



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

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

市の人口・世帯  
人口 718,602人 (605減)  
男 360,593人/女 358,009人  
世帯 309,946世帯 (671増)  
4月1日現在 ( ) は前月との増減



TOPICS ■ トピックス ■

暮らしのガイド  
「ナイスガイドさがみはら2013-2014」  
を発行しました



市役所の窓口や防災、救急、保健・福祉、医療機関情報など、市民生活に必要な情報を一冊にまとめた暮らしのガイド「ナイスガイドさがみはら2013-2014」を、市印刷広告協同組合との協働により発行しました。  
自治会加入者には、自治会を通じて6月から順次配布します。また、転入者などには次の場所で配布します。  
配布場所 広聴広報課、各行政資料コーナー・区役所区民課・まちづくりセンター・出張所・連絡所 など約40か所  
お問い合わせ 広聴広報課 ☎042-769-8200

LINE UP 今号の主な内容

- 2 風しん緊急対策(予防接種費用の一部助成)を実施
- 3 住まいのエコ・バリアフリー改修費補助事業を開始
- 4 市営住宅 入居者募集

別冊 ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)



5月はいじめ防止月間です。本市では「人が財産」の理念のもと、相模原の子どもたちが夢と希望を持ち、輝かしい未来に向かって健やかに成長し続けることを願い、家庭・地域・学校・行政が密接な連携を図るとともに、市民が一丸となって、いじめ根絶に向けた取り組みを進めています。

子どもの気になる行動や変化など、いじめのサインに気付いたときは、学校や新たに設置した「いじめ相談ダイヤル」に相談してください。

いじめ根絶アピール

私たちがはじめる、私たちだからできる  
さがみっ子の未来をつくる「いじめゼロ」宣言

- 1 子どもたちは地域の財産 みんなで子どもたちを守り育てていきます。
- 1 わたしたち大人が手本 いのちの大切さ、尊さを子どもたちに語ります。
- 1 子どもと向き合う 子どもの変化、サインに気づき見逃さないようにします。
- 1 いじめは絶対に許さない 毅然とした態度で指導します。

アクション

- 気になる子どもを見かけたら、声をかけましょう。
- 大人からすすんで子どもにあいさつをしましょう。
- 子どものよいところを見つけ、ほめる、励ますようにしましょう。
- 家庭では、子どもと一緒に一日の様子を語る場をつくりましょう。
- 人に迷惑をかけることなど、ダメなことはダメと真剣に伝えましょう。

平成25年2月17日 いじめ根絶市民集会

一人で悩まず、相談してください。 ※相談の秘密は守られます。

相談窓口 <月～金曜日(祝日を除く)>

新設 いじめ相談ダイヤル  
<午前8時30分～午後5時>  
☎042-707-7053  
(学校教育課)

悩みの相談や心のケアについて  
<午前8時30分～午後5時>  
青少年相談センター ☎042-752-1658  
相模湖相談室 ☎042-682-7020  
城山相談室 ☎042-783-6188  
南相談室 ☎042-749-2177  
<午前8時30分～午後9時>  
ヤングテレホン相談 ☎042-755-2552

お問い合わせ 学校教育課 ☎042-769-8284

### 風しん 緊急対策 妊娠を希望する女性・妊婦の夫への 予防接種費用を一部助成します

昨年から、首都圏を中心に風しんが流行しています。風しんは、妊娠中の女性が感染すると、胎児が白内障、先天性心疾患、難聴等を主な症状とする先天性疾患（先天性風しん症候群）にかかる恐れがあります。

市では、先天性風しん症候群の予防を目的として、接種を希望する対象者へ風しんの予防接種費用を助成します。希望者は市内協力医療機関へ予約してから接種を受けてください。

期間 平成26年3月31日（月）まで

対象 接種日に本市に在住する、「妊娠を希望している女性」か「妊娠している女性の配偶者」で、次に該当しない人

- 妊娠中 ○風しんにかかったことがある
- 風しんの予防接種を受けたことがある

助成額（1人1回） MR（麻しん風しん混合）ワクチン=6,000円  
風しん単体ワクチン=4,000円

※接種した人は、接種費用から上記の助成額を引いた差額を医療機関へ支払ってください。

※費用の免除、市内協力医療機関など詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「健康・衛生・医療」→「予防接種」→「大人の予防接種」をご覧ください。

お問い合わせ 市コールセンター ☎042-770-7777

### トライアル発注認定製品

### 「救急隊員 Navi」実証実験を行います

スマートフォンを活用し、各救急隊が医療機関に電話で問い合わせを行った結果を同時に共有するシステム「救急隊員 Navi」の実証実験を行います。各救急隊が取得した情報をお互いに共有することで、病院への問い合わせを減らし、救急隊の現場滞在時間の短縮を図ります。実験期間とシステムを使用していない期間を比較し、本導入について検討します。

実験期間 7月31日（水）まで

お問い合わせ 警防・救急課 ☎042-751-9142

### 小山公民館の貸館の休止等について

大規模改修工事に伴い、次のとおり小山公民館の貸館を休止します。また、7月27日（土）に事務室を移転します。ご不便をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

休止期間 7月22日（月）～平成26年4月上旬（予定）

移転先 中央区向陽町1-8 2階

お問い合わせ 小山公民館 ☎042-755-7500



### クレジットカードで市税の納付ができます

パソコンや携帯電話を使用し、「Yahoo! 公金支払い」から市税のクレジットカード納付ができます。

対象税目 市・県民税（普通徴収、特別徴収の一部）、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

※納付書の左下にバーコードが印字されているものに限りです。

利用方法（納付書、クレジットカードを用意）

下記の手順で「Yahoo! 公金支払い」のwebサイトにアクセスし、画面に従い、必要情報を入力

○パソコン Yahoo! JAPAN で「納税！」と検索するか、

URL (http://koukin.yahoo.co.jp/) を入力

○携帯電話 右の二次元コードを読み込むか、URL (http://koukin.mobile.yahoo.co.jp/) を入力

※1万円を超える納付は手数料が掛かります。

※納付書ごとに納付の手続きが必要です。継続的なクレジットカードによる支払いではありません。

※詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「税金」をご覧ください。

お問い合わせ 納税課 ☎042-769-8225



### ゴールデンウィーク中も粗大ごみを持ち込めます

市コールセンターによくある質問だよ

Q：ゴールデンウィーク中も粗大ごみを持ち込めますか？  
A：北部・南部粗大ごみ受入施設、津久井クリーンセンターに午前9時～午後4時の間に持ち込むことができます。

ただし、5月5日（祝）はお休みです。また、ゴールデンウィーク中は大変混雑します。

お問い合わせ 市コールセンター ☎042-770-7777



### 6月3日(月) 橋本パスポートセンターを開設

3月の相模大野パスポートセンター開設に続き、シティ・プラザはしもと内5階に橋本パスポートセンターを開設します。市内在住の人は、最寄りのパスポートセンターで申請・受け取りをしてください。

ただし、緊急早期発給等の場合は、本市のパスポートセンターでは取り扱いができないため、県のパスポートセンターで手続きをしてください。

所在地 緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内5階

受付時間（橋本・相模大野 共通）

※申請と受け取りは同じパスポートセンターで行います。

申請	月～金曜日 午前9時～午後4時45分
交付	日～金曜日 午前9時～午後4時45分 (6月から火・水曜日は午後6時30分まで行います)
休所日	土曜日、祝日（日曜日は開所）、休日、12月29日～1月3日

※パスポートの申請に必要な戸籍や住民登録の証明書等の交付を行う連絡所（橋本駅・相模大野駅連絡所）を併設しています。

※パスポートについての各種お問い合わせは、県パスポートセンター 案内センター（☎045-222-0022）へ

お問い合わせ 相模大野パスポートセンター ☎042-702-5511  
(6月3日から 橋本パスポートセンター ☎042-700-2727)

### 市代表監査委員・同職務代理者が決まりました

市監査委員は、4月1日に監査委員協議を開き、代表監査委員に八木智明氏（61歳）を、同職務代理者に坪井廣行氏（62歳）を選任しました。

お問い合わせ 市監査委員事務局 ☎042-769-8291

### 津久井消防署藤野分署を移転

藤野分署は緑区吉野の新庁舎に移転しました。

移転先 緑区吉野433-1（シュタイナー学園高等部隣）

お問い合わせ 消防総務課 ☎042-751-9107



### 軽自動車税減免のお知らせ

身体に障害のある人などには軽自動車税の減免制度があります。4月1日までに障害者手帳などを取得した人で、減免の要件に該当する場合は軽自動車税が全額減免されますので、申請してください。また、4月1日から減免対象の等級の一部が拡大しています。

等級拡大箇所

障害の区分	平成24年度まで	25年度から
下肢機能障害	1級～6級	1級～7級
乳幼児期以前の非進行性脳病変による運動機能障害	上肢機能 1級・2級 移動機能 1級～6級	1級・2級 1級～7級

※上記以外の障害のある人も等級により減免の制度があります。詳しくはお問い合わせください。

申請期間 5月14日～31日

申請場所 市民税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター

必要書類 ◎=必須、○=障害者と生計を一にする場合

◎身体障害者手帳か療育手帳、精神障害者保健福祉手帳

◎印鑑 ◎運転する人の自動車運転免許証 ◎納税通知書

○自動車の使用目的を証する書類（通院証明書、通学証明書、診察券か医療費の領収証、学生証、自立支援医療受給者証等）

○生計を一にすることを証する書類（障害者と生計を一にする人の住所が異なる場合）

※すでに減免を受けている人で等級等の変更がなければ、申請の必要はありません。

※等級や減免要件など詳しくは、福祉のしおりか市ホームページの「暮らしの情報」→「税金」→「軽自動車税」をご覧ください。

お問い合わせ 市民税課 ☎042-769-8297

### 休日・夜間納税相談窓口のご利用を

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します。また、電話相談もできます。

日時	会場	電話番号
休日		
5月12日(日) 19日(日)	納税課※（市役所第2別館2階）	042-769-8300
午前9時～午後4時	緑区税事務所（緑区合同庁舎5階）	042-775-8808
夜間		
5月13日(月) 23日(木)	南市税事務所（南区合同庁舎3階）	042-749-2163
午後5時30分～7時		

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



6月から

# 住まいのエコ・バリアフリー 改修費補助事業を開始します

市では、市民の皆さんの居住環境の向上と地域経済の活性化を図るため、市内の施工業者を利用して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。

**対象** 市内施工業者を利用する20万円（消費税を除く）以上の工事で、次に該当するもの

次に該当する20万円（消費税を除く）以上の工事（合算も可）

### ①省エネルギー改修工事

- 窓の断熱改修(居室の全ての窓の改修が条件)★
- 外壁、屋根・天井、床の断熱改修(該当する部位全体の改修が条件)★
- 節水型トイレの設置 ○高断熱浴槽の設置
- ★は省エネ基準(平成11年基準)に適合するもの

### ②バリアフリー改修工事

- 手すりの設置 ○段差の解消
- 床材の変更 ○扉の取り替え
- 和式便器から洋式便器等への取り替え
- 廊下幅の拡張 ○浴室の改良
- エレベーターの設置



上記の工事に加え、①②の工事費を超えない額までの以下の工事も補助対象になります。

### ③追加改修工事

- ①②の改修工事に併せて行う、住宅本体に関わる機能維持・向上、居住環境の向上のための次の工事
- 修繕 ○模様替え ○増改築 ○減築 など
- ※外構工事やエアコン・ガスコンロの設置、工事を伴わない設備機器・備品等の購入・設置は対象外

次の全てに該当する人

- 市内に住宅を所有し、当該住宅に居住する人で、当該住所で住民登録を行っている
- 市税の滞納がない
- 暴力団員でない

次に該当する住宅

- 市民が市内に所有し、自ら居住している
- ※マンション等の共同住宅の場合は個人専有部分
- ※店舗等との併用住宅は個人住宅部分
- ※建築基準法に適合している

※26年3月14日までに工事が完了するものに限ります。

- ※補助を受けることができるのは1回限りです。
- ※23・24年度に実施した住宅リフォーム助成事業で助成を受けた住宅も対象になります。
- ※市内施工業者とは見積書、領収書を市内の住所で発行できる者をいいます。

**補助金額** 補助対象工事に要する費用の10分の1（上限10万円）

**申し込み** ※交付決定前の工事は補助対象になりません。決定通知が届いてから工事を始めてください。

住宅課、建築指導課、緑・南区役所行政資料コーナー、各まちづくりセンター・出張所などにある申請書(市ホームページの暮らしの情報→住まい・まちなみからダウンロード可)と必要書類を各受付期間に各会場へ

※予算に達し次第、受け付けを終了します。  
※申し込み状況は、市ホームページでお知らせします。

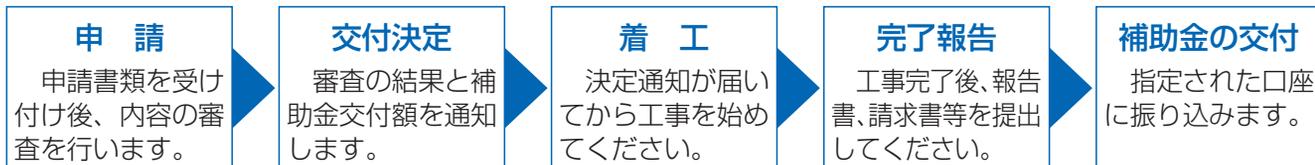
受付期間	会場	時間
6月9日(日)～14日(金)	市役所会議室棟1階第1会議室	午前9時30分～正午、午後1時～4時
6月17日(月)から(土・日曜日、祝日を除く)	住宅課(市役所第1別館2階)	午前8時30分～午後5時

必要書類

- 住民票の写し
- 納税証明書、未納の税額がない証明、課税証明書(非課税の場合)のいずれか
- 建物登記事項証明書(登記簿謄本)の写しか家屋課税台帳記載事項証明書(評価証明書)
- 見積書、明細書の写し
- 住宅の外観、工事箇所の現況カラー写真 など
- ※詳しくは、申請書をご覧ください。



## 申請の流れ



### 事業者向け説明会

- 制度について説明します。
- 日 5月13日(月)
- 時 午後7時～8時
- 会 産業会館
- 対 市内の建築等施工業者
- ※希望者は直接会場へ

対象になる工事など詳しくは、市ホームページの暮らしの情報→住まい・まちなみをご覧ください。

お問い合わせ 住宅課(補助制度について) ☎042-769-8256  
建築指導課(工事内容について) ☎042-769-8252

## 市税改正について

お問い合わせ 税制課 ☎042-769-8220

平成25年度の税制改正などに伴う市税の変更点は次のとおりです。詳しくは、市ホームページの暮らしの情報→税金をご覧ください。

### 個人市民税・県民税の均等割の税率の引き上げ

地方税の臨時特例法(東日本大震災からの復興に関し地方公共団体が実施する防災のための施策に必要な財源の確保に係る地方税の臨時特例に関する法律)に基づき、26年度～35年度の10年間、個人市民税・県民税の均等割の税率を引き上げます。

これにより増収(市民税)となる財源は、緊急かつ即効性のある防災・減災の取り組みに活用します。

### 個人市民税・県民税の均等割の税率(年額)の改正内容(26年度から)

区分	改正前	改正後	差額
市民税(均等割)	3,000円	3,500円	500円
県民税(均等割) (※超過課税分300円を含む)	1,300円	1,800円	500円
合計	4,300円	5,300円	1,000円

※県民税の超過課税は水源環境保全税です。

### 25年度税制改正に伴う主な改正点

#### ○延滞金等の割合の見直し

26年1月1日以後の期間に対応する延滞金等について、国税の見直しに合わせ、地方税に関わる延滞金・還付加算金の割合を見直します。

延滞金 14.6%→9.3%(納期限後1か月以内 4.3%→3.0%)  
還付加算金 4.3%→2.0% ※割合は特例基準割合により変動します。

#### ○個人市民税・県民税の公的年金からの特別徴収制度の見直し(28年10月から)

公的年金が支払われる場合に徴収する仮特別徴収税額を、年金所得者の公的年金に関わる前年度分の個人市民税・県民税の2分の1に相当する額とするなどの見直しを行います。

#### ○個人市民税・県民税の住宅ローン控除の延長・拡充

所得税の住宅ローン控除の適用者(26年から29年までの入居者)について、所得税から控除しきれなかった額を、次の控除限度額の範囲内で個人市民税・県民税から控除します。

入居時期	26年3月まで	26年4月～29年12月
個人市民税・県民税の控除限度額	所得税の課税総所得金額等の5%(最高9万7,500円)	所得税の課税総所得金額等の7%(最高13万6,500円)※

※住宅の対価・費用の額に含まれる消費税等の税率が8%か10%の場合に限ります。それ以外の場合は26年3月までの控除限度額と同じになります。

# 市営住宅

# 入居者募集

詳しくは、『募集のしおり』をご覧ください。  
お問い合わせ 市コールセンター ☎042-770-7777

### 申込資格

- 次の全てに該当する人
- 成人である
- 夫婦か親子を主体とした家族である  
(単身者向け住宅を除く)
- 市内に1年以上住んでいる
- 収入基準に当てはまる
- 住宅などを所有していない
- 申込者と同居の親族が暴力団員でない
- 市民税などの滞納がない  
(分割納付中も滞納とみなします)
- 住宅に困っている理由がある

『募集のしおり』を配布しています(5月22日まで)

**配布場所** 住宅課、緑区合同庁舎総合案内、中央区役所区民課窓口サービスコーナー、南区合同庁舎1階ロビー、各まちづくりセンター・出張所・連絡所、指定管理者くウイツコミュニティ(中央区相模原4-7-10)、相模ダイワ(中央区矢部1-14-1)、高橋石材店(緑区三ヶ木427-3) >

※土・日曜日、祝日は市役所本館守衛室、緑区役所休日窓口サービスコーナー、南区合同庁舎1階ロビー、各総合事務所守衛室、大野中まちづくりセンター、指定管理者(高橋石材店を除く)

**申し込み** 『募集のしおり』に付いている申込書を、5月22日(消印有効)までに郵送するか、相談日に直接会場へお持ちください。

### 相談日時・会場

日にち	時間	会場
5月9日(木)・10日(金)・21日(火)・22日(水)	午前9時~午後4時	市役所会議室棟
5月13日(月)	午後1時~4時	津久井総合事務所
5月20日(月)	午前9時~午後4時	南区合同庁舎

### 募集する住宅

**公営住宅** <月額所得が15万8,000円(高齢者世帯等は21万4,000円)以下の世帯>

#### 一般世帯向け住宅

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
青根第2団地	2LDK	1	緑区青根1110
内郷住宅	2DK	1	緑区若柳1237-1
	3DK	1	
大島団地	3DK	3	緑区大島11
上九沢団地	2LDK	2	緑区上九沢4
	3DK	1	
富士見団地	3DK	6	中央区富士見5-6
東団地	2DK	1	中央区相生2-7~9
	2LDK	1	
	3DK	2	
石橋団地	2DK	2	中央区上溝3876
淵野辺団地	2DK	2	中央区淵野辺2-32-1
すすきの住宅	3DK	1	中央区すすきの町19-1
横山住宅	2LDK	1	中央区横山6-5-1
	3DK	1	
星が丘住宅	2LDK	1	中央区星が丘4-9-14
東第2住宅	3DK	1	中央区相生4-15-1
田中第2住宅	2DK	1	中央区上溝7-36-18
田名塩田団地	2DK	2	中央区田名塩田3-3-1~3
	2LDK	3	
並木団地	2DK	1	中央区並木3-1-19
	3DK	1	
文京団地	2DK	1	南区文京2-15
	3DK	1	
南台団地	2DK	3	南区南台4-12-53・54

#### 一般単身者向け住宅

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
上九沢団地	1DK	1	緑区上九沢4
横山住宅		1	中央区横山6-5-1

#### 多人数世帯向け住宅(5人以上の世帯)

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
富士見団地	4DK	1	中央区富士見5-6
東団地		1	中央区相生2-7

#### 老人世帯向け住宅(申込者が60歳以上)

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
東第2住宅	2DK	1	中央区相生4-15-1
田中第2住宅		1	中央区上溝7-36-18

#### 高齢者世帯向け住宅(申込者が65歳以上)

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
あじさい住宅相模台	2DK	1	南区相模台5-8-5

#### 高齢者単身者向け住宅(65歳以上)

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
上九沢団地	1DK	3	緑区上九沢4
あじさい住宅東橋本		1	緑区東橋本4-9-9
あじさい住宅大島		2	緑区大島945-1
あじさい住宅富士見		1	中央区富士見5-5-10
あじさい住宅上溝		1	中央区上溝6-25-43
あじさい住宅上溝東		1	中央区上溝3166-5
南台団地		1	南区南台4-12-53
あじさい住宅コンフォールさがみ南		1	南区相南1-24-5
あじさい住宅相武台		1	南区相武台2-11-10

#### 身体障害者世帯向け住宅

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
富士見団地	2LDK	1	中央区富士見5-6
すすきの住宅		1	中央区すすきの町19-1

#### 身体障害者単身者向け住宅

住宅名	間取り	募集戸数	所在地
上九沢団地	1LDK	1	緑区上九沢4
大野台住宅		1	南区大野台6-19-1

## 子育てサポーターを募集

ふれあい親子サロンなどで子育て支援活動(親子への声掛け、乳幼児の身体計測など)をするボランティアを募集します。

**講習会** ※活動には講習会の受講が必要です。

**日時** 5月27日(月)午前9時30分~正午 **会場** 南保健福祉センター

**申し込み** 電話で5月23日までにこども青少年課(☎042-769-9811)へ

## 男女共同参画に関する調査・研究活動を応援

男女共同参画に関する調査や研究活動を行う市内のグループに、活動経費の2分の1を助成します(上限3万円、審査あり)。

**対象** 過半数が市内在住か在勤・在学の3人以上のグループ

※応募資格など詳しくは、男女共同参画課がソレイユさがみにある募集要領をご覧ください。市ホームページの[作品・スタッフ募集]からもご覧いただけます。

**申し込み** 募集要領に付いている申込書を5月31日(必着)までに同課(☎042-769-8205)へ

## シンポジウム 飛び立つために羽を休めてVII ~子どもの自立に寄り添って~

子どものための緊急避難施設(こどもシェルター)と自立援助ホームを運営する「子どもセンターてんぼ」と一緒に、パネルディスカッションなどを通して子どもの自立に寄り添うことの意義を考えます。

**日時** 5月25日(土)午後1時30分~4時30分

**会場** あじさい会館 **定員** 350人(先着順) ※希望者は直接会場へ

**お問い合わせ** 子どもセンターてんぼ ☎045-473-1959

## 市民活動サポート補償制度

~ボランティア活動中の事故などに対応~

ボランティア活動をしている皆さんの万一の事故に備えた補償制度です。市がボランティア活動者を対象に一括して保険会社と保険契約を締結しているため、原則、個人での保険料負担や登録手続きは必要ありません。

**主な対象者(必ず活動者名簿を備えてください)**

市内に活動の拠点を置き、無償(実費弁償程度の場合を含む)で自発的・継続的・計画的に公益性のあるボランティア活動を行っている活動者や、その活動者がやむを得ない事情により活動に同行させる未就学児など  
※未就学児は、各ボランティア団体に名簿登録の上、市への登録手続きが必要です。

**対象となるボランティア活動**

社会福祉活動、社会奉仕活動、社会教育活動、青少年育成活動、地域活動など(事業計画・活動記録を備えてください)

**対象となる事故**

活動中の損害賠償責任事故・傷害事故  
※傷害事故で特定の疾病を原因とする場合、補償金額が異なりますので、お問い合わせください。

**事故が発生したら**

市民協働推進課か市の関係課へ速やかに連絡してください。事故報告書などが必要になります。

※詳しくは、市ホームページの[市政情報]→[市政への参加・連携]→[市民協働]をご覧ください。

**お問い合わせ** 市民協働推進課 ☎042-769-8226

### 主な支払補償金額

区分	補償金額
損害賠償責任事故	身体賠償 最高 1人 1億円 1事故 5億円
	財物賠償 最高 1事故 1,000万円
傷害事故	死亡 500万円
	入院 日額3,000円 (180日限度)
	通院 日額2,000円 (90日限度)



### 5月30日は「きれいなまちづくりの日」 市民地域清掃

市では5月30日を「きれいなまちづくりの日」と定めています。  
 自治会などを中心に、地域の道路沿いや広場、ごみ・資源集積場所などの清掃にご協力をお願いします。  
**ごみの処理** 市で配布するごみ袋などに入れて、水曜日以降の一般ごみの日に、地域のごみ・資源集積場所に出してください。  
 ※ごみ袋は5月初旬までに配布します。  
 ※ほうき、ちりとりなどの清掃用具は、各自で用意してください。  
 ※木の枝は長さ50cm未満、太さ10cm以下に切り、ひもで束ねてください。

### きれいなまちづくりの日キャンペーン 清掃活動にご協力を

**日時** 5月30日(木) 午後3時～4時(雨天中止)  
**会場** 相模原駅、橋本駅、相模大野駅の各ペDESTリアンデッキ  
 ※「きれいなまちづくりの日」のぼり旗が目印  
 ※ごみ袋など清掃に必要なものは市が用意します。  
**お問い合わせ** 資源循環推進課 ☎042-769-8334

### ダンボールコンポストで生ごみの減量化

**相談会** ダンボールを使って、生ごみを減量、堆肥化するための相談会を行います。  
**日時** 5月13日(月) 午後1時30分～2時30分  
**会場** 環境情報センター ※希望者は直接会場へ  
**お問い合わせ** 環境情報センター ☎042-769-9248

**講習会** 腐葉土を使ったダンボールコンポストで、生ごみから堆肥を作る方法を学びます。  
**日時** 5月30日(木) 午前10時～正午 **会場** 環境情報センター  
**定員** 30人(申込順) **申し込み** 電話で資源循環推進課へ

### 生ごみ処理容器購入費用助成制度

家庭から出る生ごみの約80%は水分で、燃やすには余分なエネルギーが必要です。市の助成制度を利用し生ごみを減量してみませんか。  
**対象** 市内在住で5年以内に同制度の助成を受けていない人  
**対象容器** 2,000円を超える家庭用の生ごみ処理容器  
 ○生ごみ処理容器(コンポスト、密閉式) = 1世帯2台まで  
 ○電動式生ごみ処理容器 = 1世帯1台まで  
 ※橋本台・新磯野リサイクルスクエアに見本があります。  
**助成額** 購入金額の2分の1(100円未満切り捨て、上限3万円)  
 ※申し込み方法など詳しくは、購入前にお問い合わせください。

**お問い合わせ** 資源循環推進課 ☎042-769-8245

### さがみ風っ子教師塾 入塾説明会

塾の概要と入塾方法を説明します。  
**日時** 5月19日(日) 午後2時～3時30分 **会場** 総合学習センター  
**対象** 本市の小・中学校教員を希望する人=60人(申込順)  
**申し込み** 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、電話番号、「入塾説明会」と書いて、5月15日までに同センター(☎042-756-3647 ☎042-758-8146 Eメール jyuku@sagamihara-kng.ed.jp)へ

### カラスにご注意を

5月～7月は繁殖期の親鳥がヒナを守るために人を威嚇したり、攻撃したりすることがあります。  
**攻撃から身を守るには**  
 カラスが鳴きながら旋回する、木の枝や葉を落とすなどの行動を始めたら、近くに巣がある可能性があるため、注意してその場を立ち去りましょう。また、傘や帽子で身を守る対策も有効です。  
**カラスの増加を防ぐために**  
 生ごみを減らす、ごみが散乱しないようネットで覆う等工夫しましょう。  
**お問い合わせ** 水みどり環境課 ☎042-769-8242

### 猫の譲渡会と相談会

**相談会**  
 猫を譲りたい人の譲渡面接会への参加申し込み手続きや、家庭や地域などでの猫に関する相談に応じます。  
**日時** 5月7日・21日、6月4日・18日の火曜日午後2時～4時  
**会場** ウェルネスさがみはら ※希望者は直接会場へ  
**譲渡面接会**  
**日時** 5月26日、6月23日の日曜日午前10時～正午  
**会場** 青少年学習センター  
**対象** ①譲りたい人=各10人(申込順)、②欲しい人ともに市内在住の20歳以上の人  
 ※①は相談会で参加の申し込みが必要です。  
 ※②は健康保険証など住所・氏名を証明できる書類を持って、直接会場へ。後日ワクチン接種や不妊去勢手術などの費用の負担があります。当日、猫の引き渡しは行いません。  
**お問い合わせ** 生活衛生課 ☎042-769-8347

### 犬のしつけ教室

散歩のときのマナーなどを学びながら、愛犬家同士の交流を深めます。  
**日にち** 5月11日(土) <小雨決行> **会場** 相模湖林間公園  
**時間** 初心者(小型犬)=午前9時～10時、初心者(中・大型犬)=午前10時15分～11時15分、中級者=午前11時30分～午後0時30分  
**対象** 市内在住か在勤・在学の人=各10人(申込順) **費用** 各300円  
 ※狂犬病予防注射接種済みを証明できるもの(平成25年度)が必要です。  
**申し込み** 直接か電話で同公園(☎042-685-1330)へ

### 薬用植物シンポジウム

「植物と薬」をテーマにした講演と、薬用植物園の見学を行います。  
**日時** 5月26日(日) 午後1時～5時  
**会場** 北里大学相模原キャンパス講義棟L1号館3階31講義室  
**講師** 奥山 徹さん(明治薬科大学名誉教授)  
 石川 寛さん(北里大学薬学部助教)  
**対象** 市内在住の人=200人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
**お問い合わせ** 農政課 ☎042-769-8239

### 市民講座 「学びのらいぶ塾」研修講座

運営も講師も市民自らが行う市民講座「学びのらいぶ塾」の講師やコーディネーターを養成します。  
**日にち** **研修編** 5月22日～8月7日の水曜日(6月12日、7月10日を除く)  
**実践編** 9月4日(水)、10月15日(火)～30日(水)で数回、11月6日(水)  
**時間** 原則午前10時～正午 **会場** 総合学習センター  
**対象** 初めて講師をしてみたい人か、講座運営をコーディネートしてみたい人=15人程度(申込順)  
**費用** 1,500円  
**説明会** ※受講希望者は必ず参加してください。  
**日時** 5月15日(水) 午前10時～正午  
 ※講座の内容など詳しくは、同センターのホームページか、各公民館・図書館などにあるチラシをご覧ください。  
**申し込み** 直接か電話で、5月13日までに同センター(☎042-756-3443)へ

### リサイクルチップを無料配布

ダムに流れ着いた流木や落ち葉などを細かく砕いたもので、庭づくりや園芸に利用できます。

配布場所		期間
相模ダム	相模ダム流芥置き場	5月27日(月)～31日(金)
城山ダム	城山ダム流芥置き場	5月27日(月)～6月2日(日)

※期間中は機械で積み込みを手伝います。  
 ※希望者は、事前にお問い合わせください。  
**お問い合わせ** 相模川水系ダム管理事務所 ☎042-782-2291

### 受講者募集

### グリーンカレッジつくい前期講座

**申し込み** 直接か電話、はがきに住所、氏名、年齢(小学生は学年)、電話番号、講座名、①は希望コースを書いて、5月15日(必着)までに津久井生涯学習センター(〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ

講座名	コース	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
① 津久井のアウトドア講座「カヌー in 相模湖」	A	6月1日(土)	午前9時30分～11時30分	小学校2年生以上の人	各20人	各2,000円
	B	※荒天時6月2日(日)	午後1時30分～3時30分			
	C	6月29日(土)	午前9時30分～11時30分			
	D	※荒天時6月30日(日)	午後1時30分～3時30分			
② ジュニア講座「楽しく英会話」〈全10回〉		5月23日～7月25日の毎週木曜日	午後5時30分～6時20分 午後6時25分～7時15分	小学校1～3年生 小学校4～6年生	各15人	各5,000円
③ スポーツ健康講座「ノルディックウォーキング de 三ヶ木散策」		6月16日(日) ※予備日6月30日(日)	午前10時～正午	高校生以上の人	20人	500円

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間

自分のために…そして新しい命のために…

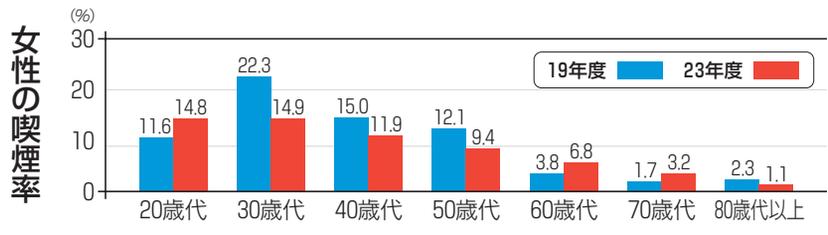
# たばこと女性の健康について 考えてみませんか



路上喫煙や受動喫煙など、喫煙に対するマナーや健康被害に関する社会の認識は年々高まってきています。今回は、喫煙に関するさまざまな弊害の中で、特に女性の健康に与える影響に焦点を当てます。これをきっかけに、みんなでたばこと女性の健康について考えてみませんか。

## 女性の喫煙率が…

平成23年度に実施した市民生活習慣実態調査の結果、本市の女性の喫煙状況は過去の調査結果と比較して、喫煙率が上昇している年代があります。また、他の年代と比べて、**20歳代と30歳代の喫煙率が高い傾向にあります。**



## 子宮頸がんのリスクが…

子宮頸がんは20歳代、30歳代の女性に増加しており、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて**子宮頸がん**で死亡するリスクが**2倍以上高くなっています**。しかし、禁煙を続けると、急速にリスクが下がり、たばこを吸ったことがない人のレベルまで下がり続けるといわれています。

## 赤ちゃんを 待っているあなたへ…

喫煙により**不妊のリスクが高まる**という報告があります。受動喫煙によっても**女性の妊娠能力が約28%低下する**といわれています。また、たばこを吸う妊婦は吸わない妊婦より、**自然流産や早産、周産期死亡の危険性が高まります**。たばこの煙の中のニコチンと一酸化炭素によって、おなかの胎児や胎盤に酸素が十分届けられない状態になるため、胎児の発育障害も引き起こすといわれています。



## 喫煙による肌への影響が…

たばこを吸うと血管が収縮し、血液循環が悪くなり、メラニン色素の代謝に関係するビタミンCを消費するので、目や口の周りを中心に**しわが増え、肌や唇が乾燥する状態**（スモーカーズフェイス）になります。

お問い合わせ 健康企画課 ☎042-769-8322

市では、市保健医療計画で「喫煙する人を減らす」という目標を掲げています。



たばこを吸う人の割合

現状		目標	
23年度	15.5%	28年度	13%

たばこを吸う人の割合の減少をめざして、皆さんの禁煙をサポートします。

## 禁煙サポート講座

ニコチン依存度のチェックや肺年齢測定等进行检查します。また、禁煙に関する講義や禁煙成功者の体験談を聞きます。

日時 6月1日(土) 午前10時～正午 会場 南保健福祉センター  
定員 50人(申込順) 申し込み 電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

## 禁煙チャレンジコース

保健師が電話や面接で支援します。  
対象 市内在住で1か月以内に禁煙しようと考えている人

申し込み・お問い合わせ		城山保健福祉課	☎042-783-8120
緑保健センター	☎042-775-8816	津久井保健福祉課	☎042-780-1414
中央保健センター	☎042-769-8233	相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
南保健センター	☎042-701-7708	藤野保健福祉課	☎042-687-5515

## たてしな自然の村バスツアー 新緑の上高地と奇岩奇石の鬼押し出し園

たてしな自然の村に宿泊し、上高地や鬼押し出し園の散策、大王わさび園の見学など、新緑の信州を満喫します。

日にち 5月27日(月)～28日(火) <1泊2日>  
集合 午前7時15分に相模原駅 解散 午後6時ごろに同駅前  
対象 市内在住か在勤・在学の人=40人(抽選)  
費用 1万4,000円(4食付き)



鬼押し出し園

申し込み 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」と書いて、5月15日(必着)までにたてしな自然の村(〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野赤沼平995 ☎0267-55-6776 ☎0267-55-7188)へ  
旅行企画 信州リゾートサービス 実施 近畿日本ツーリスト神奈川

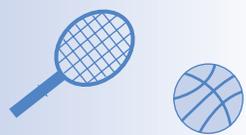
## 樹木の探偵団と公園の樹木を観察しよう

この時季に見頃を迎える樹木の特徴、見分け方などを解説します。

日にち 5月19日(日)  
時間 午前10時～午後0時30分  
会場 相模原麻溝公園  
対象 中学生以上の人=30人(申込順)  
費用 300円  
申し込み 電話で市みどりの協会(☎042-777-2860)へ



～スポーツ・レクリエーションを楽しもう～



# みんなの スポ・レク情報



## 5月5日(祝) こどもの日は体育館で楽しもう!

持ち物など詳しくは、お問い合わせください。

### 総合体育館・北総合体育館の無料開放

バドミントン、卓球、バスケットボールで使えるほか、トレーニング室を利用できます。

時間 午前9時～午後10時

※バスケットボールは、総合体育館の夜間(午後6時から)のみ

対象 小・中学生 ※午後5時以降は保護者同伴

### スポーツ無料体験イベント

教室名	時間	対象	定員
① 親子体操 (トランポリン、マット運動、リズム体操)	午前9時30分～11時30分	3～5歳の子どもとその保護者	各30組(申込順)
	午後1時～3時	小学校1～3年生とその保護者	
② スポーツ体験コーナー (フットサル、バスケットボール、バウンドテニスなど)	午前9時～正午、午後1時～3時	小・中学生	

会場 総合体育館

申し込み ①直接か電話で総合体育館へ ②希望者は直接会場へ

### 総合体育館 いきいき骨盤矯正体操教室〈全6回〉

日にち 5月31日～7月12日の毎週金曜日(7月5日を除く)

時間 午前10時～11時30分

対象 15歳以上の人(中学生を除く)=40人(抽選)

費用 2,500円 ※保育あり(要予約、費用3,000円)

申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、電話番号、「骨盤矯正体操」と書いて、5月15日(必着)までに総合体育館へ

### 北総合体育館 3B親子体操教室〈全6回〉

ボールなどを使い、音楽に合わせて体を動かします。

日時 5月21日～6月25日の毎週火曜日午前9時30分～11時

対象 2歳～4歳の子どもとその保護者=20組(抽選)

費用 1組1回200円

申し込み 往復はがき(1組1枚)に住所、氏名、年齢、電話番号、「3B親子体操教室」と書いて、5月15日(必着)までに北総合体育館へ

総合体育館 〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

北総合体育館 〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

## さがみはらグリーンプールの催し

無料開放 日時 5月19日(日) 午前9時～午後9時30分  
※希望者は直接会場へ

講座・教室名	日にち	時間	対象・定員(申込順)	費用
絵手紙体験	5月17日(金)	午前10時～正午	18歳以上の人=20人	各1,000円
はじめてのビーズアクセサリー	5月18日(土)	午前10時～午後1時	小学生以上の人=20人(小学校3年生以下は保護者同伴)	
おためしバタフライ		午前11時30分～午後0時30分	18歳以上の人=30人	400円

申し込み 直接か電話で同プール(☎042-758-3151)へ

## スポーツ大会出場奨励金

対象 アマチュアスポーツ大会の全国大会等に出場する市内在住の個人、団体(年度内1人1回)

※大会開催の14日前までに申請が必要。申請方法や金額など、詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ スポーツ課 ☎042-769-9245

## 相模原麻溝公園競技場の教室

教室名	日にち	時間	対象・定員(申込順)	費用
ノルディックウォーキング体験	5月22日(水)	午前10時～正午	18歳以上の人=25人	500円(レンタルポールは別途500円)
親子青空運動～靴をぬいで芝生で遊ぼう～	5月28日(火)	午前11時～正午	1歳6か月～4歳の子どもとその保護者=30組	1組500円
★フラワーアレンジメント～ミニバスケットとブーケの作り方～	5月29日(水)	午前10時～11時30分	18歳以上の人=20人	3,800円
小学生サッカー〈全8回〉	6月4日～7月30日の毎週火曜日(7月23日を除く)	午後5時15分～6時15分	小学校3・4年生=20人	各回300円
ダイエットシェイプ〈全10回〉	6月6日～8月8日の毎週木曜日	午後1時～2時	18歳以上の人=各20人	各5,000円
姿勢改善ストレッチ&エクササイズ〈全10回〉		午後2時30分～3時50分		
美容バレエ〈全6回〉	6月12日～7月24日の毎週水曜日(6月26日を除く)	午後1時～2時		3,000円

申し込み 電話か、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、教室名を書いて、★は5月22日(必着)までに同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

## 市体育協会からのお知らせ

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  
Eメール taikyo@jade.dti.ne.jp HP http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/

### 市民選手権大会

#### ①ハンドボール

日時 5月25日(土)～6月16日(日)午前9時

会場 北総合体育館

#### ②サッカー(一般男子・シニア)

日時 6月2日(日)～8月25日(日)午前9時

会場 相模原麻溝公園競技場ほか

#### ③バレーボール(一般)

日時 6月16日(日)午前9時

会場 総合体育館

#### ④剣道(一般・小学生)

日時 6月30日(日)午前9時

会場 総合体育館

種別 男女別・学年別(小学校1・2年生は男女別のみ、一般男子は段別)

対象 市内在住か在勤・在学の人

申し込み 市体育協会にある申込用紙を5月①11日②14日③23日④29日までに同協会へ

### 居合道・杖道無料体験教室

日時 5月19日(日)午前9時～正午

会場 市体育館(市役所前)

対象 市内在住の15歳以上の人(中学生を除く)

※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

### 少林寺拳法教室〈全3回〉

日にち	時間	会場
6月8日(土)	午後1時～4時	北総合体育館
9月1日(日)	午前9時～正午	
12月1日(日)		

対象 市内在住か在勤・在学の小学生以上の人

定員 20人(申込順)

申し込み はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、5月15日(必着)までに市少林寺拳法協会の越前嘉彦さん(〒252-0243 中央区上溝2494-13)へ

### 市射撃協会主催 クレー射撃競技初心者講習会

日時 5月26日(日)午前8時30分

会場 大月国際クレー射撃場(山梨県大月市猿橋町猿橋1022)

対象 市内在住か在勤・在学の人=40人(先着順)

費用 1競技8,000円

※希望者は銃砲・装弾・銃砲所持許可証・猟銃

用火薬類等譲受許可証を持って直接会場へ

### さがみはらラグビーフェスティバル

#### 親子ラグビー教室

日時 5月6日(休)午前9時～正午

会場 相模原麻溝公園競技場

対象 市内在住の3歳～中学生とその保護者(保護者が市内在勤でも可)

費用 1人100円

※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

### 平成25年度ねりんピック高知大会

#### (サッカー)派遣選考会

日時 5月26日(日)午後3時

会場 相模原麻溝公園スポーツ広場ほか

対象 市内在住で昭和29年4月1日以前に生まれた人

申し込み はがきかファクス、Eメールに、住所、氏名、年齢、電話番号、「サッカー派遣選考会」と書いて、5月12日(必着)までに市体育協会へ

### 障害者スポーツ講座

申し込み 直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、講座名、①はAかBを書いて5月15日(③は5月31日)までにけやき体育館(☎042-753-9030 ㊟042-769-1200)へ

	講座名	日にち	時間	会場	定員(申込順)
①	フレッシュスポーツ〈全4回〉 リズム体操など	[A] 5月24日、7月26日、10月25日、12月20日の金曜日 [B] 6月28日、9月27日、11月22日、平成26年1月17日の金曜日	午前10時～11時30分	けやき体育館	各50人
②	ティーボール〈全2回〉	5月25日、6月1日の土曜日	午前10時～正午		各20人
③	フライングディスク〈全2回〉	6月7日・14日の金曜日	午後6時30分～8時30分	さがみはら グリーンプール	10人
④	初めての水泳〈全3回〉	6月15日・29日、7月6日の土曜日	午前11時30分～午後1時30分		

対象 市内在住か在勤・在学の①知的障害児・者②身体障害児・者、④市内在住か在学の小学校1～3年生の知的障害児(要付き添い)  
※各講座でボランティアも多数募集しています。

### 県障害者スポーツ大会水泳競技会

日にち 7月7日(日)  
会場 さがみはらグリーンプール  
対象 市内在住か在学等で、平成25年4月1日現在、13歳以上の知的・身体障害者(膀胱か直腸機能障害以外の内部障害者を除く)  
※対象など詳しくは、お問い合わせください。  
申し込み 直接か電話、ファクス、Eメールで6月5日までに障害政策課(☎042-707-7055 ㊟042-759-4395 Eメール sho-ugai-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### さがみ風っ子トレイルランニング

金刀比羅参道・城山湖ハイキングコースを走ります。  
日にち 6月2日(日)午前10時20分～午後3時(受け付けは午前8時30分～10時)

種目	定員(申込順)	費用
一般(中学生以上)〈9.3km〉	200人	1人3,000円 (小学生は1,000円) ※参加記念品・計測チップ代・保険料を含む
一般(中学生以上)〈18.6km〉	100人	
親子の部(小学生)〈9.3km〉	100組(1組4人まで)	

申し込み 5月7日までに大会ホームページ(<http://www.kazekko.com/>)から申し込んでください。  
お問い合わせ 相模原青年会議所の岩崎さん ☎080-9175-0316

### さがみはら北の丘センターの教室

日にち 5月12日(日)

教室名	時間	対象	費用
☆ブチオカリナの絵付け	午後1時30分～3時30分	小学生(保護者同伴の未就学児も可)	800円

日にち 6月3日～7月8日の毎週月曜日

教室名〈全6回〉	時間	対象	費用
プール大好き①	午後4時20分～5時20分	初めてプールに入る5歳～小学校3年生	各4,800円
★のびるクロール	午後5時30分～6時30分	25m以上泳げる小・中学生	2,700円
健康体操(中級)	午後6時30分～7時30分	日頃運動している16歳以上の人	4,200円
★アクアストレッチ		16歳以上の人	

日にち 6月4日・18日・25日、7月2日の火曜日

教室名〈全4回〉	時間	対象	費用
ストレッチ&ヨガ	午後1時～2時	16歳以上の人	2,000円
ひと味違うバタフライ	午後6時30分～7時30分	25m以上泳げる中学生以上の人	3,200円

日にち 6月5日～7月10日の毎週水曜日

教室名〈全6回〉	時間	対象	費用
スイム&ウォーク	午前11時20分～午後0時20分	16歳以上の水泳初心者	各4,200円
らくらくクロール	午後1時20分～2時20分		
プール大好き②	午後4時20分～5時20分	初めてプールに入る3歳～小学校2年生	各4,800円
めざせ! 25mクロール①	午後5時30分～6時30分	12m程度泳げる小学生	

日にち 6月6日～7月11日の毎週木曜日

教室名〈全6回〉	時間	対象	費用
錬功&骨盤体操	午後2時30分～3時30分	16歳以上の人	3,000円

日にち 6月7日～7月12日の毎週金曜日

教室名〈全6回〉	時間	対象	費用
健康体操(初級)	午後1時～2時	日頃運動不足の16歳以上の人	2,700円
プール大好き③	午後4時20分～5時20分	初めてプールに入る5歳～小学校3年生	各4,800円
めざせ! 25mクロール②	午後5時30分～6時30分	12m程度泳げる小学生	

定員 各20人、★は15人(抽選)  
申し込み 往復はがき(1教室1人1枚)に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、教室名を書いて、5月8日(必着)までに、☆は直接か電話で同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570)へ

### 橋本図書館の催し



布えほん展  
手作りの布絵本や布おもちゃの展示と、おはなし会を行います。

日にち	時間	
	①展示	②おはなし会
5月11日(土)	午後1時～4時30分	午後2時
12日(日)	午前10時～午後4時	午前11時、午後2時

会場 ①同館②ミウイ橋本5階コミュニティルーム  
※希望者は直接会場へ

こどもの日 としょかんまつり ようこそ、ほんの森へ  
本の森の住人ワッペン(参加証)をもらって、「としょかんクイズ」や「おはなしパズル」に挑戦してみませんか。おはなし会もお楽しみに。  
日時 5月3日(祝)～5日(祝)午前9時30分～午後5時30分  
※おはなし会は各日午後3時から  
対象 小学生以下の人=各100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 橋本図書館 ☎042-770-6600

### 布えほん作り ボランティア養成講座〈全3回〉

布絵本製作と、その実演をするボランティアを養成します。  
日時 6月25日～7月9日の毎週火曜日午前10時～正午  
会場 大野北公民館 対象 市内在住の人=15人(申込順)  
費用 1,500円  
申し込み 5月7日～26日に、費用を持って同館(☎042-755-6601)へ

### おはなし地球儀 ～絵本は世界のパスポート～

メキシコの絵本の読み聞かせと、子どもたちの様子や文化などを紹介します。  
日時 5月11日(土)午後2時～3時 会場 相模大野図書館  
対象 小学生=40人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
お問い合わせ 相模大野図書館 ☎042-749-2244

### 5月5日(祝) 端午の節句は「菖蒲湯」に入ろう

会場	時間	対象	費用	お問い合わせ
新磯ふれあいセンター	午前10時30分～午後4時	どなたでも	200円(65歳以上・中学生以下の人100円、障害者手帳等を持っている人は無料)	☎046-255-1311
市民健康文化センター				☎042-747-3776
さがみはら北の丘センター				☎042-773-5570
老人福祉センター 溪松園	午前10時30分～午後3時	市内か町田市在住の60歳以上の人	無料	☎042-761-9291
老人福祉センター 若竹園				☎042-746-4622

情報 あら・かると 市役所 ☎042-754-1111(代)

お知らせ

福祉有償運送運営協議会

NPO法人などが登録申請する際の輸送の必要性や条件等を協議
5月28日(火)午前10時
会場 ウェルネスさがみはら
※傍聴希望者は直接会場へ
障害福祉サービス課

相模川ビレッジ若あゆ・ふじの体験の森やませみ 8月分の利用申し込み

18歳以下で構成され、20歳以上の引率者がいるおむね20人以上の青少年団体

Table with columns: 宿泊利用日(日帰り利用も可), 申込期間. Includes dates from 8月2日 to 9月1日 and application dates from 5月10日 to 5月21日.

申込期間に直接同所へ
※利用者登録カードを持っている人は、市ホームページやさがみはらネットワークシステムからも申し込みできます。

相模川ビレッジ若あゆ(☎042-760-5445)、ふじの体験の森やませみ(☎042-686-6025)

宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

7月まで平日に空きあり
随時受け付け
8月分の抽選申し込み さがみはらネットワークシステムか商業観光課、各まちづくりセンター・出張所・公民館にある申込書を5月10日までに各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは5月21日から電話で①☎0120-988-547②☎0267-55-6776へ

※いずれも8月は無休
②日～金曜日は特別料金で宿泊でき、地域の特産品をプレゼント

施設のお休み

銀河アリーナ
5月20日(月)
※アイススケート場は5月6日(休)で終了します。7日(火)～6月9日(日)は、トレーニング室、会議室のみ利用できます。
同所(☎042-776-5311)
環境情報センター
5月11日(土)・16日(木)・19日(日)
同所(☎042-769-9248)

津久井町史「自然編」を刊行

旧津久井町の動物や植物、地形・地質などを紹介
販売価格 3,690円
販売場所 市立博物館、各行政資料コーナー、市内の一部書店
※各図書館・公民館などで閲覧可
市立博物館(津久井町史担当 ☎042-784-0433)

不登校を考えるつどい

5月22日(水)午後2時～4時
会場 青少年相談センター
対象 不登校や登校しぶりのある児童・生徒の保護者=30人(申込順)
申込 電話で同センター(☎042-769-8285)へ

5月は赤十字運動月間です

赤十字思想の普及や赤十字活動資金への協力活動と呼び掛けています。温かいご支援とご協力をお願いします。
同日赤相模原市地区本部(地域福祉課内)

建物の耐震巡回相談

Table with columns: 時間, 会場. Includes times like 午前9時～正午 and 午後1時30分～4時30分, and venues like 横山公民館 and 城山公民館.

※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。
建築指導課

マンション管理 無料相談会

5月12日(日)午後6時～8時
会場 おださがプラザ
対象 市内のマンション管理組合役員と居住者=10組(申込順)
申込 電話で県マンション管理士会相模原市支部(☎046-256-2683)へ

消費者住宅セミナー

家づくりの基礎知識など
5月26日(日)
時間 午後1時30分～4時30分
会場 総合学習センター
定員 22人(申込順)
費用 500円(資料代) ※障害者は無料
申込 電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、「消費者住宅セミナー」と書いて5月25日までに消費者のための住宅塾(☎045-803-5604 ☎045-803-6521)へ

検定試験

①日商簿記検定
6月9日(日)
会場 桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス、総合電子専門学校
費用 1級7,500円、2級4,500円、3級2,500円
②珠算能力検定
6月23日(日)
会場 産業会館
費用 1級2,040円、2級1,530円、3級1,330円

直接(5月①7日～10日②16日～22日)かインターネット(①のみ。5月8日まで)で、相模原商工会議所(☎042-753-8134 http://www.ssp21.or.jp/)へ

緑区区民会議

5月7日(火)午後7時
会場 緑区合同庁舎
傍聴席 20席(抽選)
※傍聴希望者は午後6時40分～55分に直接会場へ
緑区役所地域政策課(☎042-775-8801)

創業・起業ビジネス相談会(前期)

5月～9月の月4回
※日程や時間など詳しくは、市産業振興財団のホームページをご覧ください。
会場 橋本図書館
対象 起業を考えているか、起業して間もない人
申込 電話で同財団(☎042-759-5600)へ

募集

美術展の受け付け監視員

勤務 8月(予定)に9日間程度
勤務場所 相模原市民ギャラリー
※水曜日休館
※業務内容など詳しくは、同所にある募集案内(市ホームページの「作品・スタッフ募集」からダウンロード可)をご覧ください。
申込 募集案内に付いている申込書を5月14日までに同所(☎042-776-1262)へ
※後日、面接あり

相模湖地域包括支援センターの常勤職員

勤務 原則、月～金曜日(月1回土曜日の勤務あり)の午前8時30分～午後5時
対象 保健師か看護師の免許がある人
定員 若干名
申込 電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)と免許証を持って、さがみ湖桂寿苑(☎042-685-2526)へ

フリーマーケットの出店者

①アジサイフェア'13
6月9日(日)=相模原麻溝公園、16日(日)=相模原北公園
時間 午前9時～午後3時30分
対象 市内在住で説明会(6月1日)に出席できる人=各20組(抽選)
※1組1区画(約2.5m×2m)
②橋本台リサイクルスクエア
6月16日(日)〈雨天中止〉
時間 午前10時～午後3時
対象 市内在住の人=38組(抽選)
※1組1区画(約2.5m×5m)

※業者の出店、飲食物(缶詰等を含む)、生き物、電化製品、手作り品、大型家具の販売不可
費用 各1,000円
申込 往復はがきに住所、氏名、電話番号、販売品目、①は参加人数と公園名、「フリーマーケット出店」と書いて、5月15日までに①市みどりの協会(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-777-2860)②資源循環推進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8334)へ

生活保護自立支援相談員

自立支援相談員
就労支援や日常生活自立等に向けた相談援助

対象 社会福祉士、精神保健福祉士等の資格がある人=若干名

医療扶助適正化推進員

後発医薬品の使用促進や頻回受診など医療扶助の適正化に向けた相談援助

対象 薬剤師、保健師、看護師いずれかの免許がある人=若干名

報酬 週3日=月額13万2,000円
週4日=月額18万6,000円
週5日=月額22万3,600円

直接か郵送で、履歴書(写真貼付)、資格証等の写し、志望動機(原稿用紙1枚程度)を、5月15日までに地域福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7021)へ

市民合同演奏会 ヴェルディ「レクイエム」の合唱団員

12月15日(日)に相模女子大学グリーンホール(市文化会館)で行う同演奏会の合唱団員

練習 7月19日から原則毎週金曜日午後7時～9時、総合学習センターほか

定員 150人(抽選)
費用 8,000円、大学生以下4,000円(楽譜代、チケットは別途)

申込 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、パート、楽譜購入の有無を書いて、5月24日までに同実行委員会(〒252-0199 緑区西橋本5-2-1 相模原郵便局橋本支店止稲垣厚子宛 ☎090-8433-4044)へ

イベント

さがみはら国際交流ラウンジのお茶会

日本語教室「にほんごの会」の活動紹介とスイスのお話

5月19日(日)
時間 午前10時～正午
定員 40人(先着順)
※希望者は直接会場へ
同ラウンジ(☎042-750-4150)

県立相模原公園サカタのタネグリーンハウスの催し

ゴールデンウィークスペシャル(マジックショーなど)、エビネ展

5月6日(休)まで
時間 午前9時30分～午後4時30分

「フォトクラブ道」写真展

5月8日(水)～19日(日)
時間 午前9時30分～午後4時30分

多肉植物・サボテン寄せ植え講習会

5月11日(土)・12日(日)
時間 午後1時30分～3時30分
定員 各30人(申込順) 費用 各1,800円
申込 電話で同公園へ

※同ハウスは月曜日(5月6日を除く)、5月7日(火)休館。入館は午後4時まで
同公園(☎042-778-1653)

凡例 日=日時 日=日にち 時=時間 会=会場 講=講師 対=対象 費=費用(記載のない場合は無料) 定=定員(指定のないものは選考)
日=申し込み(期限で指定のないものは、必着) 問=お問い合わせ 電=電話 ファ=ファクス E=Eメール HP=ホームページ

アートスポット展示 「松本展 図画の開閉」

日 5月11日(土)~6月30日(日)
時 午前9時~午後8時(土・日曜日は午後5時まで)
会 相模原市民ギャラリー
※同館休館日(水曜日)も観覧可
※5月18日(土)午後2時からアーティストトークあり
問 同所(☎042-776-1262)

ソレイユさがみの催し「女性のための心とからだの健康相談」

日 5月25日(土)
時 午後1時30分・2時30分
定 各1人(申込順) ※保育なし
申 直接か電話、ファクスに氏名、電話番号、催し名を書いて、同所(緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内 ☎042-775-1775 ファ042-775-1776)へ

津久井日帰り観光体験ツアー

パン工場等の体験見学など
日 6月1日、7月6日の土曜日
時 午前10時~午後4時
集合場所 相模原南メディカルセンター前、市役所、橋本駅南口、津久井湖観光センターのいずれか
定 各30人(申込順)
費 各4,200円(昼食代を含む)
※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。
問 同センター(☎042-784-6473)

藤野やまなみ温泉とさがみはらオープンガーデンめぐり

日 6月6日(木)
集合 午前8時に相模原麻溝公園か、8時30分にけやき会館
対 市内在住か在勤・在学の18歳以上の人(高校生を除く)
定 40人(抽選)
費 2,500円(昼食代、入浴料を含む)
※申し込み方法など詳しくは、市都市整備公社のホームページをご覧ください。
問 同公社(☎042-751-6623)

市民健康文化センターの催し

健文ロードショー「十三の眼」

日 5月18日(土)
時 午後1時30分~3時50分
※希望者は直接会場へ
スイーツデコ・アクセサリー作り
日 5月26日(日) 午前10時30分~正午、午後1時30分~3時
定 各20人(申込順) 費 各1,400円
※未就学児は保護者同伴
申 直接か電話で同センターへ

市民吹奏楽団グリーンコンサート

曲目は「翠風の光」ほか

日 5月26日(日) 午後3時~5時
会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
※座席指定の引換券が必要です。入手方法は同団ホームページ(http://www.geocities.jp/cbsgm\_web/)をご覧ください。
問 同団事務局(☎090-2159-4963)

ウォーキングツアー 「バラを訪ねて! オープンガーデンめぐり」

日 5月23日(木)
時 午前9時30分~正午
定 20人(申込順) 費 300円
申 電話で市みどりの協会(☎042-777-2860)へ

土曜コンサート「軽音楽」

日 5月18日(土) 午後5時30分
会 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)
定 220人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 同所(☎042-775-5665)

講演・講座

太極拳入門講座〈全4回〉

日 5月26日、6月2日・16日・30日の日曜日
時 午前10時30分~正午
会 津久井生涯学習センター
定 20人(申込順) 費 500円
申 直接か電話で5月15日までに同センター(☎042-784-2400)へ

こけ玉教室

日 5月22日(水)
時 午前9時30分~正午
会 老人福祉センター若竹園
対 市内在住の60歳以上の人
定 20人(申込順) 費 1,000円
申 直接か電話で同園(☎042-746-4622)へ

グリーンカーテン作り方教室

①老人福祉センター溪松園
日 5月10日(金) 午前10時~正午
対 市内在住の60歳以上の人
定 16人(申込順)
②横山公園
日 5月21日(火) 午前10時~正午
定 20人(申込順)
費 各200円
申 直接か電話で①同園(☎042-761-9291) ②同公園(☎042-758-0886)へ

寄せ植え教室

日 5月29日(水) 午前10時~正午
会 鹿沼公園
定 20人(申込順) 費 2,500円
申 直接か電話で同公園(☎042-755-9781)へ

青山学院大学硬式庭球部によるテニス教室

日 5月25日(土) 午前9時30分~正午、午後1時30分~4時
会 同大学緑が丘グラウンド
対 市内在住か在勤の18歳以上の初・中級者=各50人(抽選)
費 各500円
申 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望時間、「テニス教室」と書いて、5月10日までに同グラウンド(〒252-0225 中央区緑が丘2-40-1)へ
問 同部OGの川原さん(☎090-1848-1332)

市みどりの協会の催し

みどりの講習会「花いっぱいハンギングバスケットを作ろう!」
日 5月16日(木) 午前10時~正午
費 3,000円
講座「ヤマアジサイの盆栽仕立て」
日 5月25日(土) 費 1,500円
時 午後1時30分~3時30分

手話奉仕員養成講座(入門)〈全27回〉

日 6月7日(金)~平成26年2月22日(土) 午後7時30分~9時30分
会 けやき体育館 費 1,500円程度
対 市内在住の18歳以上で手話未経験者=30人
申 障害者支援センター松が丘園か同体育館にある申込書(市社会福祉事業団ホームページからダウンロード可)を5月15日までに同園(☎042-758-2121)へ

かっさ美顔とかっさ健康法

手のひらサイズのプレートを使ったマッサージ
日 5月27日(月)
時 午後6時30分~8時30分
会 サン・エールさがみはら
定 30人(抽選) 費 1,600円(教材費)
申 往復はがきに住所、氏名、電話番号、「かっさ美顔とかっさ健康法」と書いて、5月10日までに同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

パソコン研修5月コース

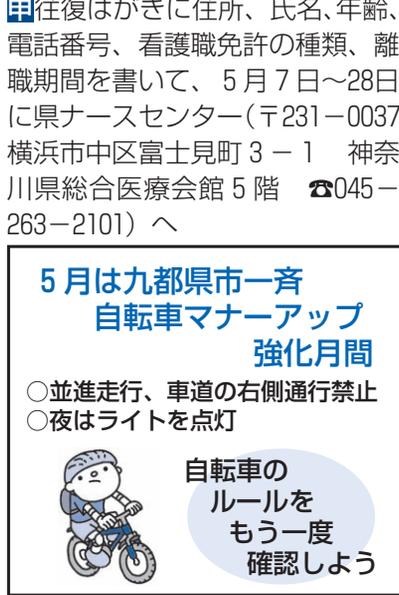
パソコン入門、ワード・エクセル講座など(無料体験講座あり)
会 産業会館 定 各12人(申込順)
費 3時間コース4,000円から
申 電話かインターネットで同館(☎042-753-8133 HP http://www.sankai06.jp/)へ

未就業看護師等復職支援研修

テーマは「医療安全に必要なコミュニケーション技術」
日 6月18日(火)
時 午前10時45分~午後3時
会 ウェルネスさがみはら
対 県内に就職を希望する未就業看護師=25人
申 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、看護職免許の種類、離職期間を書いて、5月7日~28日に県ナースセンター(〒231-0037 横浜市中区富士見町3-1 神奈川県総合医療会館5階 ☎045-263-2101)へ

5月は九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間

○並進走行、車道の右側通行禁止
○夜はライトを点灯
自転車のルールをもう一度確認しよう



ウォールクライミング教室

日 5月25日(土)
時 午前9時30分~午後0時30分
会 名倉グラウンド
対 小学生以上の人=20人(申込順)
※小・中学生は保護者同伴
費 800円(保険料を含む)
申 直接か電話で5月19日までに相模湖林間公園(☎042-685-1330)へ

日赤水上安全法講習会〈全4回〉

日 6月5日(水)~8日(土)
時 午前9時~午後5時30分
会 銀河アリーナ 費 3,500円
対 県内在住か在勤・在学の18歳以上で、クロールか平泳ぎで500m以上泳げる人=30人(申込順)
申 直接か電話で同所(☎042-776-5311)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。

▼日本春秋書院相模原展 5月2日(木)~6日(休) 午前10時~午後6時(2日は午後2時から、6日は午後3時まで)、相模原市民ギャラリー- 園市川(☎090-8313-0976)

▼フラメンコ講習会 5月8日・22日の水曜日午後6時30分~7時30分、大野南公民館。費用1,000円 園小牧(☎042-746-0140)

▼メディカルハープ検定講座説明会 5月18日(土) 午前10時~11時30分、ソレイユさがみ 園電話で永井(☎042-755-6551)へ

▼生バンドダンスパーティー 5月26日(日) 午後0時30分~4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。チケットは前売り2,000円、当日2,500円 園寺田(☎042-750-1815)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

▼親子リトミック 月2回木・金曜日 午前10時30分、陽光台公民館ほか。対象は首の据わった乳児~1歳(金曜日)、1歳半~4歳(木曜日)の乳幼児とその保護者 園奈良(☎090-2560-1965)

▼ヨガ 第1・第3火曜日 午後6時30分、あじさい会館 園伊東(☎042-770-2580)

▼女声コーラス 月4回木曜日 午前10時、中央公民館ほか。見学可 園角谷(☎090-9365-2427)

▼社交ダンス 毎週金曜日 午前10時、産業会館。対象は初心者・中級者 園鈴木(☎080-3546-4722)

▼フラダンス 月3回土曜日 午後1時30分、城山公民館ほか。見学可 園木屋(☎090-4415-0877)

募集 ▼ホームステイ派遣 7月26日~8月13日、米国ワシントン州スポーケン市。対象は中学生~大学生で平成26年にアメリカ青少年のホームステイを受け入れ可能な人。定員若干名。費用約25万円 園八木(☎046-274-9604)

応募は発行日の3週間前まで

掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。催しは過去6か月以内、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)。掲載の連絡、原稿の返却はしません。

よ待てる

プロ野球1軍公式戦に市内親子ペアを無料招待



# 相模原市 こどもデー

昨年大盛況だった「相模原市こどもデー」を、横浜DeNAベイスターズの協力のもと、今年も開催します。

日	時	対戦チーム	定員(抽選)
6月9日(日)	午後2時	オリックス・バファローズ	1,000組2,000人
23日(日)		阪神タイガース	500組1,000人
28日(金)	午後6時	中日ドラゴンズ	各1,000組2,000人
7月4日(木)		東京ヤクルトスワローズ	
9日(火)		広島東洋カープ	

**会場** 横浜スタジアム(横浜市中区)  
**対象** 市内在住か在学の小・中学生とその保護者  
 ※3人以上の場合は、3人目から1人2,000円で並びの席を追加購入できます(応募時に要記入。当選の場合のみ購入できます)。  
**申し込み** 往復はがきに住所、氏名、学校名、学年、保護者名、電話番号、第1・第2希望日、追加購入枚数、「こどもデー」と書いて、5月17日(必着)までにシティセールス推進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ  
 ※返信面の宛先も必ず書いてください。

お問い合わせ 市コールセンター ☎042-770-7777

## 考古学で見る 旧石器ハテナ館の催し

連続講座 田名・当麻の考古学  
—発掘で明らかになった八瀬川流域の歴史—〈全3回〉

**日** 5月25日～6月8日の毎週土曜日  
 ※6月1日は八瀬川流域の遺跡を探访  
**時** 午後2時～4時(6月1日は午前9時30分～正午)  
**対** 中学生以上の人=30人(申込順)

### 体験教室 河原石で石器作り

相模川の河原で石やりや石おのを作り、実際に使ってみます。  
**日** 5月19日(日) 午後2時～4時  
**対** 小学生以上の人=30人(申込順) ※小学生は保護者同伴

申し込み 電話で同館(☎042-777-6371)へ

## 参加者募集 こども動物クラブ

約10か月間、動物の餌作りや世話などの活動のほか、野外での体験活動やレクリエーションを通しての仲間づくりを行います。

**日** 6月12日(水)～平成26年3月21日(祝)

※6月9日(日)午後3時30分から説明会あり  
**会** 相模原麻溝公園ふれあい動物広場  
**対** 保護者が送迎できる小学校3年生～中学生=30人(抽選)

**申し込み** 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者名、電話番号、「動物クラブ」と書いて、5月27日(必着)までに同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ



## 会場 相模原麻溝公園 クレマチスを楽しもう

### クレマチスフェア'13

～今年も何かを見つけちゃおう～  
 相模原麻溝公園には、約230種類8,000株のクレマチスが植えられていて、大輪系が見頃を迎えます。苗木などの販売や景品付きのスタンプラリーなどのイベントを行います。



**日** 5月12日(日)  
**時** 午前9時～午後3時30分

### クレマチス講習会〈全3回〉

～つる植物の女王 はじめてのクレマチスの育て方～  
**日** 5月17日、7月12日、10月25日の金曜日午後1時30分～3時30分  
**定** 20人(申込順) **費** 2,000円  
**申** 電話で市みどりの協会へ

お問い合わせ 市みどりの協会 ☎042-777-2860

## ツールドふじのチャレンジライド2013

### ～Team UKYOに挑戦～

本市名誉観光親善大使の片山右京さんが大会会長を務め、子どもから大人まで楽しめるサイクリング大会です。豊かな自然に抱かれた藤野地区を駆け抜けてみませんか。



Team UKYO の自転車チーム

**日** 7月21日(日)〈雨天決行・荒天中止〉  
**時** 午前7時～午後5時  
**集** 名倉グラウンド(メイン会場)  
**申** Team UKYOオフィシャルサイト(<http://teamukyo.com/>)から6月20日までに申し込んでください。

コース	距離	対象・定員(申込順)	費用
上級者向けチャレンジライド	約100km	どなたでも=300人	7,000円
初・中級者向けチャレンジライド	約37km	どなたでも=150人	5,000円
初級者向けチャレンジライド	約10km	小学生とその保護者=50人	1組 3,000円

※内容が変更になる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。  
 お問い合わせ ツールドふじの2013大会運営事務局 ☎03-6407-8231

## 勝坂を学ぼう! 谷戸のいきもの観察 ～生態系について～

貴重な水辺環境である勝坂の谷戸に生息している、水生生物や植物を観察します。

**日** 5月12日(日)午前9時30分～11時30分  
**集** 史跡勝坂遺跡公園管理棟  
**定** 30人(申込順)  
**申** 電話で5月10日までに文化財保護課(☎042-769-8371)へ



勝坂の谷戸田

## あなたの菊を 咲かせてみませんか 菊づくり講習会

初めての人にも分かりやすく菊づくりの方法を紹介します。受講した人は、秋の「市菊花競技会」一般切り花の部へ出品できます。

**日** 5月19日(日)午前9時30分～11時30分  
**会** けやき会館 **定** 45人(申込順)  
**申** 電話で5月17日までに商業観光課(☎042-769-8236)へ



# ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2013(平成25年)

## 通信

5/1

みんな元気! さがみはら 笑顔で楽しく健康づくり

【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

### 主な実施会場

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

### 申し込み・お問い合わせ

① 緑高齢者相談課	☎042-775-8812	⑧ 中央保健センター	☎042-769-8233
② 中央高齢者相談課	☎042-769-8349	⑨ 南保健センター	☎042-701-7708
③ 南高齢者相談課	☎042-701-7704	⑩ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
④ 疾病対策課	☎042-769-8260	⑪ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑤ 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	⑫ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑥ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	⑬ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515
⑦ 緑保健センター	☎042-775-8816	⑭ 精神保健福祉センター	☎042-769-9818

### 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。

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象など	申込
離乳食教室 (スタート編)	6月10日(月)	㊦	離乳食の講習、簡単な実習と試食 時間 ㊦=午後1時~2時15分、2時45分~4時 ㊧=午後1時~2時15分 対象 平成24年12月~25年1月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 各20人(申込順。調整あり) 申し込み 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ	
	6月17日(月)	㊩		
	6月21日(金)	㊧		
ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」	5月8日(水)	㊦	「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 時間 午前10時~11時30分 対象 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)	⑥

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象
ふれあい親子サロン ※㊦=こどもセンター	5月16日(木)	△㊬、大野北㊦、大沼㊦、上鶴間㊦	保健師、保育士等による健康・育児相談、身体測定、親子遊びの紹介など ※△印は、栄養士による栄養相談もあり 時間 午前10時~11時15分 対象 乳幼児とその保護者 ※希望者は直接会場へお問い合わせ ⑦⑧⑨
	5月21日(火)	二本松㊦、△陽光台㊦、田名㊦	
	5月22日(水)	並木㊦	
	5月23日(木)	城山㊦、麻溝㊦	
	5月28日(火)	△富士見㊦、△鶴園中和田㊦	

### もっと健康になるための教室

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
ソフトエアロビクス	6月2日(日)	午後2時~4時	㊦	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 対象 20歳以上で運動の実技に支障がない人 定員 ㊦各25人 ㊧20人(申込順)	⑧
ダンベル体操	6月5日(水)		㊧		⑦
マッスルトレーニング	6月10日(月)		㊦		⑧
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	6月5日(水)	午前9時45分~10時15分 ★10時45分~午後1時30分	㊩	骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対象 20~70歳(昭和18年4月2日~平成6年4月1日生まれ)の人 ※★は子ども連れの参加者を優先 定員 ㊦各25人 ㊧各15人(申込順) 費用 各700円	⑨
	6月21日(金)	午後1時30分~2時	㊭		⑬
運動プログラム作成コース	6月13日(木)	午後1時15分~4時15分	㊦	体力測定と健診結果をもとに運動プログラムを作成 対象 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診結果が必要) 定員 12人(申込順。初参加優先) 費用 1,000円	⑧

※受講後、運動習慣定着コースに参加できます。

### 相談

相談名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
エイズ等の検査・相談	5月7日~28日の毎週火曜日	午前9時~11時	㊦	エイズ、性器クラミジア、梅毒の検査・相談(無料・匿名) 定員 各12人(申込順)	④
	5月11日(土)	午後2時~4時	㊨		
高齢者認知症相談	6月11日(火)	午前10時~正午	㊦	専門医による認知症についての相談 定員 2人(申込順)	②
思春期・ひきこもり特定相談	5月16日(木)	午後2時~4時	けやき会館	専門医などが相談に応じます。 対象 思春期相談 13~17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等 ひきこもり相談 おおむね40歳ぐらいまでのひきこもりの状態にある人とその家族等 定員 各2人(申込順。調整あり)	⑭
みんなのアルコール相談	5月21日(火)	午後1時30分~3時30分	けやき会館	専門医などが、お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配等の相談に応じます。 対象 アルコールに関する問題を持つ人とその家族 定員 2人(申込順。調整あり)	⑭
ひきこもり家族教室	5月15日(水)	午後2時~4時	㊦	ひきこもりについての理解を深め、対応を学びます。 対象 市内在住か在勤の人	⑭
アルコール・薬物家族教室	5月22日(水)	午後2時~4時	㊦	アルコール・薬物問題を理解し、その対応を学びます。 対象 市内在住か在勤のアルコール・薬物問題のある人の家族 定員 10組(申込順)	⑭
くすりの相談	5月16日(木)	午後1時30分~3時	㊦	※希望者は直接市薬剤師会会議室へお問い合わせ 市薬剤師会 ☎042-756-1502	

### シニアのための歯っぴー健口セミナー〈全5回〉

歯や口の機能を維持・向上させるため、一人ひとりに合ったプログラムを作成し、口の体操や清掃などの方法を学びます。

日にち 6月4日・18日、7月2日・16日・30日の火曜日  
時間 午前9時45分~11時45分 会場 緑区合同庁舎

対象 65歳以上(介護保険要介護・要支援者を除く)で、次のいずれかに該当する人=若干名(選考)

- 6か月前に比べ、固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物を飲んだとき、むせることがある
- 口の渇きが気になる

申し込み 電話で5月14日までに緑高齢者相談課(☎042-775-8812)へ

健康診査・検診 70歳以上の人は無料

市内協力医療機関や公共施設などで、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。

※国民健康保険に加入している40～74歳の人、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。

申し込み 受診券がない人は、市コールセンター(☎042-770-7777)へ

(特定)健康診査

Table with 5 columns: 対象, 費用, 日にち, 会場, 検査項目. Rows include 国民健康保険加入の40～74歳の人, 後期高齢者医療制度加入の人, 医療保険未加入で生活保護を受給している人など.

☆70歳～74歳は無料です。

※社会保険などに加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

歯科健康診査(お口の健康診査)

Table with 4 columns: 日にち, 会場, 検査項目, 対象・費用. Includes 随時, 市内協力医療機関, 口腔内診査(むし歯や歯周病の有無など).

肝炎(B型・C型)ウイルス検査

Table with 4 columns: 対象, 費用, 日にち, 会場. Includes 肝炎ウイルス感染の心配がある人, 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人.

結核健診

Table with 2 columns: 日にち・会場・締切日, 対象・費用・受付時間. Includes がん検診(検診車)と同じ.

がん検診

Table with 3 columns: 日にち, 会場, 検診種目・費用・受付時間など. Includes 胃, 大腸, 肺, 子宮, 乳, 検診車, メディカルセンター.

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、体操や機器を用いた筋力トレーニングなどを指導します。

Table with 5 columns: 日にち, 時間, 会場, 電話番号, 費用. Includes 5月28日～7月5日, 6月6日～8月29日.

対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人=各10人(抽選)
申し込み 電話で5月①20日②30日までに各会場へ

生活習慣病 予防教室

～50歳代までのあなたに贈る～ カラダの中からアンチエイジング(全2回)

体年齢・血管年齢等の測定や運動量をチェックします。
日時 5月30日(木)、6月7日(金)午後2時～4時
会場 緑区合同庁舎 対象 市内在住の人=30人(申込順)
申し込み 電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

測って気付く健康相談

健康相談や、体脂肪率、内臓脂肪レベル、血管老化度などを測定します。
日時 5月22日(水)午前9時30分～11時30分
会場 ウェルネスさがみはら ※希望者は直接会場へ
お問い合わせ 中央保健センター ☎042-769-8233

子育て広場たんと 離乳食セミナー

栄養士による離乳食中期～完了期のお話と試食(保護者のみ)を行います。
日時 5月18日(土)午前11時30分～午後1時、午後2時～3時30分
会場 伊勢丹相模原店(南区相模大野) 定員 各15組(申込順)
申し込み Eメールに氏名、子どもの月齢、電話番号、参加人数、希望時間を書いて、5月15日までに子育て親育ち応援団With.cfc(Eメール tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp ☎080-5431-0971)へ

愛の献血

Table with 3 columns: 日にち, 時間, 会場. Includes 5月8日(水), 5月10日(金), 5月15日(水).

対象 16～69歳の健康な人(65～69歳の方は、60～64歳の間に献血経験が必要) ※本人確認を行っています。

所要時間 40分程度
※200ml献血を行わない場合があります。

お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。
日時 6月9日(日)午後0時30分～3時30分
会場 相模原口腔保健センター(ウェルネスさがみはら内)
対象 市内在住の40歳以上の人=65人(抽選) 費用 500円
申し込み はがき(1人1枚)に住所、氏名、生年月日、電話番号、「口腔がん検診」と書いて、5月15日(必着)までに健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8345)へ
※むし歯、歯周病の検診は行いません。

急病などで困ったときは(電話番号をよく確かめて)

Table with 2 columns: 医科, 歯科, 接骨, 精神科. Includes 相模原救急医療情報センター, 休日急患歯科診療所, 休日当番柔道整復施療所案内, 精神科救急医療情報窓口.