

さがみはら

広報

NO.1297
毎月1日・15日発行

2014 9/15
平成26年

SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

地域活動 住みよい地域をみんなで作る	2
体操で生き生き健康づくり	7
	12
ウェルネス通信(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/総務局渉外部広報課
☎042-769-8200

ホームページ/ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

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

ゆるキャラ「さがみん」もエントリーしたよ。
みんな応援よろしくね♪

さがみはらシティセールス「さがみん」のページ

TOPICS

広域的な応援体制を確認 九都県市合同防災訓練を実施しました

航空機訓練(被災者の搬送)

安倍総理大臣と共に訓練を視察する加山市長

9月1日、初めて本市を中央会場とした、九都県市合同防災訓練を実施しました。主会場の相模総合補給廠には、市民や、消防、警察、自衛隊、在日米陸軍などの機関が集結。救出救助・消火訓練、航空機訓練など、さまざまな訓練が行われ、市内各会場を合わせて約1万人が参加しました。安倍晋三内閣総理大臣も会場を訪れ、加山市長と共に訓練の様子を視察しました。閉会式で加山市長は、「訓練を通して、市民の皆さんや関係機関との連携の大切さを再確認できました。いざというときに、落ち着いて行動できるよう訓練を重ねることが重要です」と講評しました。

図 緊急対策課 ☎042-707-7044

貴重な記録を後世に伝える 10/1 水

市立公文書館がオープン



開館に向けて準備中の公文書館

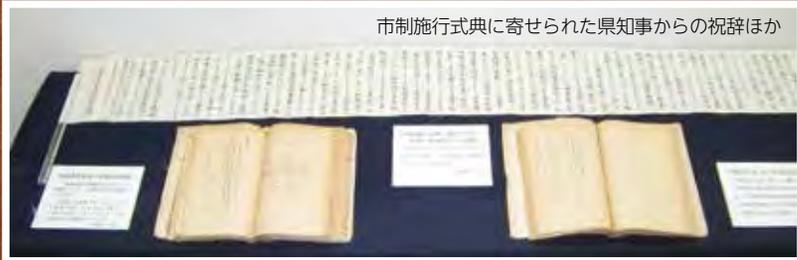


公文書館は、歴史的公文書を保存・管理する施設であると同時に、市民の皆さんが閲覧などで利用できる場です。

公文書を身近に感じ、親しんでもらえるよう、本市の成り立ちや特色をテーマにした展示や講演会などを実施していきます。

企画展示 「まだまだつながる 市制施行60周年」ほか
昭和29年11月に誕生し、市制施行60周年を迎えた本市の誕生から今日までを、貴重な歴史的公文書などで紹介します。

市制施行式典に寄せられた県知事からの祝辞ほか



歴史的公文書とは…?

過去の公文書の中には、貴重な本市の成長の過程が記録されています。これらの文書のうち、後世に残すべき重要なもので、永久に保存をしていく必要があるものを、歴史的公文書といいます。

旧相模原町最後の議会会議録



公文書館の役割・公文書館でできること

- 歴史的公文書などの利用についての相談
- 歴史的公文書の利用請求の受け付け
- 行政資料(市の予算書・統計書・都市計画図など)の閲覧や販売
- 歴史的公文書の企画展示
- 講演会の開催 など

城山行政資料コーナー 業務の移行について

市立公文書館の開館に伴い、市の行政資料の閲覧や販売などを行っている「城山行政資料コーナー」の業務は、次のとおり移行します。

業務の内容	9月30日まで	10月1日から
行政資料(市の予算書・統計書・都市計画図など)の閲覧や販売	城山行政資料コーナー (城山総合事務所本館1階)	市立公文書館
公文書公開請求・個人情報開示請求等の窓口		城山まちづくりセンター (城山総合事務所本館1階)

※広報さがみはらや各種お知らせなどの配布物、コピー機は10月1日以降も城山まちづくりセンターにあります。

施設案内

〒252-5192 緑区久保沢1-3-1 城山総合事務所第2別館3階
☎042-783-8053(10月1日から)

開館時間 午前8時45分～午後5時(開館初日の10月1日は午後1時から)

休館日 ●月曜日(月曜日が祝日等の場合はその翌日)
●12月29日～1月3日
●その他市長が定める日(市ホームページなどでお知らせします)

交通 橋本駅から「三ヶ木」「上中沢」「城山」「若葉台住宅(町屋経由を除く)」「小沢」「鳥居原ふれあいの館」行きバス「城山総合事務所入口」下車 徒歩3分



地域活動

住みよい地域を みんなで作る

大きな災害が起こったときや、日頃安全に安心して暮らすための支えとなる「地域の力」。その中心的な役割を担っているのが自治会です。

自治会は、防災訓練の実施や防災物資の備蓄、防犯灯の設置やその維持管理、登下校児童の見守り、地域の触れ合い活動など、皆さんにとってより良い地域となるよう、さまざまな活動をしています。



地域で行われた初期消火訓練

自治会に加入しましょう

市自治会連合会と市は協働により自治会加入促進に取り組んでいます。

〈自治会加入の問い合わせ〉

市自治会連合会事務局
☎042-753-3419

☎市民協働推進課 ☎042-769-8226

10月1日(水)から 路線バス・乗合タクシーの 津久井地域3地区 実証運行を開始

津久井地域3地区で地域の皆さんと検討を進めていたバス路線の見直しと乗合タクシーの新規導入について、実証運行を行います。お出掛けの際はぜひ利用してください。

バス路線の見直し

「三ヶ木～又野～三井」「上中沢～橋本駅北口」

利用者の増加と収支の改善が見込めることから、2つの路線をつないで実証運行します。また、三井～上中沢の間に停留所を1か所新設することで、峯の薬師などの津久井湖周辺の観光施設へアクセスしやすくなります。

バス路線の見直し

乗合タクシー 「やまなみ温泉～東野」「やまなみ温泉～篠原」「篠原～赤沢」

小・中学生の通学時間帯は今までどおり路線バスを運行し、平日のその他の時間帯と土・日曜日、祝日等は乗合タクシーを実証運行します。

乗合タクシー運賃 中学生以上200円、小学生100円

乗合タクシー

吉野・与瀬地区への新規導入

鉄道駅やバス停から離れた地域の生活交通を確保するため、乗合タクシーを実証運行します。

乗合タクシー運賃 中学生以上300円(往復400円)、小学生100円

乗合タクシーとは

- 停留所と運行時刻を定めていますが、路線バスと違い、利用する場合は予約が必要です。予約のあった停留所間を最短距離で結び、予約のない便は運行しません。
- ワゴン型かセダン型車両(今回の地区はワゴン型車両)のため、狭い道でも運行が可能です。

☎交通政策課 ☎042-769-8249

お知らせ

防犯活動物品の購入を支援

地域の自主的な防犯活動に必要な物品を購入する経費を補助します。

☎市民が自主的に運営し、毎月定例的に活動する5人以上で構成する団体(申込順。予算額に達した時点で締め切り)

対象物品 帽子、ベスト、ブルゾン、腕章、合図灯、懐中電灯など

補助額 物品購入額の2分の1(上限5万円)

※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎生活安全課 ☎042-769-8229

お知らせ

広域交流拠点整備計画検討委員会 橋本駅周辺地区小委員会

橋本駅周辺地区の整備計画について検討します。

☎9月19日(金)午後7時

☎ソレイユさがみ ☎10人(抽選)

※傍聴希望者は、当日午後6時45分までに直接会場へ

☎リニアまちづくり課 ☎042-707-7047

2つの認可保育所が開所します

保育所名	開所日	定員	所在地	開所時間
① (仮称)星の子第3保育園	平成27年1月5日	60人	緑区相原2-10(建設中)	午前7時～午後6時 (延長保育は午後7時まで) ※②は、土曜日延長なし
② (仮称)ナーサリースクール T&Yこもれびの森	27年2月2日	90人	南区西大沼3-5(建設中)	

受け入れ対象 入所時点で生後8週を経過している未就学児

入所申し込みのご案内(入所申込書付き)の配布場所

各こども家庭相談課・保健福祉課、保育課

※市ホームページにも掲載

☎9月16日～10月15日に、直接、入所申込書と必要書類を持って、子どもと一緒に①緑こども家庭相談課②南こども家庭相談課へ

※既に今年度認可保育所の申し込みをしていて、上記の園へ入所を希望する場合は、現在の第1希望の保育所を管轄する課へお問い合わせください。

※管轄する課など詳しくは、入所申し込みのご案内をご覧ください。

☎緑こども家庭相談課 ☎042-775-8813

☎南こども家庭相談課 ☎042-701-7723

☎中央こども家庭相談課 ☎042-769-9267

ご意見をお寄せください

パブリックコメント

市民の皆さんのご意見を取り入れた条例などを策定するため、ご意見をお待ちしています。

件名	内容	担当課
相模原市行政手続条例の改正(案)の概要について	市長等が行う処分等の求めや行政指導の中止などの求めの手続き等を追加する改正	総務法制課 ☎042-769-9260 ☎042-754-2280 ☎soumu-housei@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市公契約条例の改正(案)の概要について	市が発注する工事請負契約等の公契約に関わる基本方針、市や受注者の責務、作業に従事する労働者の労働報酬下限額等を定める条例の改正	契約課 ☎042-769-8217 ☎042-769-5325 ☎keiyaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市産業集積促進条例の改正(案)の概要について	より強固な産業集積基盤の形成をめざし、市内に立地する企業などに対し奨励措置を講じるための条例の改正	産業政策課 ☎042-769-9253 ☎042-754-1064 ☎sangyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp

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・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(青根・沢井を除く)・図書館
※10月1日以降は、城山まちづくりセンターでの閲覧・配布を廃止し、市立公文書館での閲覧・配布を開始
※市ホームページにも掲載

意見の提出 9月16日～10月15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(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

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

専門家が相談に応じます

まちかど行政相談所

国の業務や国から補助を受けている業務への要望・意見・苦情などについて

☎9月28日(日)午前10時～午後4時

☎アリオ橋本グランドガーデン2階(緑区大山町)

※希望者は直接会場へ

☎神奈川県行政評価事務所 ☎0570-090110

10月1日～7日は「公証週間」 公証人による無料相談会

遺言、任意後見、相続、金銭消費貸借、その他の契約について

☎10月2日(木)午後1時～4時(1人30分程度)

☎中央区役所市民相談室 ☎6人(申込順)

☎9月16日から、電話で横浜地方法務局(☎045-641-7461)へ

10月1日～7日は「法の日」週間 司法書士による無料相談会

訴額140万円以内の訴訟、登記、成年後見について

☎10月1日(水)午後4時～7時

☎社のホールはしもとセミナールーム2

※希望者は直接会場へ

☎県司法書士会 ☎045-641-1372

弁護士、税理士などによる 不動産無料相談会

借地借家、税金、建築、契約、価格、ローン、登記などについて

☎9月28日(日)午前10時30分～午後3時30分

☎不動産会館(中央区中央3-10-20)

※希望者は直接会場へ

☎県宅地建物取引業協会相模北支部
☎042-755-2398

法務局による 休日出張無料相談会

相続や抵当権などの不動産登記、戸籍、国籍、供託、人権などについて

☎10月5日(日)午前10時～午後4時(1人30分)

☎緑区役所市民相談室(シティ・プラザはしもと内6階)

☎15人(申込順)

☎9月16日から、電話で横浜地方法務局相模原支局(☎042-753-2110)へ

行政書士街頭無料相談会

相続、遺言、成年後見制度などについて

☎10月4日(土)午前10時～午後4時

☎伊勢丹相模原店前(南区相模大野)

※希望者は直接会場へ

☎県行政書士会相模原支部 ☎042-701-4533

市民文化祭

市民の皆さんの
日頃の文化・芸術活動の
成果を発表します

分野	日にち	時間	会場	
展示★	写真	9月20日(土)～23日(祝)	午前10時～午後6時	
	講評	9月21日(日)	午後4時～5時	
	絵画(日本画・洋画)	9月26日(金)～30日(火)	午前10時～午後6時	
	講評	9月30日(火)	午後2時～4時	
	書	10月4日(土)～7日(火)	午前10時～午後6時	
講評	10月7日(火)	午後2時～4時		
華道	10月4日(土)・5日(日)	午前10時～午後7時	相模女子大学 グリーンホール (市文化会館) 多目的ホール	
芸能発表	吟剣詩舞大会	10月12日(日)	午前 9時45分 ～午後 5時	市民会館
	謡曲大会	10月12日(日)	午前10時15分 ～午後 5時	南市民ホール
	民謡大会	10月26日(日)	午前10時30分 ～午後 7時	市民会館
	ダンス フェスティバル	11月2日(日)	午前 9時15分 ～午後 3時40分	市体育館 (市役所前)
文芸セミナー	川柳	10月25日(土)	午前9時～正午	市民会館
	現代詩	10月25日(土)	午後1時～4時	
	短歌	10月26日(日)	午前9時～正午	
	俳句	10月26日(日)	午後1時～4時	
茶会(立礼・和室)	11月2日(日)	午前10時～午後3時	あじさい会館	
落語会	11月3日(祝)	午後3時～3時50分		

★ 展示の最終日は午後4時まで(華道の最終日は午後6時まで)
 〇市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

核兵器廃絶平和都市宣言 30周年記念事業

2014市民平和のつどい

第1部 平和ポスターコンテスト入賞者表彰式など
 第2部 新垣 勉 講演・コンサート

手話通訳
要約筆記
あり



新垣 勉さん

時 11月3日(祝) 午後1時30分
 会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
 定 1,790人(申込順) ※保育あり(申込時に要予約)
 申 10月10日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

9月24日～30日は結核予防週間です

結核は、過去の病気ではありません

～日本最大の感染症「結核」～

結核は、現在でも日本全体で年間約2,000人が亡くなり、国内における重大な感染症となっています。市内でも、幅広い層で患者が発生しているので注意してください。

結核の早期発見と予防のために

- せきや発熱が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。
- 健康診断で胸部エックス線の異常を指摘されたら精密検査を受けましょう。
- 65歳以上で胸部エックス線検査を受ける機会がない人は、市が実施している結核健康診断を受けましょう。
- 健康的な生活を心掛け、睡眠を十分に取らしましょう。

〇疾病対策課 ☎042-769-8260

市民講座 学びのらいが塾 秋講座

※各講座の内容など、詳しくは募集案内か総合学習センターホームページをご覧ください。

講座名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
安心? 遺族年金!! 対50歳以上	10月15日(水)	午前10時～正午	18人	200円
ハーブdeメンタルケア 対20歳以上の女性 (妊娠中の人は参加不可)	10月18日(土)		12人	2,600円
何故腰痛は起こるのか	10月19日(日)	午前10時～11時30分	10人	800円
江戸の知識を今に活かす 〈全2回〉	10月20日(月)・27日(月)	午後2時～4時	20人	各600円
インドの健康法入門講座 〈全2回〉	10月22日(水)・29日(水)	午前10時～11時30分	12人	
歴史と旅:地中海〈全2回〉 ロザフィ〈紙のバラ〉作り 〈全2回〉 対初心者		午後2時～4時	18人	3,500円
はじめての朗読〈全2回〉	10月23日(木)・30日(木)	午前10時～正午	8人	
俳句でいきいき自己表現 〈全5回〉★	10月23日、11月27日、 12月25日、平成27年1月 22日、2月26日の木曜日		各 15人	各 15人
知って得する生き活き術 〈全2回〉◎	10月24日(金)・31日(金)	700円		
楽しい書道〈全5回〉	10月29日、11月5日・12日・ 26日、12月3日の水曜日	午後2時～4時30分	7人	2,000円
心豊かに生きる道徳 〈全6回〉	10月31日、11月7日、12 月5日、27年1月9日、2 月6日、3月6日の金曜日	午前10時～11時45分	20人	1,000円
シャンソンを歌ってみま しょう〈全5回〉 対初心者	11月1日、12月6日、27 年1月10日、2月14日、3 月7日の土曜日	午後2時～4時	17人	4,000円
生活が豊かになる楽しい 「心理学」〈全5回〉	11月4日～12月2日の毎週 火曜日	午前10時～11時30分	18人	1,000円
楽しいマジック〈全3回〉	11月5日(水)・19日(水)、 12月10日(水)	午前10時～正午	20人	3,500円
海外旅行、各国事情 〈全5回〉	11月10日、12月8日、27 年1月19日、2月9日、3 月9日の月曜日	午前10時～11時40分	18人	2,000円
鬼平「長谷川平蔵の魅力」	11月10日(月)	午後2時～4時	60人	500円

※対象の記載がない講座は、どなたでも参加できます。
 〇総合学習センター(★はユニコムプラザさがみはら、◎はソレイユさがみ)
 申 9月30日(必着)までに、同センター、各公民館・図書館にある申込書(同センターホームページにも掲載)か、はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、講座名(第3希望まで)を書いて、同センター(☎042-756-3443)へ
 ※同センターホームページからも申し込みます。

環境影響評価書の縦覧について

リニア中央新幹線(東京都・名古屋市間)に関する環境影響評価書が縦覧できます。

時 9月29日(月)までの午前8時30分～正午、午後1時～5時
 ※土・日曜日、祝日等を除く

縦覧場所 環境政策課、各行政資料コーナー(市役所本館1階を除く)・出張所、大沢まちづくりセンター
 ※詳しくは、JR東海ホームページをご覧ください。

〇JR東海環境保全事務所(神奈川) ☎042-756-7261

10月1日から 水痘と高齢者の肺炎球菌感染症ワクチンが定期予防接種になります

対象者で接種を希望する人は、10月1日以降に協力医療機関へ予約して接種してください。

水痘(水ぼうそう)

対 市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人
 ①接種日に1歳～2歳
 ②平成26年10月1日時点で3歳～4歳(26年10月～27年3月のみ)
 接種回数 ①2回②1回
 〇無料
 ※既に水痘にかかったことがある人と水痘ワクチンを2回接種済みの人は対象外です。
 ※①で水痘ワクチンの予防接種を1回接種済みの人は、定期予防接種として1回接種できます。

高齢者の肺炎球菌感染症

時 10月～27年3月31日
 対 市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人
 ○26年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳になるか、100歳以上になる
 ○60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能か、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重度の障害がある
 接種回数 1回
 〇4,000円
 ※接種時に協力医療機関でお支払いください。
 ※既に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがある人は対象外です。

費用の免除

市民税非課税世帯か生活保護世帯の人、中国残留邦人などへの支援給付を受けている人は、そのことを証明する免除要件確認資料を医療機関に提示してください。

免除要件確認資料(次のいずれか)

- 介護保険料納入通知書(3枚目の保険料賦課の段階区分・根拠の項目の「段階」の欄が「第1段階」「第2段階」「第3段階」「第4段階」の人)
- 介護保険負担限度額認定証
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 生活保護受給票
- 本人確認証(中国残留邦人等支援給付受給者)
- 市民税課税証明書(住民票上の世帯員全員分が必要)

申 10月1日から協力医療機関へ ※協力医療機関など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
 〇市コールセンター ☎042-770-7777

起業をめざして頑張る女性を応援!!

〈女性起業家支援事業〉

「自分でお店を開きたい!」「こんな商品があれば喜ばれそう!」と、考えたことはありませんか。市では、起業の基本から学べるセミナーやワークショップ、不安や悩みを気軽に相談できる交流会など、さまざまな形で女性の起業を応援しています。自分らしく、やりたいことを実現するために、起業をして夢をカタチにしてみませんか。

☎商業観光課 ☎042-769-9255



さがみはら女性起業家のたまご 応援セミナー

セミナー



起業に興味がある女性たちが、必要なノウハウなどを学びます。



前は6・7月に開催しました。今後も継続していく予定です。

※受講者の声

- 自分のやりたいこと、やるべきことが見えてきたと思います。(20代 Kさん)
- 講師の話は分かりやすく、興味深い内容で勉強になりました。起業をめざす仲間と共に学べたことも励みになりました。(30代 Nさん)
- 希望あふれる受講生の皆さんとお話できて、パワーをもらいました。(40代 Sさん)
- 起業を志している女性が多いことが分かりました。市が後押ししてくれるので心強いです。(50代 Sさん)
- 起業に向けて、仲間づくりができました。(60代 Hさん)

※講師の声

- 前回のセミナーの感想 熱心に参加していただき、とてもやりがいがありました。受講者同士のコミュニケーションが活発だったことも良かったと思います。貴重な仲間、支援機関と上手に情報交換して、夢を実現してください。
- 受講希望者へのメッセージ 起業するまでには、分からないことや不安なことがたくさんあると思います。このセミナーでは、起業に関して基本から学べるだけでなく、心強い仲間にも出会えます。起業に興味がある女性の参加をお待ちしています。



講師 溝口 暁美さん
女性のための開業支援コンサルタント、中小企業診断士。起業セミナーや起業・経営支援を多数実施

ワークショップ・交流会

事業計画の立て方や計画書の書き方など、起業について学びます。ワークショップ後の交流会では、お茶を飲みながら女性起業家の悩みや不安を気軽に相談できます。



日にち	会場	定員(申込順)
9月28日(日)	ユニコムプラザさがみはら	36人
10月26日(日)	大野南公民館	40人
11月 9日(日)	ユニコムプラザさがみはら	36人
12月 7日(日)	未定	未定
平成27年 1月24日(土)	ソレイユさがみ	各40人
2月 7日(土)		
3月 1日(日)		

☎午後1時~4時

☎対 起業に興味があるか、起業して間もない女性

☎費 500円~1,500円(各回で異なる)

☎申 事前登録が必要です。登録は、ファクスかEメールに住所、氏名、電話・ファクス番号、「女性起業家ワークショップ・交流会」と書いて、相模原商工会議所(☎042-753-8135 FAX042-753-7637 ✉keieisien@sagamihara-cci.or.jp)へ。登録後、ファクスかEメールで開催案内を送付します。

※ワークショップの内容など、詳しくは「さがみはら女性起業家のたまご応援セミナー」のホームページをご覧ください。

地元で働こう

サガツナビ 就活生と企業の採用直結交流会【ジョブミーツ】

地元企業への就職を希望する大学生のために、採用活動中の地元企業が集まります。地域密着型の交流会で、内定を勝ち取りましょう。

☎時 10月7日(火) 午後2時30分~5時 ☎会 サン・エールさがみはら

☎申 「サガツナビ」ホームページの申し込みフォームから申し込んでください。

☎☎さがみはら産業創造センター ☎042-703-6321

合同就職面接会 希望者は直接会場へ

相模原の魅力あふれる企業で働いてみませんか。地元の企業が集まる採用直結の面接会です。

☎時 10月9日(木) 午後1時~5時 ☎会 ラポール千寿閣(南区上鶴間本町)

☎対 平成27年3月卒業予定の大学・短大・専門学校生、第2新卒など

※参加企業など、詳しくは相模原商工会議所ホームページをご覧ください。

☎☎相模原商工会議所 ☎042-753-8136

夢をカタチに! 成功するための創業・起業ビジネスセミナー (全4回)

実務経験や相談実績が豊富な中小企業診断士が、創業・起業に必要なことについてお話しします。

☎時 10月5日(日)・12日(日)・19日(日)、11月3日(祝) 午後1時~5時

☎会 産業会館 ☎対 創業・起業をめざす人=40人(申込順)

☎申 電話で市産業振興財団(☎042-759-5600)へ

※同財団ホームページからも申し込めます。

※創業相談も随時実施しています。

労働相談会

解雇・賃金不払い、労働保険・社会保険などの労働相談や障害者の就労相談に応じます。職業紹介はありません。

☎時 9月24日(水) 午前11時~午後6時

※社会保険労務士による相談は午後3時~6時。障害者の就労相談は午後5時まで

☎☎淵野辺駅自由通路 ※希望者は直接会場へ

☎☎かながわ労働センター 県央支所 ☎046-296-7311

ファミリーサポートセンター 会員を募集

保育園・児童クラブへの子どもの送迎など、子育てを助け合う有償の会員制組織です。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。



☎市内在住か在勤・在学で入会説明会に参加でき、次に該当する人
利用会員=生後3か月~小学生(障害児は18歳まで)の子どもがいる
援助会員=20歳以上で講習会に出席できる

※保育士、幼稚園・小学校教諭、保健師などの資格か免許がある人は、講習の一部を免除します。

☎申 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望の会員種別、入会説明会の参加希望日、保育の有無(子どもの年齢)を書いて、同センター(☎042-730-3885 ✉famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)へ

●説明会・講習会 ※保育あり(☎各5人(申込順))

	日にち	時間	会場
入会説明会	10月23日(木)	午後1時30分~3時	南保健福祉センター
	25日(土)	午前10時~11時30分	あじさい会館
	28日(火)		緑区合同庁舎
援助会員講習会(全2回)	11月11日(火)	午前10時~午後3時30分	大野南公民館
	18日(火)	午前9時30分~午後4時	

市立博物館 へ行こう 市立博物館 ☎042-750-8030

さがみはら宇宙の日
講演会 彗星と小惑星

10月20日に火星に大接近するサイディング・スプリング彗星のほか、史上初となる彗星への着陸を予定しているヨーロッパ宇宙機関の探査機など、最近の宇宙の話題について解説します。

時 9月23日(祝) 午後2時~3時30分 定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

見やすさと使いやすさの向上をめざして博物館のホームページがリニューアルしました!

☞ <http://sagamihara-citymuseum.jp/>

下水処理場見学会

時 10月18日(土) 午前10時~午後5時(荒天中止)

会 柳島管理センター(茅ヶ崎市柳島)

集合・解散場所 市役所前

対 市内在住か在勤・在学の人=30人(申込順) ※小学生以下は保護者同伴

申 9月16日~10月3日に、直接か電話、ファクス、Eメールに住所、全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別、代表者の電話番号、「下水処理場見学会」と書いて、下水道経営課(☎042-769-8376 FAX042-754-1068 ✉gesui-keiei@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

※当日は同会場で、模擬店やゲームコーナーのある「下水道ふれあいまつり」も開催



城山エコミュージアムツアー
激変する小倉橋周辺を歩く ~過去から未来へ~

圏央道の整備などで大きく変化した小倉橋周辺を、ガイドの説明を聞きながら歩きます。

時 10月25日(土) 午前9時~午後4時(雨天時は26日(日)に順延)

対 小学生以上=40人(申込順) 費 500円

申 9月17日~10月15日に、直接か電話で城山公民館(☎042-783-8194)へ

古民家園で「物語を紡ぐ」
プレイバック・シアター

観客や参加者が体験した出来事を演者が聞き取り、その場ですぐに即興劇として演じます。温かくてほっとする場を、参加者全員でつくります。

時 9月28日(日) 午前10時~正午 対 中学生以上=30人(申込順)

申 9月16日~25日に、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ

昔の生活用品展

昔の暮らしを支えた生活用品や古い農機具などを展示します。

時 9月21日(日)~10月11日(土) 午前9時~午後6時

会 相模の大風センター

☎相模の大風センター ☎046-255-1311



めざせ事故ゼロ相模原!!
働く車大集合

パトカーや消防車などの車を展示するほか、スタンラリーなどが楽しめる交通安全イベントです。

時 9月23日(祝) 午前10時~午後3時

会 淵野辺公園中央広場

☎生活安全課 ☎042-769-8229



若あゆ
かかしフェスティバル

今年も、水田に子どもたちの手作りかかしが並びます。

時 10月13日(祝) まで 会 相模川自然の村公園入り口手前

☎相模川自然の村野外体験教室 ☎042-760-5445



昨年の様子

街かどコンサート

時 9月20日(土) 午後4時30分~5時 会 ミウヰ橋本5階インナーガーデン

内 サクソホン四重奏 ※希望者は直接会場へ

☎杜のホールはしもと ☎042-775-3811

読書の秋 本に親しむ

大人のためのおはなし会
~耳で楽しむ芥川龍之介~

芥川龍之介の作品「蜘蛛の糸」「藪の中」「蛙」を朗読で楽しめます。

時 10月4日(土) 午後3時~4時30分

会 相模大野図書館 対 中学生以上=50人(申込順)

申 10月3日までに、直接か電話で同館(☎042-749-2244)へ



布絵本作りボランティア養成講座<全3回>

布絵本の製作と、その実演をするボランティアを養成します。

時 10月8日(水)・22日(水)、11月5日(水) 午前10時~正午

会 大野北公民館

対 市内在住の人=15人(申込順) 費 1,500円

申 9月17日~10月5日に、直接同公民館へ

☎大野北公民館 ☎042-755-6601

朗読会

役者・朗読家の秋元紀子さんが、夏目漱石の「夢十夜」、きむらゆういちの「あらしのよるに」を朗読します。

時 10月26日(日) 午後2時~4時

会 杜のホールはしもとセミナールーム2 対 15歳以上=30人(申込順)

申 10月25日までに、直接か電話で橋本図書館(☎042-770-6600)へ

図書館 相武台分館修繕工事のお知らせ

施設の老朽化に伴い、外壁などの修繕工事を行います。工事期間中は、騒音などによりご迷惑をお掛けする場合がありますが、ご理解・ご協力をお願いします。

期間 10月~平成27年1月(予定)

※工事内容により休館となる場合があります。

☎市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604

カナダ人国際交流員と一緒に
赤毛のアン Tea Break!

「赤毛のアン」にまつわるお菓子を楽しみながら、物語の舞台となったプリンスエドワード島や本市の友好都市であるトロント市とトレイル市の紹介を通じて、英会話を学びます。

時 9月24日(水) 午後2時30分~4時30分 会 ソレイユさがみ

対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=25人(申込順) 費 250円

申 9月23日までに、電話でさがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

勝坂を学ぼう! 勝坂の自然で遊ぼう
~ネイチャーゲームで楽しもう~

子どもから大人まで楽しめるゲームを通して、身近な自然を肌で感じ、その面白さや大切さを学びます。

時 10月12日(日) 午前9時30分~11時30分

会 史跡勝坂遺跡公園管理棟 定 30人(申込順)

申 9月16日~10月10日に、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)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

※希望者は直接会場へ

催し名・日時	上映作品
市制施行60周年記念企画映画会 10月5日(日) 午後2時~3時30分	▶21世紀へはばたく ~市制30周年を迎えて~(1984年) ▶相模原市のうつりかわり(1985年) ▶さがみはら 道物語(1990年)
月例子ども映画会 10月11日(土) 午後2時~3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ジャングル大帝 冒険 ▶しっばい いっばい もいっかい ▶へーい! ブンブー かわいそうな口バの巻 ▶ムーミン はばたけ! ペガサス
シネマサロン 10月19日(日)・21日(火) 午後2時~3時50分	▶哀愁(1940年/米国/白黒/字幕)
☎市立図書館(中央区鹿沼台) 対 市内在住か在勤・在学の人=各150人(先着順)	





つなげよう 日本と世界の 小さな懸け橋



現在、市には日本語の支援を必要とする外国人等児童・生徒が約260人います。市では、このような児童・生徒が学校生活を送る上で必要な日本語を習得し、学校生活に適応できるよう、日本語の個別指導を行う講師の派遣や、日本語を中心とした授業を行う「国際教室」を開くなど、さまざまな支援を行っています。

日本語のプロが 教えています

日本語巡回指導講師

現在、25人の講師が、日本語を全く話すことができない、話すことはできるけれど学習に使われる言葉が分からないなどの児童・生徒に対して、基本的な「聞く」「話す」「読む」「書く」こと、教科の学習をする上で必要な日本語について、個別に指導を行っています。



外国語で手厚く サポート

日本語指導等協力者

日本の学校生活について理解できるよう、児童・生徒とその保護者に母語を活用して支援をします。母語を使って相談ができるので、精神面でのサポートという意味でも大きな役割を担っています。

現在、42人の協力者がいて、11言語(中国語、タガログ語、韓国・朝鮮語、タイ語、ベトナム語、ラオス語、カンボジア語、スペイン語、ポルトガル語、ロシア語、パキスタン語)に対応することができます。

国際教室

～国際的な視野と
感覚を育む～

外国人等児童・生徒は、普段は日本人の児童・生徒と一緒に学習していますが、週に数回、個別の日本語指導や日本の文化・生活・言語に触れる多様な授業を行う「国際教室」に通うこともあります。また、国際教室をきっかけに、日本の児童・生徒も外国人等児童・生徒から外国の文化や生活について学んでいます。

国際教室は、日本語指導が必要な外国人等児童・生徒が5人以上いる学校に設置されます。

開設校 小学校9校(淵野辺、中央、清新、相模台、光が丘、緑台、作の口、大島、富士見)
中学校6校(大野北、相模台、清新、緑が丘、中央、内出)

ここでは、相模台小学校と大島小学校の取り組みを紹介します。



相模台小学校

レインボータイム

スピーチ大会やかるた大会を開いたり、季節に関連する日本の行事などを体験したりする機会を、年6回程度設けています。外国人等の児童同士が知り合い、助け合うことを目的としています。



読み聞かせ

イースター、ハロウィーン、クリスマスなど、先生がその時季に合った内容の英語絵本を選び、読み聞かせを行っています。

また、図書委員が外国の話全校児童に紹介するなど、日本の子どもが外国文化に触れる機会にもなっています。



大島小学校

自分の国の料理を紹介しよう

年2回、国際メニューを取り入れた給食を出しています。国際教室の子どもたちが調べてきた料理を基に、栄養士と相談してメニューが決まります。どの国の料理なのか、どんな料理なのか書かれた献立表も配布されます。



各国の料理を取り入れた給食



国際メニュー給食の前日には、昼の放送で「いただきます」「ごちそうさまでした」「おいしい」を6か国の言葉で紹介し、給食当日の子どもたちのあいさつにはさまざまな言語が飛び交います。

自分の国を紹介しよう～VTR放送～

国際教室の児童が「国旗」「遊び」「お祭り」などさまざまな文化を紹介する映像を作り、昼食時に全教室で放送しています。

問 学校教育課 ☎042-704-8918

★気軽にできる★
体操で
生き生き健康づくり

高齢者から
子どもまで

市では個人や家庭、地域社会が一体となって気軽に楽しく健康づくりを進めるために、「市民総ぐるみ健康づくり運動」に取り組んでいます。

体操は、日常生活ではあまり使われない筋肉や関節を動かすことで体の柔軟性を高め、筋力の低下を防ぐことができます。仕事や家事、勉強の合間などにできる簡単な体操から体を動かす習慣を身に付け、健康づくりを始めてみませんか。

☎地域保健課 ☎042-769-9241

呼吸を止めないように、リラックスして行いましょう
少しの時間で あいま体操
筋トレ 1セット10回くらい 1日2・3セットが理想的
ストレッチ 10秒くらい静止する。1セット2・3回

教えてくれたのは **長野信一さん**



昭和56年から平成22年までテレビ・ラジオ体操指導者として活躍。現在は、全国ラジオ体操連盟理事、日本体操研究所所長、さがみはら市民健康づくり会議会長などを務め、市内のラジオ体操会の支援や地域でのラジオ体操指導、全国の企業・団体などへの健康づくり講演と実技指導を行っています。

足 **筋トレ** ももの前側の筋肉を中心に足を鍛える



足腰が衰えると体全体に影響が出ます。ゆっくりと腰を落とし、足を曲げ伸ばししましょう。

自信がない人は何かにつかまりながら

もも **筋トレ** 骨盤の前側にある大腰筋を鍛える



ももを腰の高さまで上げ下げしましょう。大腰筋を鍛えることで階段の上りが楽になります。

腰 **ストレッチ** 腰をねじり腰周りの筋肉を伸ばす



壁を背にして立ち、後ろの壁にタッチしましょう。左右に腰をねじることで、消化器官の働きを高めることができます。

かかとが浮かないように

肩背中 **ストレッチ** 背中～肩～胸の筋肉を伸ばす



肘を肩の高さまで上げて、閉じる開くの動作を繰り返しましょう。前かがみになりがちな姿勢を直すのに効果的です。

手の甲を合わせるイメージ

首・肩 **ストレッチ** 首・肩の筋肉を伸ばす



腕は首を曲げた方向に軽く引きます

首を横に曲げ、首から肩の筋肉を伸ばします。首筋を伸ばすことで血行が良くなり、肩こりに効果的です。

全身 **ストレッチ** 体全体の筋肉を伸ばす



ゆっくりと足を曲げ、両手を床に近づけます。続けて足を開き、大きく手足を伸ばします。全身の筋肉を伸ばして血行を促進します。

足と背中を意識して

10月15日～11月14日は「市民健康づくり推進月間」街頭キャンペーンを実施します

☎9月27日(土) 午前11時～午後4時
 ☎アリオ橋本橋本駅前広場(緑区大山町)
 ☎体力測定(握力、ステップングほか)、啓発物品の配布など

市制施行60周年記念

みんな元気!さがみはら健康フェスタ2014

高齢者から子どもまで誰もが気軽に参加できる、心と体の健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです。長野信一さんが体操の指導をする「みんなでいっしょに体操しよう!」(☎正午～午後0時30分)のコーナーもあるので、ぜひお越しください。

☎10月18日(土) 午前10時～午後3時

☎ウェルネスさがみはら

☎体力測定、体組成測定、健康相談、講演会、体操講座、クイズラリーなど ※希望者は直接会場へ。右表の催しは申し込みが必要

☎10月10日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

内容	時間	対象・定員
医療講演会 「CKD(慢性腎臓病)の予防と治療」	午前10時～11時20分	120人(申込順)
腎臓病医療相談会	午前11時20分～午後0時30分	14人(抽選)
心と体のリフレッシュ体操～笑いと健康、素敵な笑顔でいきいきと～	午後1時30分～3時	市内在住か在勤・在学の人=50人(申込順)



スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

秋の相模川ガイドツアー

～十兵衛山から望む

圏央道相模原インターチェンジ～

時 10月18日(土) 午前8時45分～午後2時
(小雨決行、荒天中止)

集合場所 上大島キャンプ場

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)=30人(抽選)

費 1,000円(保険代・昼食代含む)

申 10月8日(必着)までに、往復はがきに代表者の住所、全員の氏名(ふりがな(代表者に○))・年齢(学年)・電話番号、参加人数、「秋の相模川ガイドツアー」と書いて、大島・向原・小倉・葉山島地域観光振興推進協議会(〒252-0135 緑区大島3657 ☎042-760-6066)へ



障害児のためのポニー乗馬

ポニーの乗馬や世話を通して、心身のリフレッシュを図ります。

日にち	時間	会場	定員
10月11日(土) 18日(土) 25日(土)	午前10時～11時30分 午後3時30分～5時	相模原麻溝公園 ふれあい動物広場	各6人(抽選) ※参加は1人1回

対 市内在住の障害がある4歳～中学生で、保護者が同伴できる人

申 9月27日～30日に、直接かファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、電話・ファクス番号、希望日時、「障害児のためのポニー乗馬」と書いて、同広場(☎042-778-3900 ✉sagamihara@harmonycenter.or.jp)へ

障害者スポーツ講座「3B体操」〈全3回〉

ボール・ベル・ベルターの用具を使い、音楽に合わせて体を動かします。

時 10月7日(火)、11月4日(火)、12月2日(火) 午後1時30分～3時

会 けやき体育館

対 市内在住か在勤・在学の身体障害児・者か精神障害者=20人(申込順)

申 9月30日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「3B体操」と書いて、けやき体育館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

法政クラブ アウルカップ

種目	日にち	時間	会場
①キンボール	10月19日(日)	午前10時～正午	法政大学多摩キャンパス 体育館アリーナ (町田市相原町)
②バスケットボール		午後1時～4時30分	

対 相模原・町田・八王子市内在住か学部の①小学校3～6年生②小学校3年生～中学生

定 ①24人②32人(申込順) 費 各500円(保険料含む)

申 10月10日までに、法政クラブのホームページからか、電話で同事務局(☎042-783-2090)へ

多摩・三浦丘陵ウォーキングラリー 〈約9km〉

コース 鎌倉市役所 → 祇園山ハイキングコース → 名越切通 → 披露山公園 → 逗子市役所

時 10月13日(祝) 午前9時～午後3時(荒天中止) 集合場所 鎌倉市役所

定 300人(申込順)

申 10月8日までに、多摩・三浦丘陵トレイルのホームページからか、水みどり環境課、各区役所・まちづくりセンターなどにある申込用紙を多摩・三浦丘陵の緑と水景に関する広域連携会議事務局(☎03-6214-5740)へ

小・中学生クロスカントリー大会

公園内の特設コースを走る大会です。みんなで自然の中を駆け抜けよう。

時 12月7日(日) 午前8時30分

会 相模原麻溝公園、県立相模原公園

対 市内在住か在学、市内にあるクラブに所属している小学校3年生～中学生

定 小学生の部=女子70人、男子140人(抽選)

中学生の部=女子70人、男子200人(参考タイムにより選考)

申 10月23日までに、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)を同協会(☎042-751-5552)へ

元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室〈全12回〉

専属トレーナーが、体操や機器を使った筋力トレーニングなどを指導します。

	日にち	時間	会場	電話番号
①	10月1日～12月17日の毎週水曜日	午後1時～2時30分	コナミスポーツクラブ相模大野(南区南台3-1-27)	042-748-6611 (午前10時30分～午後5時) 金曜日を除く
②	10月2日～12月18日の毎週木曜日	午前10時30分～11時50分	NSP上溝スイミングスクール&クラブ(中央区上溝3991-1)	042-763-3140 (午前10時～午後7時) 日曜日を除く
③	10月3日～12月19日の毎週金曜日	午後3時30分～5時	スポーツクラブルネサンス淵野辺(中央区鹿沼台1-9-15)	042-753-5461 (午前9時30分～午後9時、日曜日、祝日等は午後7時まで)月曜日を除く
④	10月8日～12月24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7-19-1)	042-702-0303 (午前10時～午後11時30分、土・日曜日、祝日等は午後8時まで)金曜日を除く
⑤	10月21日～11月28日の毎週火・金曜日	午後1時～2時30分	ワールドウィング町田アネックス相模原(中央区清新5-24-12)	042-774-6725 (午前8時30分～午後5時30分) 土・日曜日、祝日等を除く

対 運動に支障がない市内在住の65歳以上 定 ①②④⑤各10人③8人(抽選)

費 ①～④各6,000円⑤4,000円

申 9月①25日②20日③④21日⑤10月10日までに、直接か電話で各会場へ

グリーンカレッジつくい後期講座 スポーツ健康講座 太極拳〈全10回〉

太極拳を習得しながら、心と体を元気にしましょう。

時 10月1日～12月10日の毎週水曜日(10月29日を除く)

午後1時30分～3時30分

会 津久井生涯学習センター 定 20人(申込順) 費 5,000円

申 9月16日～30日に、直接か電話で同センター(☎042-784-2400)へ

津久井生涯学習センター特別講座 たのしいマジック入門〈全3回〉

時 10月16日(木)、11月6日(木)・20日(木) 午後2時～4時

対 20歳以上=15人(申込順) 費 3,000円

申 9月16日～30日に、直接か電話で同センター(☎042-784-2400)へ

新磯ふれあいセンターの催し

①ソフトエアロビクス&リンパストレッチ〈全8回〉

時 10月17日～12月5日の毎週金曜日 午前10時～11時30分

対 市内在住か在勤の50歳以上

②転ばぬ先の中国体操〈全4回〉

時 9月29日～10月27日の毎週月曜日(10月13日を除く) 午後1時30分～3時

共 通

定 ①30人②20人(申込順) 費 ①2,500円②1,500円

申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

相模原・秋の大市民まつり

相模原にゆかりのある食べ物を100円で試食できる「S-1グランプリ」や、地元から推薦されたおいしいお店が集まる「地元メシサミット」などを楽しめます。

時 9月21日(日) 午前10時～午後5時

会 淵野辺公園

※詳しくは、同まつりホームページをご覧ください。

問 相模原青年会議所の羽田野さん ☎070-5578-6676



北の丘センターロードSHOW「真昼の暗黒」

時 9月23日(祝) 午後1時30分～3時40分
 会 さがみはら北の丘センター
 定 40人(先着順) ※9月15日から同所で配布する整理券が必要
 問 さがみはら北の丘センター ☎042-773-5570

ダンススポーツ(シルバー向け) 社交ダンス初級講習会(全3回)

時 9月27日(土)、10月11日(土)・25日(土) 午後7時30分～9時
 会 共和中学校体育館 定 30人(申込順) 費 700円
 申 9月26日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、「社交ダンス初級」と書いて、市ダンス協会の松村さん(〒252-0331 南区大野台4-27-24 ☎042-754-7404)へ

相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)

施設の教室

短期跳び箱・鉄棒集中 金曜日クラス(全9回)

時 10月3日～12月19日の毎週金曜日(10月17日・31日、11月28日を除く)
 年中・年長=午後3時40分～4時40分
 小学校1～4年生=午後5時～6時
 定 各20人 費 各9,900円
 申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢(学年)、電話番号、「跳び箱・鉄棒金曜日」と書いて、同所(☎042-777-6088 ㊚042-777-0161 ㊚asamizo-stadium@dream.jp)へ

北総合体育館

施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
シェイプアップエクササイズ(全7回)★	10月7日～11月25日の毎週火曜日(10月14日を除く)	午前10時～11時	15歳以上(中学生を除く)	各30人	各3,500円
ポップエクササイズ(全7回)	10月8日～11月26日の毎週水曜日(10月15日を除く)	午前 9時30分～10時30分			
グラウンドゴルフ(全6回)	10月9日～11月13日の毎週木曜日	午前 9時30分～11時30分		40人	1回200円
親子DEリトミック(全7回)	10月9日～11月20日の毎週木曜日	午後3時30分～4時30分	3歳以上の未就学児とその保護者	20組	1組3,500円

★未就学児(1歳6か月以上)の保育あり(定員10人程度(抽選)、費3,500円)
 申 9月30日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名、★は保育希望の有無を書いて、同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711)へ

銀河アリーナ

施設の催し

スケート場 バックヤードツアー

時 10月5日(日) 午後2時～2時45分
 定 20人(申込順) 費 200円
 申 10月1日までに、直接か電話で同所(☎042-776-5311)へ

さがみはらグリーンプール

施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)
文化 費①②④各1,500円③3,000円				
①書道体験	10月10日(金) 28日(火)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	各10人
②ペン字体験		午後1時30分～3時30分		
③フラワーアレンジメント	10月19日(日)	午前10時30分～午後 0時30分		各20人
④絵手紙	10月20日(月)	午前10時～正午		
健康・スポーツ 費⑤⑥各400円⑦8,000円⑧⑩⑪各5,000円⑨7,500円⑫1組7,000円				
⑤フォームローラー(全2回)	10月 6日(月) 7日(火)	午後1時30分～2時30分	18歳以上(高校生を除く)	10人
⑥ウォーキング(全2回)	10月16日(木) 17日(金)	午前11時～正午	15歳以上(中学生を除く)	15人
⑦シルバー水泳(全8回)	10月8日～11月26日の毎週水曜日	正午～午後1時	60歳以上の水泳初心者	各30人
⑧ジュニア空手(全10回)	10月17日～12月19日の毎週金曜日	午後4時30分～5時30分 午後5時40分～6時40分	小学生	
⑨ボディパンプ&ボディコンバット(全10回)	10月12日～12月21日の毎週日曜日(11月23日を除く)	午前9時45分～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	各20人
⑩ボディパンプ(全10回)	10月15日～12月17日の毎週水曜日	午後7時30分～8時30分		
⑪ボディコンバット(全10回)	10月16日～12月18日の毎週木曜日	午前11時30分～午後 0時30分		
	10月17日～12月19日の毎週金曜日	午後8時20分～9時20分		
⑫親子リトミック(全10回)	10月18日～12月20日の毎週土曜日	午後6時45分～7時45分	2歳6か月～6歳の未就学児とその保護者	30組
	10月18日～12月27日の毎週土曜日(12月13日を除く)	午前11時30分～午後 0時30分		

申 開催日前日までに、直接か、電話で(①～⑦のみ)、同プール(☎042-758-3151)へ

市体育協会からののお知らせ

市体育協会 ☎042-751-5552 ㊚042-751-5545
 〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内
 ㊚taikyo@jade.dti.ne.jp ㊚http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/

親子ラグビー教室

時 9月21日(日) 午前9時～正午
 会 新磯野スポーツ広場
 対 市内在住の3歳以上の子どもとその保護者(保護者が市内在勤でも可)
 費 1人100円(保険代)
 ※希望者は運動ができる服装で直接会場へ
 ※詳しくは市ラグビーフットボール協会ホームページをご覧ください。



市長杯争奪

ターゲット・バードゴルフ競技大会

時 10月12日(日)〈予備日18日(土)〉
 午前9時～午後4時
 会 相模原麻溝公園暫定スポーツ広場
 対 市内在住か在勤・在学の18歳以上
 定 130人(申込順) 費 800円
 申 9月30日(消印有効)までに、はがき

に住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、「ターゲット・バードゴルフ競技大会」と書いて、同協会へ

わくわくきッズ陣馬登山と ダッチオープン料理づくり

時 10月26日(日)
 午前6時35分～午後5時
 集合 午前6時35分に相模原駅改札口か、6時40分にJR横浜線橋本駅改札口
 対 市内在住の小学校3年生～中学生
 定 15人(抽選) 費 500円
 申 9月26日(必着)までに、往復はがきかEメールに全員の住所・氏名(ふりがな(代表者に○))・学校名・学年・性別・電話番号、「わくわくきッズ」と書いて、往復はがきは市体育協会へ、Eメールは市山岳協会の田村さん(㊚kazuhisa-tamura@jcom.home.ne.jp)へ

市民バウンドテニス選手権大会 (シングルス・ダブルス)

時 10月19日(日) 午前9時
 会 北総合体育館
 申 10月1日までに、電話で同協会へ

市民テニス選手権大会(ダブルス) ①中学生②高校生

時 ①11月2日(日)・3日(祝)
 〈予備日23日(祝)〉
 ②11月9日(日)・16日(日)
 〈予備日24日(休)〉
 午前9時
 会 淵野辺公園テニス場
 申 9月28日(必着)までに、はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、学校名と戦績、「テニス選手権」と書いて、県立麻溝台高校の宮嶋 浩さん(〒252-0329 南区北里2-11-1)へ

平成27年度ねんりんピック山口大会 選手選考会(テニス(ダブルス))

時 11月4日(火)・5日(水)〈予備日21日(金)〉
 午前9時
 会 淵野辺公園テニス場
 種目 男子60歳以上・70歳以上、
 女子60歳以上
 対 市内在住の昭和31年4月1日以前に生まれた人=80組160人(抽選)
 費 1組2,000円(振り込み)
 ※振込先など、詳しくは市テニス協会ホームページをご覧ください。
 申 9月30日(必着)までに、市テニス協会ホームページからか、封書に全員の住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号、種目(1人1種目)、「ねんりんピック山口(テニス)」と書いて、振込控のコピー、返信用はがきと一緒に市体育協会へ



情報あ・ら・かると

お知らせ

分譲マンション無料相談

時 10月6日(月)午後1時30分～4時30分
 会 中央区役所市民相談室
 対 市内の分譲マンションに住んでいる人
 定 3組(申込順)
 申 9月16日～10月1日に、電話で建築指導課(☎042-769-8253)へ

物品購入の電子入札説明会

時 9月24日(水)午前10時、午後1時30分
 会 ウェルネスさがみはら
 対 電子入札の対象となっていない営業種目の登録業者(すでに市の電子入札に参加している人を除く)
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
 関 契約課

より開かれた市政をめざして 情報公開・個人情報保護制度

平成25年度運用状況

区分	実績	
公文書の公開請求	請求人数	483人
	請求件数	2,745件
個人情報の開示等の請求	請求人数	61人
	請求件数	61件
公開した審議会等	公開数	74審議会
	開催回数(延べ)	256回
	傍聴人数(延べ)	187人

公文書の公開 市が保有する公文書(電磁的記録も含む)の閲覧や写しの交付を受けることができます。ただし、個人情報などは非公開になる場合があります。
個人(自己)の情報の開示など 市が保有する自己の情報について、開示・訂正・利用停止を請求できます。
 ※身分証明書が必要
審議会などの原則公開 開催日程などは、市ホームページ、各掲示場・行政資料コーナーなどでお知らせしています。
 ※傍聴については、審議会などの各担当課へお問い合わせください。
 関 情報公開課

自宅の無料耐震相談会

時 10月4日(土)午前9時～正午
 会 相模台公民館
 ※希望者は直接会場へ。確認通知書と図面があれば持参してください。
 関 建築指導課

中退共でつくろう! 会社の退職金制度

中小企業退職金共済制度(中退共)は、中小企業で働く人のための外部積み立て型の国の退職金制度です。掛け金は全額非課税で、手数料も掛かりません。
 ※詳しくは、中退共のホームページをご覧ください。
 申 9月16日から、電話で同所(☎03-6907-1234)へ
市の補助金制度 新規加入事業者に対し、従業員ごとに掛け金の30%(月額上限5,400円)を1年間補助
 関 雇用政策課

オータムジャンボ宝くじ販売 市内で購入を

市内で購入された宝くじの収益金は、本市のさまざまな事業に役立てられます。ぜひ、市内の宝くじ売り場でお買い求めください。
 関 財務課

オータムジャンボ宝くじ
 1等・前後賞合わせて
3億9千万円
 残り切れしたい発売終了!!
 1等/3億3千万円 前後賞各/3千万円
 発売期間
9/19(金)～10/10(金)
 宝くじに関するお問合せ ☎03-3535-9085
 この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。
 公益財団法人 神奈川県各市町村振興協会

「住まいのエコ・バリアフリー改修費補助事業」第2期受け付けを開始

住宅の省エネルギー改修やバリアフリー改修などを行う場合に、工事費用の一部を補助します(10月1日受け付け開始)。
 ※詳しくは本紙10月1日号や、市ホームページでお知らせします。
 関 住宅課

子犬・子猫の譲渡会と飼い方などの相談

譲渡会
 時 10月5日(日)午後1時～1時30分
 〈雨天決行〉
 対 ①譲りたい人②欲しい人ともに市内在住の20歳以上
 ①子犬・子猫は生後約2～5か月で、1週間前までに市獣医師会所属の動物病院で健康チェックと駆虫(実費約1,000円)を受けてください。②印鑑と健康保険証などの住所・氏名を証明できる書類、2,000円(マイクロチップ代・装着費用。動物病院での登録費用などは別途)が必要
飼い方などの相談
 時 10月5日(日)午後1時30分～2時
 対 当日、譲渡会で子犬・子猫を譲り受けた人
 …………… 共 …………… 通 ……………
 会 衛生試験所の北側に隣接する建物(中央区富士見1-3-41)
 ※愛犬・愛猫の同伴は不可
 関 市獣医師会譲渡会事務局(ちよだ動物病院 ☎042-707-0767)か生活衛生課

犬のしつけ方教室

講義とモデル犬を使った実演
 時 11月23日(祝)午後2時～4時
 会 麻布大学(中央区淵野辺)
 対 市内在住の人(未成年者は20歳以上の同伴者が必要)＝30組(1組4人まで。抽選)
 申 10月15日(必着)までに、往復はがきかEメールに代表者の住所・氏名・電話番号、全員の氏名、参加人数、相談したいテーマ(無駄ぼえ、飛び付き、拾い食い、かみつぎ、その他のうち1つ)を書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8347)へ
 seikatsueisei@city.sagamihara.kana.gawa.jp)へ
 ※愛犬の同伴は不可

珠算能力検定試験

時 10月26日(日) 会 産業会館
 費 1級2,100円、2級1,570円、3級1,360円
 申 9月17日～24日に、直接、相模原商工会議所(☎042-753-8134)へ

募集

市民税課の非常勤職員

税務証明発行の窓口受け付けや端末操作、電話案内補助など
勤務 11月から月～金曜日(祝日等を除く)で、午前10時～午後3時のうち指定する3時間(勤務のない月あり)
賃金 時給890円
 関 市内在住でパソコン操作ができる人
 定 2人(選考)
 申 9月30日 午前9時30分～11時に、履歴書(写真貼付)を持って、市役所会議室棟第2会議室へ
 ※受付時に面接あり
 関 市民税課

さがみはら国際交流フェスティバルのボランティア

10月12日に開催する同フェスティバルの当日の準備や運営など
説明会
 時 9月28日(日)午後1時～2時
 会 さがみはら国際交流ラウンジ
 申 直接か電話で同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

社会福祉事業団の嘱託職員 ①生活支援員②看護師

勤務 11月から週5日で、1日7時間45分(①業務により土・日曜日、祝日等の勤務あり②月～金曜日(祝日等を除く))
賃金 月額①16万2,300円②23万8,000円
 関 普通自動車運転免許があり、パソコン操作ができる人(②は看護師免許が必要)
 定 ①3人程度②1人(選考)
 申 9月30日(消印有効)までに、直接か郵送で、履歴書(写真貼付)を市社会福祉事業団(〒252-0223 中央区松が丘1-23-1 ☎042-750-1905)へ
 ※勤務時間や応募条件など、詳しくは同事業団ホームページをご覧ください。

9・10月 施設の催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

オーサズカフェ ショパンの魅力

時 9月20日(土)午後2時～3時
 ※希望者は直接会場へ

サン・エールさがみはら ☎042-775-5665

パソコンでも描ける水彩画教室〈全2回〉

時 10月30日(木)、11月6日(木)
 午後6時30分～8時30分
 関 市内在住か在勤の就労している人
 定 15人(抽選) 費 4,000円
 申 9月30日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、「パソコンでも描ける水彩画教室」と書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5515)へ
 sun-yell@ajisaimetsu.or.jp)へ

環境情報センター ☎042-769-9248

おもちゃもったいないセンター

使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃをポイントに応じて交換、壊れたおもちゃを修理
 時 9月28日(日)、10月26日(日)
 午前10時～午後3時
 ※希望者はおもちゃを持って直接会場へ

ソレイユさがみ ☎042-775-1775

①女性のための初級パソコン教室

ワード・エクセルコース〈全5回〉
 時 10月12日、11月9日、12月14日、平成27年1月11日、2月8日の日曜日 午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時
 費 各5,000円(テキスト代など)

②であいのサロン～サロンでランチ♪～

豚肉のホイル蒸し、サツマイモのリンゴ煮など
 時 10月13日(祝)午前10時～午後1時
 費 550円(材料費・保険料)

③ゲーム猫背解消! わいわいジュニア体操～からだをのびのび伸ばしてみよう～

音楽に合わせて、運動用具を使って行う3B体操など

時 10月18日(土)午前10時30分～正午
 対 小学生

④子育ておしゃべりサロン

自分らしい子育てを見つける場
 時 10月20日(月)午前10時30分～正午
 関 1歳未満の初めての子とその保護者
 ⑤相模原市で老いを迎える市民の講座～どう変わる介護保険「要支援1・2」問題
 平成27年から始まる「医療・介護総合推進法」改正後のサービスなどについて
 時 10月24日(金)午後6時30分～8時30分
 …………… 共 …………… 通 ……………

定 ①③各20人②24人④10組⑤30人(申込順)

申 直接か電話、ファクスに氏名、電話番号、催し名、①は希望時間を書いて、同所(☎042-775-1776)へ
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

平成27年度ソレイユさがみの休館日

時 4月27日、6月22日、8月24日、平成28年1月25日、2月22日の月曜日、12月28日(月)～28年1月3日(日)
 関 男女共同参画課

おわびと訂正 9月1日号10ページに掲載した③障害児・者バスのレクリエーション「東京ディズニーランド」の対象に誤りがありました。おわびして次のおり訂正します。
 (誤) 関 市内在住か在勤・在学の小学生以上の身体障害児・者とその付き添い
 (正) 関 市内在住か在勤・在学の小学生以上の障害児・者とその付き添い
 なお、申込期限を9月19日まで延長します。 関 けやき体育館 ☎042-753-9030

産業会館 ☎042-753-8133

パソコン・タブレット無料体験

体験会	日にち	時間
パソコン	10月3日(金)	午前9時30分～11時
	22日(水)	
タブレット	10月3日(金)	午後1時30分～3時
	24日(金)	

定 各12人(申込順)

申 直接か電話で同館へ

さがみはら地域ポータルサイト活用講座

同ポータルサイトに掲載する団体ホームページを制作する方法と相談会
 時 10月6日(月)・13日(祝)
 午後1時30分～5時

定 各12人(申込順)

申 開催日前日までに、各公民館(青根・沢井を除く)、さがみはら市民活動サポートセンター、総合学習センターにある申込用紙(同ポータルサイトのホームページにも掲載)を同ポータルサイト事務局(☎090-4613-7931)へ

非常勤職員(作業療法士)の登録者

子どもの発達障害に関わる業務全般
勤務 10月から月～金曜日(祝日等を除く)のうち週5日以内で、1日5時間30分
※勤務日時は応相談
賃金 時給2,520円
※作業療法士免許と普通自動車運転免許がある人=若干名(選考)
申 9月16日～30日(必着)に、電話連絡の上、郵送で、履歴書(写真貼付)、各免許証の写しを緑こども家庭相談課(〒252-5177 緑区西橋本5-3-21 ☎042-775-1760)へ
※後日、面接あり

講演・講座

人はもっと優しくて社会はもっと面白い

さがみはら若者サポートステーションの説明と簡易個別相談
時 9月30日(火)午後2時～4時
会 南区地域福祉交流ラウンジ
対 ニートやひきこもり状態、フリーターなど、就労困難な若者とその家族
定 30人(申込順)
申 9月16日～29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

アレルギー疾患講演会「食物アレルギー」

乳幼児期の食物アレルギーについて
時 10月7日(火)午後2時～4時
会 ウェルネスさがみはら
定 50人(申込順)
申 9月16日～10月6日に、電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ
※保育あり(定15人(申込時に要予約))

目の不自由な人のパソコン体験講座

音声ソフトなどを使った情報入手方法
時 10月12日(日)午前10時～午後3時30分
会 総合学習センター
対 市内在住で視覚に障害のある人とその家族
定 5組(申込順)
申 10月9日までに、電話で同センター(☎042-756-3443)へ

目の愛護デー記念講演と無料相談

時 10月5日(日)午後1時～4時
会 相模原南メディカルセンター
記念講演「知っておいてほしい、白内障のこと」(時午後1時～2時)
講 常廣俊太郎さん(北里大学病院眼科医師)
定 100人(先着順)
目の個別無料相談(時午後2時～4時)
※午後0時30分から受け付け
…………… 共 …………… 通 ……………
※希望者は直接会場へ
問 市医師会事務局(☎042-755-3311)

シルバーいきいきライフ講習会

講習名	日にち
① 初心者コンパクトデジタルカメラ教室(全2回)	10月1日(水)・2日(木)
	10月14日(火)・15日(水)
② 料理教室(全2回)	10月8日(水)・9日(木)
③ 健康麻雀教室(全3回)	10月14日(火)～16日(木)

時 ①③午前9時30分～午後3時30分
②午前9時～午後1時
会 シルバー人材センター中央事務所
対 市内在住の60歳以上
定 ①各8人②15人③32人(抽選)
費 ①各600円②③各1,000円
申 9月22日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、講習名、①は希望日、③は経験の有無を書いて、同事務所(〒252-0236 中央区富士見4-3-1 ☎042-753-7373)へ

KITASATO移植市民セミナー

時 10月5日(日)午前10時～午後0時30分
会 ユニコムプラザさがみはら

テーマ	講師
移植について知ってほしい!～日本臓器移植ネットワークの役割～	芦刈淳太郎さん(日本臓器移植ネットワークあっせん対策部部长)
「手術支援ロボットってなに?ダ・ヴィンチってどれ?」最先端の外科手術:ロボット支援手術	岩村正嗣さん(北里大学医学部泌尿器科学教授)

定 150人(先着順) ※希望者は直接会場へ
問 北里大学病院泌尿器科コーディネーターの池田さん(☎042-778-9091)

高齢者のための地域活動入門講座

時 10月9日(木)午前9時30分～正午
会 あじさい会館
対 市内在住の50歳以上=30人(申込順)
申 9月16日～10月3日に、電話で高齢者支援課(☎042-769-9231)へ

あじさい大学公開講座 いきいきと心豊かな熟年人生のために～心と身体のアンチエイジングを考える～

時 10月10日(金)午後2時30分～4時30分
会 ソレイユさがみ
対 市内在住の60歳以上=75人(申込順)
申 10月8日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

大切な人を救うのはあなたです

日にち	会場	定員(申込順)
①応急手当普及員養成講習(全3回)		
10月17日(金)～19日(日)	消防指令センター	50人
②上級救命講習		
10月29日(水)	北消防署	40人
12月9日(火)	津久井中央公民館	30人
③救命入門コース		
11月9日(日)	消防指令センター	50人
④普通救命講習I		
11月19日(水)	南消防署	50人
29日(土)	北消防署	40人
⑤応急手当普及員再講習		
12月19日(金)	消防指令センター	50人

時 ①②午前9時～午後6時③午前10時～11時30分④⑤午前9時～正午
対 ①中学生以上で、市内各種団体などで応急手当の指導に従事する人②④市内在住か在勤・在学の中学生以上③市内在住か、在勤・在学の小学校4年生以上⑤平成23・24年度に資格を取得したか再講習を受講した人
費 ①5,000円②各3,000円③500円④⑤各1,000円
※⑤はテキスト代が別途必要(持っていない場合)
申 開催日の1週間前までに、市防災協会ホームページにある申請書を、ファクスかEメールで同協会(☎042-753-9971 FAX042-753-0374 info@sdpa.or.jp)へ

介護保険と制度外サービス「もしもの時のために～多様なサービスの知識を～」

時 10月24日(金)午前10時～正午
会 市民会館
対 市内在住の人=30人(申込順)
費 500円
申 9月16日～10月15日に、電話か、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「介護保険」と書いて、シニア活動の森の大川さん(☎FAX042-746-3363)へ

日赤救急法救急員養成講習会(全3回)

AEDを用いた心肺蘇生や止血法など
時 10月19日(日)・25日(土)・26日(日)午前9時～午後5時
会 あじさい会館
対 市内在住か在勤・在学の15歳以上
定 40人(抽選) 費 3,200円
申 9月30日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、職業、電話番号、「日赤救急法」と書いて、日赤相模原市地区本部(地域福祉課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9222)へ
※最終日の検定合格者は日赤救急法救急員に認定されます。

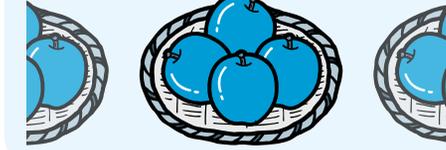
秋の全国交通安全運動 9月21日～30日

安全は心と時間のゆとりから
○夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
○飲酒運転の根絶
○二輪車の交通事故防止

納期限は 9月30日(火)

▶ 固定資産税・都市計画税 第3期
▶ 国民健康保険税 第4期
※コンビニエンスストアでも納付できます
納税は便利な口座振替で
金融機関の窓口へ

銀河連邦サク共和国の特産物販売



長野県佐久市のリンゴ(1袋500円)、プルーン(1パック500円)を販売します。
時 9月18日(木)、10月2日(木) 正午～午後1時(雨天決行)
※売り切れ次第終了。価格は予定
会 市役所本館正面玄関前
問 農政課 ☎042-769-8239

たてしな自然の村 バスツアー

たてしな自然の村に宿泊し、秋色に移り行く信州で人気の「しなの鉄道」や軽井沢散策などを楽しみます。
時 10月14日(火)～15日(水)〈1泊2日〉
集合 午前7時45分に相模大野駅前か、午前8時15分に相模原駅前
対 市内在住・在勤・在学か、町田市在住の人=40人(抽選)
費 1万5,500円(4食付き)
申 9月27日(必着)までに、往復はがきかファクスに全員の住所・氏名(代表者に○)・年齢・電話番号、「たてしな自然の村バスツアー(10月)」と書いて、たてしな自然の村(〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野赤沼995 ☎0267-55-6776 FAX0267-55-7188)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。
●木管アンサンブル「フレッシュエンド」定期演奏会 曲目は「アメリカ」ほか 9月20日(土)午後2時～4時、サン・エールさがみはら 問 高木(☎090-3132-1538)
●健康ストレッチサークル体験会 9月30日(火)午後6時20分～7時5分、上矢部団地第二集会所(中央区矢部新町1)。定員10人(先着順)。費用500円 問 原(☎080-4915-0758)
●北里大学医学部同窓会市民公開講座「いつまでも食事を楽しむために」 10月11日(土)午後2時～4時、小田急ホテルセンチュリー相模大野(南区相模大野) 問 同会事務局(☎042-778-9061)
●四つの合唱団によるジョイントコンサート 曲目は「カントリーロード」ほか 10月13日(祝)午後2時～4時、杜のホールはしもと 問 阿久津(☎042-746-9195)
●シャンソン&カンツォーネコンサート 曲目は「オー・シャンゼリゼ」ほか 10月13日(祝)午後2時～4時、サン・エールさがみはら 問 中島(☎090-3694-0206)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。
●書道 月2回木曜日午後1時、市民健康文化センター。初心者歓迎。見学可 問 井上(☎080-5489-6417)
●ジャズダンス 毎週金曜日午後7時30分、青少年学習センター。対象は中学生以上。見学歓迎 問 進藤(☎080-5382-8338)
●ストレッチ体操 毎週土曜日午後1時30分、北総合体育館 問 佐藤(☎042-763-3448)
●社交ダンス 毎週土曜日午後1時、上溝公民館ほか。初心者歓迎 問 渡辺(☎090-8085-9278)
●女声コーラス 毎月3回土曜日午後2時30分、相模台公民館ほか。初心者歓迎 問 清水(☎042-712-5841)
●24式・48式太極拳 毎週原則月曜日午後2時、東林ふれあいセンター 問 山本(☎090-1542-9401)
●芝居 毎月2～4曜日午後1時、相原公民館ほか 問 藤田(☎042-771-5458)
●ダンススポーツ 毎週土曜日午前9時、上溝公民館。対象は中級者 問 池田(☎090-6045-1839)
▶掲載の申込方法は毎月1日号でお知らせします

2014年 平成26年

広報 さがみはら

9/15

No.0054

毎月15日発行



みどり



緑区イメージキャラクター「ミウル」

区版

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/midoriku/>

区の人口・世帯

人口 175,983人 (22増)
男 88,731 / 女 87,252

世帯数 73,382世帯 (61増)

平成26年8月1日現在 ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/緑区役所区政策課
〒252-5177 相模原市緑区西橋本5-3-21
緑区合同庁舎内

☎042-775-8802

サイクル最高さあ行こう!

緑区でサイクリングを楽しむ人たちが増えてきました。ランニング以上のスピードが生み出す爽快感と、自動車やバイクにはない達成感を味わいながら、緑区の広大なエリアを一日で巡ることができます。

緑区各地には自転車用のスタンドが設置されていて、休憩や仲間作りの場として利用できるなど、サイクリストたちをサポートする体制が整っています。

また、片山右京さんのスポーツチーム「Team UKYO」の「藤野ベース」が旧菅井小学校に設置されていて、自転車レース、選手のトレーニングの拠点となっています。

交通ルールやマナーを守りながら自転車で緑区を駆け巡り、雄大な自然を肌で感じてみてはいかがでしょうか。



片山右京さん

本市に在住する相模原市名誉観光親善大使。元F1ドライバーで、現在は「Team UKYO」を設立し、自動車レースや自転車レースに参戦し、優秀な成績を収めている。



地域の小学生を対象とした自転車交通安全教室

片山右京さんからのメッセージ

小学校1年生の時に自宅から相模湖まで往復40km以上の道のりを1人で冒険してから、自転車は大好きです。太陽や雨や風を感じながら、自分の力だけでどこまでも行ける最高の乗り物が自転車ですね。山、川、湖、何でもそろっている緑区は最高のサイクリングエリアです。僕のチームの選手たちもこの地域が大好きで、毎日トレーニングを重ねてどんどん強くなっています。子どもたちが安全にサイクリングを楽しむことができるよう、「Team UKYO」では実践的な自転車イベントを開催し、事故の怖さや自転車の楽しさを教えていきたいです。



藤野のカフェレストラン Shuのスタンド

緑区各地のスタンドを利用し休憩をしながら、サイクリング仲間との親交を深めたり、食事を楽しんだりすることができます。

また、藤野地区には芸術家の中里繪魯洲さんが作成した、「芸術のまち」藤野らしいスタンドがあり、厳しい山道を越えて来たサイクリストたちを迎えます。



津久井の青根草木館で休憩するサイクリストたち

区内の主なスタンド設置場所については、緑区ホームページをご覧ください。

☎ 緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

緑区民デーにSC相模原を応援しよう!

「緑区民デー」として10月5日(日)に行われるSC相模原vsFC琉球の試合では、会場に緑区ブースを出展し、緑区の特産品やミウルグッズを販売するほか、ハーフタイムや試合後にミウルが登場します。緑区に在住か在勤・在学の皆さんにはB席チケットを特別価格500円(高校生以下無料)で販売しますので、一緒にSC相模原を応援しませんか。



※チケット販売ブースで区内在住などがわかる身分証明書を提示してください。

時 10月5日(日) 午後1時キックオフ

会 相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)

☎ 緑区役所地域振興課 ☎042-775-8801

ゆるキャラグランプリ2014にミウルがエントリー!

みんな、ミウルを応援してね!

緑区イメージキャラクターのミウルと緑区の魅力をより多くの人に知ってもらうために、企業や自治体のご当地キャラクターが集まる「ゆるキャラグランプリ2014」にミウルがエントリーしました! パソコンや携帯電話から投票できますので、ミウルの応援をお願いします!

投票期間 10月20日(月)まで

※ひとり一日一回、投票できます。

【ゆるキャラグランプリ2014 ホームページ】

<http://www.yurugp.jp/>

☎ 緑区魅力づくり事業実行委員会事務局(緑区役所地域振興課内) ☎042-775-8801



緑区のイベント情報や地域の話題などを、「ミウル」が紹介中!

LINE「ミウル」
ID: @miuruTwitterアカウント「ミウル」
@miuru_midoriFacebookページ「ミウル」
<https://www.facebook.com/miuru.midori>

2014年 平成26年

広報 さがみはら

9/15

No.0054

毎月15日発行

ちゅうおう 区版

http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/chuoku/

区の人口・世帯

人口 269,522 人 (101増)
男 136,312 / 女 133,210

世帯数 117,222 世帯 (123増)

平成26年8月1日現在 ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/中央区役所区政策課
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15
市役所本庁舎内

☎042-769-9802

「子どもたちの笑顔のために」 ～相模ねぶたカーニバル～



「子どもたちの思い出・ふるさとづくり」をテーマに、銀河連邦共和国友好都市の秋田県能代市の協力を得て始められた「相模ねぶたカーニバル」は今年で22回目を迎えます。地域で手作りしたかわいらしい「子ねぶた」も登場し、光と音のファンタジーで相模原の秋の夜を彩ります。皆さんぜひお出掛けください。

- 時①点灯式 10月 9日 (木) 午後5時45分～6時30分
- ②本 祭 10月12日 (日) 午後4時～8時30分
(②荒天時は翌日に順延)
- 会①市役所正面玄関前②リバティ大通り



約1,000人の地域の小・中学生がねぶたカーニバルに参加し、大活躍します。ねぶたの跳人(はねと)や引手としてパレードを盛り上げ、鼓笛隊や吹奏楽、よさこい踊りも披露します。また、趣向を凝らした手作りの「子ねぶた」も必見です。

ねぶたカーニバルに参加することで、子どもたちがふるさとへの愛着を育んでくれることを願っています。当日は元気いっぱいな子どもたちへ大きな声援をお願いします。



相模ねぶたカーニバル
実行委員会委員長
中里和男さん

☎相模ねぶたカーニバル実行委員会事務局(大道舎内) ☎042-750-0423

中央区明るい選挙啓発講座(自バラ講座)のお知らせ

明るい選挙推進運動の一環として啓発講座を開催します。「選挙に関する豆知識講座」のほか「菅原都々子さん歌謡ショー」や「上溝地区有志による芸能発表会」も行われます。

時 9月30日 (火) 午後2時～4時 会 上溝公民館 定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ
※駐車台数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。

☎中央区選挙管理委員会事務局 ☎042-769-9259

みんなで創る“中央区の歌”プロジェクト

たくさんの楽曲投票をいただき、ありがとうございました。皆さんの投票により選ばれた「中央区の歌」は相模ねぶたカーニバルでお披露目する予定です。

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801

発信! 地域の元気

小山地区

～地域で見守る子どもの安全～

小山地区では、向陽小学校の子どもたちの安全を地域全体で協力して見守っています。

小学校PTAでは、「子どもの安全守り隊」として、ステッカーを掲示した自転車によるパトロールなどを行っています。また、地域ボランティアは、低学年と高学年のそれぞれの下校時間に合わせて、横断歩道や踏み切りでの見守り活動を行っています。その他、自治会などによる青色回転灯装備車(通称:青パト)でのパトロールも実施しています。

こうした見守り活動は、地域の様々な団体の協力により行われており、地区内の子どもたちの安全を守っています。今後も安全安心なまちづくりに向け、より一層取り組みを進めていきます。



☎中央区役所地域振興課本庁地域まちづくりセンター ☎042-707-7049

がんばる!! 商店街

～ひばり商栄会～

星が丘1丁目・横山3丁目にある商店街「ひばり商栄会」には、飲食・サービス店を中心に15のお店があります。

地域と連携して8月に開催された盆踊りは、今年で34回目を数え、同商栄会がたくさんの景品を用意した「じゃんけん大会」は大変好評でした。また、10月18日(土)には岩手県大船渡市のサンマを味わう「サンマまつり」を予定しています。焼きサンマのチャリティー販売が行われ、秋の味覚を楽しみに毎年多くの皆さんが訪れます。「もっと多くの地域の皆さんに来ていただける商店街にしていきたい」と同商栄会の大木会長は笑顔で話してくれました。

☎ひばり商栄会会長の大木さん ☎042-757-3715



「わらべうた会」開催のお知らせ



親子のスキンシップを中心としたわらべうたの遊びと絵本の読み聞かせなどを10月～平成27年3月の毎月1回行います。

時①毎月第1木曜日②毎月第3木曜日 午前10時30分～11時 会市立図書館(中央区鹿沼台)

対①0歳児とその保護者②1・2歳児とその保護者 定各15組(申込順)

日 9月25日(木)までに、電話で市立図書館(☎042-754-3604)へ

「大好き! 中央区」
放送のお知らせ



中央区の魅力をラジオで発信! 毎月第4木曜日にエフエムさがみ(83.9MHz)でオンエア!

今月の放送日 9月25日(木)午後7時～8時(再放送 9月30日(火)午後11時～12時)

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801

Facebookページ「相模原市中央区」
https://www.facebook.com/sagamihara.chuoku



中央区のイベント情報や地域の話などを発信中です!

2014年 平成26年

広報 さがみはら

9/15

No.0054

毎月15日発行



みなみ 区版

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/minamiku/>

区の人口・世帯

人口 277,376 人 (25増)
男 137,338 / 女 140,038

世帯数 125,447 世帯 (68増)

平成26年8月1日現在 ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/南区役所区政策課
〒252-0377 相模原市南区相模大野5-31-1
南区合同庁舎内

☎042-749-2134



お店の人との会話も朝市の楽しみの一つです



午前7時30分には、恒例のラジオ体操で朝市に向けウォーミングアップ



皆さん来てくださーい

朝市でまちを元気に活性化 地域の魅力を新発見

大野中地区では、朝市倶楽部による「朝市なかいち」が毎月第2日曜日(古淵南公園)と第4日曜日(相模原南病院駐車場)で開催されています。この朝市は、平成20年7月から地域住民の交流と触れ合いの場として始まり、多くの人に支えられ、10月12日に第100回を迎えます。早起きは三文の徳、朝市でまちの元気に触れてみませんか。

大野中地区朝市倶楽部 実行委員長 渡辺忠雄さん

商店街の活性化のため、商店連合会の有志で始めた勉強会をきっかけに、商店連合会と自治会連合会が協同して朝市倶楽部を立ち上げました。

出店者それぞれが工夫したオリジナル品などで、お客さんを迎えています。これからも朝市に魅力ある品物が集まり、地域全体の活性化につながればと思います。



☎大野中地区朝市倶楽部(ファミリーショップ ワタナベ内) ☎042-742-8995

100回記念 さがみはら朝市まつり in 古淵

古淵西公園を会場に、朝市倶楽部出店者のほか、県内各地の朝市から海産物などの特産品を販売する約50店舗が出店予定。

東日本大震災復興支援として、福島県伊達市から届いた新鮮な農産物も販売します。

時 10月12日(日) 午前10時～午後2時
会 古淵西公園(地図①)

古淵駅	古淵 ⑤	横浜線	至町田
	古淵郵便局		
	① イオン	●大野中公民館	朝市なかいち 午前8時～9時
		②	
相模原南病院	②		
		③	

次の開催日	会場
② 9月28日(日)	相模原南病院駐車場(南区大野台)
② 10月26日(日)	
③ 11月9日(日)	古淵南公園(南区古淵)



Facebookページ「朝市なかいち」



南区の魅力あふれる 秋のイベントのご案内

☎南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

これから始まる南区の秋。今年もさまざまなイベントが開催されます。皆さんも南区の魅力を満喫しませんか。

南区グッズプレゼント

1 南区 私のイチ押し写真

皆さんから応募いただいた南区の「イチ押し写真」の写真展を開催します。また、最終日には会場、応募作品の講評会と写真教室を開催します。

写真展

時 10月9日(木)～19日(日) 午前9時～午後10時

会 ユニコムプラザさがみはら

※審査員の高橋ざいちさん(南区在住の写真家で酒田市土門拳文化賞受賞者)の作品も展示します。



昨年の写真展

写真講評会・写真教室

時 10月19日(日)

写真講評会 午後1時15分～2時15分

写真教室 上手な写真の撮り方

午後2時15分～3時

講 高橋ざいちさん

※希望者は直接会場へ



昨年の受賞作

2 ホームタウンチームSC相模原「南区民デー」

SC相模原のホームゲームで「Jリーグ・アンダー22選抜」との対戦を南区民デーとして開催します。

会場では南区ブースを出展し、南区のPRも行います。

時 10月12日(日) 午後1時キックオフ

会 相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)

※南区民には、特別価格のチケット販売があります。

☎チケットについてSC相模原 ☎042-810-7777



3 南区 木もれびの森演奏会

NPO法人相模原こもれびのイベント「木もれびの森で遊ぼう!」の中で、地元の小学生の演奏会を開催します。爽やかな秋空の下、森の中での演奏会を楽しみませんか。

時 10月18日(土) 正午から

会 相模原中央緑地(木もれびの森内)

出演 大野台小学校3年生

※希望者は直接会場へ

昨年の演奏会の様子(大野台中学校)



福祉機器展

毎月第一水曜日は「高齢者支援センターの日」

いろいろな福祉用具を「見て」「聞いて」「体験」できます。

時 10月1日(水)、12月3日(水)、平成27年2月4日(水) 午後1時30分～3時30分

会 南区地域福祉交流ラウンジ(bono相模大野2階ポーノウォークショッピングセンター側)

※希望者は直接会場へ

☎大野南高齢者支援センター ☎042-767-3701



福祉機器



Facebookページ「相模原市南区区民会議」

<https://www.facebook.com/sagamiharasi.minamiku.kuminkaigi>



区民会議の活動やイベント情報などを発信中です!

ウェルネス通信



9/15

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下記をご覧ください

子どもとお父さん、お母さんのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

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
10月 1日(水)	午後1時～2時15分	南	⑨
24日(金)	午後2時45分～4時	ウ	⑧

対平成26年1月～2月生まれの初めての子の保護者とその家族
定各15人(申込順。調整あり)

離乳食教室

離乳食の講習、簡単な実習と試食

日にち	時間	会場	申込
10月 7日(水)	午後1時～2時30分	湖	⑦
29日(水)	午後1時～2時30分	城	

対平成26年1月～5月に生まれた初めての子の保護者とその家族
定各15人(申込順。調整あり)

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子どもとその家族の交流サロン

日にち	時間	会場	申込
10月 3日(金)	午前10時～11時	南	⑨
10日(金)		ウ	⑧
24日(金)		緑	⑦

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

産後ママのエクササイズ

出産後の体を適正体重に保つための運動体験

時 10月21日(水) 午前10時～正午
会 ウ
対生後4～6か月の乳児とその母親(初めての人優先) ※保育なし
定 20組(申込順)
申 ⑧

親子で歯つばい ちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘けつや歯磨きの裏技実演

日にち	会場	定員	申込
10月 1日(水)	南	各20組	⑮
20日(月)			
7日(水)	ウ	30組	⑮
24日(金)			
27日(月)	緑		

時 午前10時～11時30分
対平成25年8月～12月生まれの乳幼児とその家族

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	時間	会場
11月 1日(土)	午後1時30分～4時	南
8日(土)		南
18日(水)	午後1時30分～4時	緑
25日(水)		緑

対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族
定南のみ60組(申込順)
申10月31日までに⑮へ

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
会 ウ ⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
10月 1日(水)	大野台(○)
2日(木)	新磯(○)
3日(金)	上溝南(○)、星が丘(○)
7日(水)	向陽(○)、大野南(○)
8日(木)	津(○)
9日(金)	鹿島台(○)、相模台(○)
10日(土)	大島(○)、橋本(○)
14日(水)	藤(○)、清新(○)
15日(木)	横山(○)、相武台(○)

相談

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
健康相談 電話相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日等を除く)	緑	⑦⑧⑨	健康や育児の相談 ※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
	月・木曜日		ウ		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
精神 保健相談 (精神科医)	10月 7日(水)	午後1時～2時	南	⑦⑧⑨	こころの健康についての相談 定各2・3人(申込順) 申南=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
	24日(金)		南		
	8日(水)		ウ		
	28日(水)		ウ		
	20日(月)		津		
生活習慣 改善相談 (保健師・ 栄養士・健康 運動指導士)	10月 1日(水)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	緑	⑦⑧	生活習慣病予防のための 個別相談や各種測定 定各5人(申込順)
	31日(金)		ウ		
栄養相談 (栄養士)	10月14日(水)	午後1時～3時30分	南	⑨	食事の相談 持ち物 母子手帳か、健康手帳 (持っている人)
	20日(月)		ウ		
健康チェック ～19歳から 39歳の あなたへ～	10月 1日(水)	午前9時～10時	ウ	⑤	診察、基本検査(身体測定、 尿・血液検査、胸部X線、 心電図)と保健指導 定各40人(申込順) 費各4,860円 ※健康診断書の発行や労働 安全衛生法に基づく定期 健診等は行っていません。
	15日(水)		ウ		
不妊・不育 専門相談	10月14日(水)	〈電話相談〉	時	午前9時～11時30分	⑥
		〈面接相談〉	会	午後1時～3時30分	⑥
電話歯科相談 (歯科医)	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時～11時	口の健康に関する相談 ※健診等により歯科医師が不在の場合 もあります。 会 健康企画課 ☎042-769-8344		
			⑥		
歯科健康相談 (歯科衛生士)	10月15日(水)	午前9時30分～11時30分	緑	⑥	ブラッシング方法など歯 のお手入れに関する相談や、 すぐに測れるお口の元気度 チェック
	17日(金)		南		
特別歯科相談 (歯科医)	緑(ウ)南(津)湖(藤)で実施。 日程はお問い合わせください。		⑥ 障害のある乳幼児		
エイズ等の 検査・相談	火曜日 (9月23日を除く)	午前9時～11時	ウ	④	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)
	10月 4日(土)		橋		
高齢者 認知症相談	10月14日(水)	午前10時～正午	ウ	②	専門医による認知症につい ての相談 定各2人(申込順)
	28日(水)		ウ		
	23日(木)		南		
	27日(月)		緑		

女性の健康教室 きらきら更年期 ～大人の女性の輝き方～

更年期に起こりやすい心身の変化や更年期障害の症状とその対処法を学びます。

時 10月23日(木) 午後2時～4時 会ウ
対市内在住の人 定50人(申込順) 申9月16日から、電話で⑧へ

主な実施会場

ウ	ウェルネスさがみはら	中央区富士見6-1-1
緑	緑区合同庁舎	緑区西橋本5-3-21
橋	シティ・プラザはしもと	緑区橋本6-2-1
南	南保健福祉センター	南区相模大野6-22-1
城	城山保健福祉センター	緑区久保沢2-26-1
津	津久井保健センター	緑区中野613-2
湖	相模湖総合事務所	緑区与瀬896
藤	藤野総合事務所	緑区小淵2000

申し込み・問い合わせ (9月16日から ※⑨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	健康企画課(成人)	☎042-769-8322
⑥	健康企画課(母子)	☎042-769-8345
⑦	緑保健センター	☎042-775-8816

⑧	中央保健センター	☎042-769-8233
⑨	南保健センター	☎042-701-7708
⑩	城山保健福祉課	☎042-783-8120
⑪	津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑫	相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑬	藤野保健福祉課	☎042-687-5515
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

もっ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	日時	会場	申込	内容・対象など
ダンベル体操	10月17日(金) 午前10時～正午	緑	⑦	生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技ほか 対20歳以上で運動の実技に支障のない人
ボクササイズ	10月27日(月) 午前10時～正午	南	⑨	対ダンベル体操=20人、ボクササイズ=15人(申込順。 初めての人の優先)
運動プログラム 作成コース	10月30日(木) 午後1時15分 ～4時15分	ウ	⑧	体力測定と健康診断の結果を基に運動プログラムを作成 対20歳以上で生活習慣病が気になり、運動が必要な人(6か 月以内に受診した健康診断の結果が必要) 定12人(申込順。初めての人の優先) 費1,000円

※受講後、運動習慣定着コースに続けて参加できます。

がん体験者による無料相談

がんピアサポート

つらさや不安を抱え込んでいませんか。がん体験者が自らの体験をもとに、がん患者やその家族の相談に定期的に応じます。

日にち	時間	会場
10月12日(日)	午前10時	南保健福祉センター
26日(日)	～午後3時	ウェルネスさがみほら

対がん患者やその家族=各4組(申込順。各組1時間)
申9月16日から電話で健康企画課(☎042-769-8322)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、判定を行います。

相談名	日にち	会場	問い合わせ
肢体不自由	10月6日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
	11月10日(月)		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	10月16日(木)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
	11月20日(木)		城山保健福祉課 ☎042-783-8136
聴覚障害	10月15日(水)	城山保健福祉センター	津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	11月12日(水)	あじさい会館	相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
			藤野保健福祉課 ☎042-687-5511
			障害者更生相談所 ☎042-750-6150

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、補装具購入等の判定が必要な人

生活習慣病予防教室

体・血管年齢などの測定や、ライフコーダ(身体活動測定機)を身に付けて運動量をチェックします。

産後のカラダスツクリ♪ ママ'sセミナー(全2回)

時10月3日(金)・10日(金) 午前10時～正午
会緑区合同庁舎

対市内在住か在勤の人
定25人(申込順)
申9月16日～10月2日に、電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

イキイキライフのための 明日を変えるプロジェクト(全2回)

時10月31日(金)、11月7日(金)
午後1時30分～3時30分

会城山保健福祉センター
対市内在住か在勤の人=30人(申込順)
申9月16日から、電話で城山保健福祉課(☎042-783-8120)へ

精神科 セカンドオピニオン外来

- ①精神科一般
- ②不安・強迫性障害

時10月16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られない場合があります。

定各3人(抽選) 費各2,000円

申9月16日から、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

実施中

健康診査・検診・検査

(特定)健康診査、がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)、お口の健康診査、
肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関や公共施設などで実施しています。
●費用や日程など詳しくは、本紙11月1日号でお知らせします。
●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)は、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

申し込み・問い合わせ 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

患者と家族のつどい 多系統萎縮症

治療や療養上の注意点について相談できます。

時10月24日(金) 午後2時～4時 会ウェルネスさがみほら

会金井数明さん(順天堂大学医学部脳神経内科医師)

対患者とその家族 定120人(申込順)

申10月23日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

健康に関する講演・講座

市民公開講座 最近話題の感染症とその予防

薬の効かない感染症やノロウイルス対策などについて

時10月4日(土) 午後1時～4時

会麻布大学(中央区淵野辺)

講江口徹さん(サンスター株式会社静岡研究所)ほか

対市内在住の人=140人(先着順)

※希望者は直接会場へ

会麻布大学麻布環境科学研究会(☎042-769-2084)

精神保健福祉 エンパワメント講演会 松本ハウスが相模原に帰ってきた!!

統合失調症についての講演とお笑いライブ

時10月8日(水) 午後1時30分～3時

会相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール

対市内在住か在勤・在学の人

定200人(申込順)

申9月16日～30日に、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

メンタルヘルス市民講座 “もっと知りたい” 統合失調症のお話

精神疾患への理解、統合失調症の症状や治療とその対応など

時10月16日(木) 午後2時～4時

会ウェルネスさがみほら

会吉村直記さん(国立精神・神経医療研究センター精神科医師)

対市内在住か在勤・在学の人

定120人(申込順)

申10月9日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

パーキンソン病市民公開講座

時11月1日(土) 午後2時～4時

会ユニコムプラザさがみほら

講川島乃里子さん(かわしま神経内科クリニック院長)、長谷川一子さん(国立病院機構相模原病院神経内科医長)ほか

定150人(申込順)

申10月24日(必着)までに、はがきかファクスに氏名(ふりがな)、電話番号、「市民公開講座」と書いて、国立療院機構相模原病院管理課(〒252-0392 南区桜台18-1 ☎042-742-8311 ☎042-742-5314)へ

ストレス講演会 今日から実践! ストレス社会での快適な睡眠

質の高い睡眠の健康効果についての講演

時10月26日(日) 午前10時～正午

会緑区合同庁舎

講白濱龍太郎さん(睡眠・呼吸メディカルケアクリニック院長)

対市内在住か在勤の人

定100人(申込順)

※希望者は、講演会前後に相談員によるメンタルヘルス相談あり(定9人(申込順))。

申9月16日～10月24日に、直接か電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

+愛の献血

日にち	時間	会場
9月18日(木) 25日(木) 30日(火)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	市役所前
9月23日(祝)		橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
9月27日(土)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野駅前 コリドー
9月30日(火)	午前9時30分～正午	相模原北警察署

対16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の方は、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。

会医事業課 ☎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)

医科 相模原救急医療情報センター
☎042-756-9000

平日 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・歯科案内は行いません。

歯科 休日急患歯科診療所
☎042-756-1501

日曜日、祝日等の昼間

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設所案内
☎0120-19-4199

日曜日、祝日等の昼間 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

平日 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

(いずれも翌平日朝は8時まで受け付け)

※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、必要に応じて精神科医療機関を紹介します。(神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市共同運営)

