12日 台風第19号による  
被災

2月

4月

7月

10月

1月

3月

5月

6月

8月

9月

11月

1日~3日 飛込競技国際大会が市内初開催!  
FINAダイビングワールドシリーズ

19日 博物館の入館者数300万人を達成



1日 元号が平成  
から令和に



1日 東京2020オ  
リンピック聖火リ  
レーコースが市内  
を通過することが  
決定

30日 伊勢丹相模原店閉店



1日 JAXA相模原  
キャンパス移転30  
周年を記念して連  
携協定を締結

22日 リニア中央  
新幹線神奈川県駅(仮  
称)新設の起工式