

# 生活習慣病予防のための食生活

今すぐできる食事改善のポイント

## 理想的な献立



この献立は  
野菜の量220g!  
1日の野菜摂取  
目標量(350g以上)の  
半分以上を  
摂ることができます。



## ご飯の適量

ご飯の適量を  
量ってみましょう



なるほど。  
この量で200gか



バランスが偏っている食事や食べ過ぎ、早食いなどの食習慣、運動不足、喫煙、ストレスなど、健康に良くない生活習慣を日々積み重ねることにより内臓脂肪型肥満を引き起こし、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の発症や進行につながります。

生活習慣病は食生活の改善や適度な運動、禁煙などで予防・改善することができ、健康寿命を延ばすことができます。

あなたの健康のために、日々の食事について考えてみませんか。

## 生活習慣病を予防するための3つのポイント

1

食事は  
1日3食  
食べましょう。

2

野菜は  
1日350g以上  
摂りましょう。

3

主食(ご飯、パン、麺類、イモ類)、  
主菜(肉類、魚介類、卵、大豆製品)、  
副菜(野菜、海藻、キノコ類)を  
1回の食事の中でそろえましょう。

## 主食・主菜・副菜の1食の目安量



主食は  
手のひらサイズの  
茶わん1杯



主菜は  
手のひら1枚分の  
大きさ・厚さ



副菜は  
小鉢2つ分

## 大丈夫? あなたの食習慣

- 朝食を食べないことが習慣になっている
- 朝食・昼食に比べて夕食にボリュームがある
- 砂糖入りの飲み物をよく飲む
- お菓子をよく食べる
- 麺類の汁は飲み干すことが多い
- 野菜、海藻、キノコ類をあまり食べない
- 揚げ物や脂っこいものをよく食べる
- よく噛まずに早食い(15分以内)をすることが多い

チェックの付いた項目の見直しを  
おすすめします。

## 管理栄養士からひとこと

長年積み重ねてきた食生活を急に健康的な食生活に変えるのは大変なことです。現在の自分の食事を振り返り、できるところから見直していくこと、健康的な食事を意識して、毎日の食事を楽しむことが大切です。



黒嶋梨奈 管理栄養士

日頃の食事のバランスの偏りを整えたい、脂肪や塩分を控えるコツを知りたいなどの人を対象に、各保健センターでは管理栄養士の相談が受けられる生活習慣改善相談や、生活習慣病予防に関する健康教室を開催しています。

日程については随時、本紙でお知らせしますので、興味のある人は気軽に参加してください。

健康企画課 ☎042-769-8322

# さがみはら

広報

NO.1282

毎月1日・15日発行

2014 2/1

平成26年

SAGAMIHARA

## LINE UP 今号の主な内容

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 市議会が通年開催になります        | 2   |
| 相模原の文化財を学ぶ           | 6・7 |
| 農園利用者を募集             | 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/総務局渉外部広聴広報課  
☎042-769-8200

清水都市 さがみはら

ホームページ/ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
携帯端末用/ <http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、  
イベントや施設の  
お問い合わせに...

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

市の  
人口・世帯



人口 721,155人(66減)  
男 361,914人 女 359,241人



世帯 312,949世帯(124増)

1月1日現在( )は前月との増減

## TOPICS

### 九都県市合同で図上防災訓練を実施



加山市長が各部署の対応を確認

「防災とボランティアの日」の1月17日、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市で構成する九都県市において、首都直下地震を想定した図上防災訓練を実施しました。

本市では、市職員をはじめ、陸上自衛隊、市内各警察署が参加し、地震災害で起こりうるさまざまな状況への対応を検証し、災害時に重要となる九都県市間の相互応援や防災関係機関との連携を確認しました。

☎緊急対策課 ☎042-707-7044



## 市議会が通年開催になります

### 議会の通年開催とは

会期(議会が活動できる期間)を毎年1月の招集された日から、約1年間とします(議員の改選や議会の解散があった年を除く)。これにより、災害や緊急的な行政課題などへの速やかな対応が可能になり、議会機能が強化・活性化します。  
※今年は2月から開催します。

### 定例会議と臨時会議

これまでの定例会の日程・議事の流れを踏まえ、3月、6月、9月、12月に開く会議を定例会議と呼びます。

また、議長が必要と認めるときに臨時的に開く会議を臨時会議と呼びます。

### ◆3月定例会議を開催

本会議・委員会を午前9時30分から次のとおり開催します。

| 日にち      | 内容                    |
|----------|-----------------------|
| 2月19日(水) | 本会議(提案説明)             |
| 27日(水)   | 本会議(代表質問・個人質疑)        |
| 28日(金)   | 本会議(代表質問・個人質疑、委員会付託)  |
| 3月4日(火)  | 総務委員会                 |
| 5日(水)    | 環境経済委員会               |
| 6日(木)    | 民生委員会                 |
| 7日(金)    | 建設委員会                 |
| 10日(月)   | 文教委員会                 |
| 18日(火)   | 本会議(一般質問)             |
| 19日(水)   |                       |
| 20日(木)   |                       |
| 24日(月)   | 本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会 |

※3月定例会議のための議会運営委員会は2月13日(水)に開催します。  
なお、3月24日(月)の議会運営委員会は、本会議終了後に開催します。  
※会議の日程、時間などは変更になることがあります。

☎議事課 ☎042-769-8278

## 夜間納税相談窓口のご利用を

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、電話での相談も受け付けます。

☎時 2月13日(水)・17日(月)午後5時30分～7時

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

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

## 相模原麻溝公園競技場の愛称が相模原ギオンスタジアムに

ネーミングライツ(施設命名権)の導入により、相模原麻溝公園競技場の愛称が「相模原ギオンスタジアム」に決まりました。

また、4月にオープン予定の同公園第2競技場の愛称は「相模原ギオンフィールド」になりました。



相模原ギオンスタジアム



相模原ギオンフィールド

|      |                      |              |
|------|----------------------|--------------|
| 施設名  | 相模原麻溝公園競技場           | 相模原麻溝公園第2競技場 |
| 愛称   | 相模原ギオンスタジアム          | 相模原ギオンフィールド  |
| 使用期間 | 3月1日から3年間            |              |
| 契約者  | 株式会社ギオン(中央区南橋本1-5-1) |              |

☎スポーツ課 ☎042-769-8288

2月9日(日)

## 矢部駅ふれあい地下道の一部が開通します

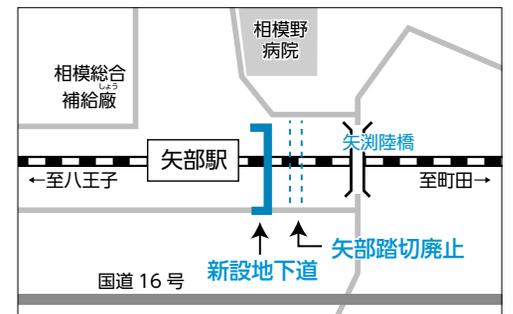
### 電車の通過を待たずに横断できます

矢部駅の東側に横断地下道が完成し、踏切を廃止します。地下道を利用することで安全性・快適性が高まり、踏切で電車の通過を待つことなく自由に横断ができるようになります。

今後、9月の全面開通に向け淵野辺側の階段設置工事などを進めます。

引き続きご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

☎道路整備課 ☎042-769-9264



### お知らせ

## 生ごみの減量化にチャレンジしましょう

家庭から出る一般ごみの3分の1は生ごみです。生ごみは水切りや堆肥化することで減量できます。

### ダンボールコンポスト講習会(全2回)

腐葉土を使ったダンボールコンポストで、野菜くずなどの生ごみから堆肥を作る方法を学びます。

☎時 2月24日(月)、3月26日(水)午後2時～4時

☎会 ユニコムプラザさがみはら

☎対 市内在住の人=30人(申込順)

☎申 電話で資源循環推進課へ

### 生ごみ処理容器購入費助成制度

生ごみを堆肥化・減量化する容器の購入費の一部を助成します。

☎対 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 家庭用の2,000円を超える生ごみ処理容器

○生ごみ処理容器(コンポスト、密閉式)=1世帯2台まで

○電動式生ごみ処理機=1世帯1台まで

※橋本台・新磯野リサイクルスクエアに容器の見本があります。

☎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)

☎※申請方法など詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「リサイクルとごみ」→「家庭ごみ(一般ごみ、資源、粗大ごみ、その他)」をご覧ください。

☎資源循環推進課 ☎042-769-8245



レモンちゃん  
© WebCreators Fairytale / 相模原市

### 募集

## 旧石器ハテナ館運営委員会委員

旧石器ハテナ館の運営や史跡田名向原遺跡の活用などについて協議します。

☎任期 3月～平成28年3月(会議は年1回)

☎対 市内在住の20歳以上(本市の他の審議会などの委員、職員、議員を除く)

☎定 2人(選考)

☎申 2月14日までに、文化財保護課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・公民館(青根・沢井を除く)、市立博物館、旧石器ハテナ館にある応募用紙(市ホームページの「市政情報」→「審議会・情報公開・個人情報保護・公文書管理」からダウンロード可)を直接か郵送、ファクス、Eメールで文化財保護課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8371 ☎042-754-7990 ☎bunkazai@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### お知らせ

## 身体障害者手帳の認定基準が変わります

4月1日から、医療技術の進歩などを踏まえ、心臓機能障害と肢体不自由の身体障害者手帳の認定基準が変わります。

☎対 ○心臓機能障害のうちペースメーカー等装着者(体内植え込み型除細動器を含み、先天性疾患による装着者と人工弁移植・弁置換者を除く)

○肢体不自由のうち人工関節等置換者

※この障害により、既に身体障害者手帳を持っている人は適用されません。

☎※3月31日までに診断書・意見書が作成される人は、6月30日までに申請すると、これまでの基準で認定されます。

☎※詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「福祉」→「障害のある人のために」をご覧ください。

☎障害者更生相談所 ☎042-769-9807

# 市職員を募集

| 選考区分          | 採用予定人数 | 職務内容   | 受験資格   |
|---------------|--------|--------|--|
| 身体障害者を対象とする行政 | 7人程度   | 一般行政事務 | 次の全てに該当する人<br>○昭和53年4月2日～平成8年4月1日に生まれた<br>○身体障害者手帳の交付をされている<br>○自力で通勤、職務遂行が可能<br>○活字印刷文か点字による出題に対応可能 |

※採用は、原則として平成26年6月1日以降です。  
※詳しくは、受験案内をご覧ください。

**受験案内・申込用紙の配布場所(休所日等は事前にご確認ください)**

人事委員会事務局、市役所本館1階受付、各区役所総務課・まちづくりセンター・図書館など

※市ホームページの「相模原市、職員募集」からもダウンロード可

**申込受付期間**

電子申請 2月6日午前9時～17日午後5時  
郵送 2月6日～19日(消印有効)

**第1次選考日 4月6日(日) 麻布大学**

〒人事委員会事務局 ☎042-769-8320

## 相模大野

### パブリックインフォメーションの広告主

相模大野駅北口にあるデジタルサイネージ(電子看板)の広告主を募集します。

**放映期間** 4月～9月の半年間か、4月～平成27年3月の1年間

**稼働時間** 午前7時～午後10時

**放映回数** 55型液晶×3画面を同時利用した20秒広告を15分間に1回(1日あたり60回)放映

**契約金額** 半年間=18万1,440円、1年間=36万2,880円

※放映するコンテンツの制作費は含まれません。

※半年に満たない一般広告は、随時受け付けています。

☑2月28日までに、商業観光課にある申込書(市ホームページの「産業・ビジネス」→「産業情報」からダウンロード可)を同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9255 ✉shoukan@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



# 非常勤職員等を募集

| 職種等                             | 職務内容・勤務条件など   | 報酬・賃金  | 対象・定員(選考)   | 申し込み(2月3日から★を除く。必着)・問い合わせ  |
|---------------------------------|---|--|---|--|
| 市立小学校・(仮称)上溝学校給食センター等の臨時栄養士の登録者 | 学校給食の栄養・衛生管理、給食指導など<br>月～金曜日(祝日等を除く)の午前8時30分～午後5時15分のうち5時間30分が7時間45分  | 時給1,270円   | 栄養士免許があり、パソコン操作ができる人  | 2月20日までに、電話で教育総務室(☎042-769-8280)へ連絡の上、2月21日の指定された時間に、履歴書(写真貼付)と栄養士免許証の写しを持って、市役所第2別館第7会議室へ                     |
| 介護事業者指導事務員                      | 介護サービス事業者の指導や介護サービスに関する苦情相談の受け付けなど<br>4月～平成27年3月の月～金曜日(祝日等を除く)の週4日で、午前8時30分から午後5時   | 時給1,520円   | 次の全てに該当する人=2人<br>○介護支援専門員の資格がある<br>○3年以上(かつ540日以上) 居宅介護支援業務、介護予防支援業務が介護保険施設での計画作成業務の経験がある<br>○パソコン操作(ワード、エクセル)ができる<br>○普通自動車運転免許がある | 2月14日までに、直接(あじさい会館内)か郵送で、履歴書(任意様式)、作文(「応募動機」400文字程度、任意様式)を高齢政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7046)へ         |
| こころの電話相談員                       | こころの電話相談対応業務<br>4月～27年3月の月～土曜日の週1日で、午後5時～10時  | 日額8,800円   | 次のいずれかに該当する人=2人<br>○看護師免許、精神保健福祉士・臨床心理士資格のいずれかがある<br>○精神保健福祉に関する相談業務の経験がある<br>○社会福祉学、心理学を専攻している大学院生で、十分な実習経験がある                     | 2月14日までに、直接(ウェルネスさがみはら内)か郵送で、履歴書(写真貼付)を精神保健福祉センター(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9818)へ<br>※後日、面接あり           |
| 精神科救急医療電話相談員                    | 精神科救急医療情報窓口の電話相談業務<br>4月～27年3月<br>①月～金曜日の午後1時～9時30分<br>②土・日曜日、祝日等の午前8時30分～午後5時 ③土・日曜日、祝日等の午後1時～9時30分 ④午後9時15分～翌日午前5時45分<br>勤務は年20日程度、勤務地は横浜市内 | 日額<br>①②③<br>1万3,300円<br>④1万6,600円                     | 保健師免許か精神保健福祉士などの資格があるか、同業務の経験がある人=若干名   | 2月14日までに、直接か郵送で、履歴書(写真貼付)を精神保健福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9813)へ<br>※後日、面接あり                           |
| 生活保護・生活困窮者の自立支援相談員(非常勤特別職)      | 生活保護受給者や生活困窮者への就労支援、窓口や訪問での生活自立相談や生活上の課題解消に向けた支援<br>4月から週3～5日   | 週3日=月額13万2,000円<br>週4日=月額18万6,000円<br>週5日=月額22万3,600円  | 社会福祉士・精神保健福祉士などの資格か保健師・看護師免許のいずれかがある人=6人程度  | 2月20日までに、直接か郵送で、履歴書、資格証等の写し、希望する業務と志望動機(原稿用紙1枚程度)を書いて、地域福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7021)へ<br>※後日、面接あり |
| 生活保護の医療扶助適正化推進員(非常勤特別職)         | 後発医薬品の使用促進支援や頻回受診などの医療扶助の適正化に関する業務補助など<br>4月から週3～5日   |  | 薬剤師、保健師、看護師いずれかの免許がある人=若干名  |  |
| 非常勤保健師                          | 認知症予防教室などでの相談業務<br>4月から週1～2日、主に水曜日の午前9時～午後3時30分   | 時給1,760円   | 保健師の免許がある人=若干名  | 電話で中央高齢者相談課(☎042-769-8349)へ  |
| 相模大野パスポートセンター非常勤職員              | パスポート交付窓口の事務補助<br>4月～27年3月で週4時間程度<br>①日曜日の午前9時～午後1時<br>②日曜日の午後1時～5時<br>③火・水曜日の午後4時45分～6時45分   | 時給890円   | ①～③いずれの時間帯も勤務が可能な人=3人程度   | 2月14日午前9時～11時に直接、履歴書(写真貼付)を南区合同庁舎3階講堂へ★<br>※受付時に簡単な面接あり<br>☑同パスポートセンター ☎042-702-5511                           |
| 相武台地域包括支援センター常勤・非常勤職員           | 高齢者福祉に関する相談業務<br>月～土曜日の午前8時30分～午後5時<br>(非常勤職員は週30時間勤務)  | 月額①社会福祉士、介護支援専門員=20万7,000円から<br>②主任介護支援専門員=23万2,000円から | 普通自動車運転免許があり、①か②の資格がある人=1人  | 電話連絡の上、直接、履歴書を同センター(☎042-745-2644)へ  |
| 非常勤保育士                          | 肢体不自由児通園施設での療育補助業務<br>月～金曜日(祝日等を除く)の午前8時30分～午後5時のうち、3時間30分～5時間30分(時間、日数は要相談)  | 時給1,050円   | 保育士の資格がある人=若干名  | 2月20日までに、直接か郵送で、履歴書(写真貼付)を陽光園(〒252-0226 中央区陽光台3-19-2 ☎042-756-8410)へ   |
| 非常勤保健師                          | 肢体不自由児通園施設での看護保健業務<br>月～金曜日(祝日等を除く)の午前8時30分～午後5時のうち、5時間30分(時間、日数は要相談)   | 時給1,760円   | 保健師、看護師の免許がある人=若干名  |  |
| ソレイユさがみ女性相談室の相談員                | 夫婦関係、配偶者からの暴力、セクシャルハラスメント、育児不安など、生活全般に関する相談業務<br>4月～27年3月の月に17日程度で、午前10時～午後4時30分(火・木曜日は、午後4時30分～8時の勤務あり(3日程度))                                | 月額178,100円   | 次のいずれかに該当し、相談業務か相談活動の経験がある女性=1人<br>○社会福祉士か精神保健福祉士の資格がある<br>○大学で児童福祉、社会福祉、心理学を専攻する学科を卒業した<br>○公的機関で女性のための相談員を務めた                     | 2月13日までに、男女共同参画課、ソレイユさがみにある申込書(市ホームページの「作品・スタッフ募集」からもダウンロード可)を直接か郵送で、同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8205)へ |

| 職種         | 募集校(27校)   | 職務内容・勤務条件など  | 賃金     | 定員(選考) | 申し込み  |
|------------|--|--|--------|--------|---|
| 学校図書館図書整理員 | 小学校=淵野辺、相模台、光が丘、共和、横山、鹿島台、橋本、大野台、大野北、双葉、若草、上溝南、二本松、田名北、大野台中央、宮上、もえぎ台、夢の丘、富士見、藤野<br>中学校=田名、緑が丘、新町、小山、中野、鳥屋、藤野 | 学校図書館の蔵書や資料の整理、環境づくり、パソコン入力や子どもの読書相談など<br>4月5日～平成27年3月25日(学期ごとの任用。学校休業期間は除く)で週2～3日程度、午前8時30分～午後3時30分のうち1日5時間 | 時給890円 | 各校1人   | ☑2月3日～10日に、募集校、学校教育課、生涯学習課各教育班にある申込書(市ホームページ「作品・スタッフ募集」からもダウンロード可(1人1枚))を直接、勤務希望校へ<br>☑市コールセンター ☎042-770-7777 |





# 所得税の確定申告は お早めに 市・県民税の申告

## 所得税の確定申告

問い合わせ

相模原税務署 ☎042-756-8211  
(自動音声案内に従い、「2」を選択)

次のいずれかに該当する人は

### 確定申告が必要です

- 公的年金等を受給していて、公的年金等から計算した雑所得の金額が、基礎控除や配偶者控除などの所得控除の合計額よりも多いため、所得税額が発生する  
ただし、平成25年中の公的年金等の収入金額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合には、確定申告をする必要はありません。  
この場合でも、所得税の還付を受けるための確定申告書を提出することができます。
- 事業所得や不動産所得などがあり、各種の所得金額の合計額が、所得控除の合計額を超える
- 給与収入で次のいずれかに該当する
  - 収入金額が2,000万円を超える
  - 2か所以上から支払いを受けた
  - 給与以外の所得が20万円を超える
  - 同族会社の役員やその親族などで、その同族会社からの給与のほかに、貸付金の利子、店舗・工場などの賃貸料、機械・器具の使用料などの支払いを受けた
- 土地、建物、株式などの資産を売却した(自宅を譲渡して3,000万円の特別控除などの特例を受ける人は、必ず申告が必要)

### 公的年金等の収入が400万円以下で 確定申告をする必要がない人へ

条件に該当する人でも、公的年金以外の所得がある人、社会保険料・生命保険料・医療費控除等の各種控除を受ける人は、住民税(市民税・県民税)の申告が必要です。

次のいずれかに該当する人は

### 還付申告ができます

- 年の途中で退職した後、就職せず、年末調整を受けていない
- 給与所得者で、医療費控除などを受ける
- 所得が公的年金等に係る雑所得のみで、医療費控除や社会保険料控除などを受ける

【訂正】

本紙1月15日号3ページ掲載の「所得税の還付申告 申告書等の作成指導会場」(相模原税務署)の日にちに誤りがありました。

2月23日(日)、3月2日(日)も実施しています。

## 確定申告書の受け付けと作成指導

申告書の書き方が分からない人は、作成指導を利用してください。前年の申告書(控え)を持参すると、手続きがスムーズになります。

作成指導を希望する人は、申告に必要な書類(源泉徴収票など)、印鑑、電卓、筆記用具等を持って、直接次の会場へ

| 対象  | 会場                   | 日にち(土・日曜日・祝日等を除く)                        | 時間                         | 問い合わせ                          |
|---|----------------------|--|----------------------------|--------------------------------|
| どなたでも   | 相模原税務署               | 2月3日(月)～3月17日(月)<br>※2月23日(日)、3月2日(日)は実施 | 午前9時～午後5時                  |                                |
| 小規模納税者・年金所得者・給与所得者の所得税<br>※以下に該当する人は除く<br>○譲渡所得・贈与税の申告<br>○税理士に依頼している<br>○住宅借入金等特別控除が1年目<br>○給与収入が800万円以上<br>○相談内容が複雑   | 県高相合同庁舎(南区相模大野6-3-1) | 2月6日(水)・7日(金)・10日(月)                     | 午前9時30分～正午<br>午後1時～3時30分   | 相模原税務署<br>☎042-756-8211        |
|   | サン・エールさがみはら(緑区西橋本)   | 2月 3日(月)～5日(水)<br>12日(水)～14日(金)          |                            |                                |
| 上記から小規模納税者を除いた人   |                      | 2月25日(火)・26日(水)                          | 午前10時～正午<br>午後1時～3時30分     | 東京地方税理士会相模原支部<br>☎042-759-0046 |
| 年金所得者か給与所得者<br>※作成の指導は、A申告(給与所得、雑所得(公的年金等)、配当所得、一時所得)のみ<br>※以下に該当する人は除く<br>○不動産所得・事業所得者<br>○譲渡所得・贈与税・住宅借入金等特別控除の申告<br>○給与収入が800万円以上<br>○税理士に依頼している<br>○青色申告 ○相談内容が複雑<br>※完成している確定申告書で、職員が内容の確認を行わないものについては、全ての申告書を受け付けます。 | 県高相合同庁舎              | 2月17日(月)～3月17日(月)                        | 午前9時～午後3時30分               | 市民税課<br>☎042-769-8221          |
|   | 城山総合事務所              | 2月17日(月)～28日(金)                          | 午前9時～11時<br>午後1時～3時30分     |                                |
|   | 津久井総合事務所             | 2月17日(月)～3月17日(月)                        | 午前9時～11時30分<br>午後1時～4時     |                                |
|   | 相模湖総合事務所             | 2月24日(月)～28日(金)                          | 午前9時～11時30分<br>午後1時～4時     |                                |
|   | 藤野総合事務所              | 2月17日(月)～21日(金)                          | 午前10時～11時30分<br>午後1時～2時30分 |                                |
|   | 青根出張所                | 3月4日(火)                                  |                            |                                |
|   | 青野原出張所               | 3月5日(水)                                  |                            |                                |
| 鳥屋地域センター  | 3月6日(木)              |  |                            |                                |

### 休日の受け付けと作成指導

☎2月23日(日)、3月2日(日)  
午前9時～午後5時  
☎相模原税務署  
※電話での相談は行いません。

### 利用してください

確定申告書は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」でも作成できます。印刷し、郵送等で提出することができますので、ぜひ利用してください。

国税庁ホームページ  
<http://www.nta.go.jp/>

※各会場とも、混雑状況に応じて受付時間を変更する場合があります。  
※駐車場が少ないので、車での来場はご遠慮ください。

## 申告書の提出方法

### 郵送・電子申告がおすすめ!

直接

申告書と必要書類を持って、各会場へ  
相模原税務署では、午後5時以降も提出できる時間外收受箱を設置しています。

郵送

申告書と必要書類を相模原税務署(〒252-5211 中央区富士見6-4-14)へ  
※税務署の收受印を押した控えが必要な人は、切手を貼った返信用封筒にボールペン書きで「控」と記入したものを同封してください。

e-Tax  
電子申告

電子証明書とICカードリーダーが必要で、詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

## 振替納税のご利用を

納税には、指定の預貯金口座から自動的に引き落とす振替納税制度が便利です。手続きは預貯金先の金融機関か税務署にある口座振替依頼書を納期限までに各窓口へ

確定申告分の納期限 3月17日(月)  
確定申告分の振替納付日 4月22日(火)

# 申告期間 2月17日(月)～3月17日(月)

3月になると窓口などが混み合いますので、早めに提出してください。  
申告書の書き方が分からない人は、作成指導を利用してください。

所得税の還付申告は  
2月17日以前でも  
提出できます

## 市・県民税の申告

問い合わせ 市民税課 ☎042-769-8221

### 市内在住の人(平成26年1月1日現在)は申告が必要です

前年中に所得がなかった人も非課税証明の発行や国民健康保険税などの積算資料になりますので、必ず申告してください。  
ただし、次のいずれかに該当する人は申告が不要です。

- 所得税の確定申告をした
- 扶養親族である
- 前年中(25年1月～12月)の所得が給与所得のみで、勤務先から給与支払報告書(源泉徴収票と同じ)が提出されている
- 前年中(25年1月～12月)の所得が公的年金に係る雑所得のみで、源泉徴収票に記載された控除以外に申告すべき控除がない

#### 申告書の配布場所

市民税課、緑市税事務所、  
南市税事務所、各まちづくりセンター  
※郵送を希望する人は、市民税課へお問い合わせください。  
※前年度の実績で申告が必要と思われる人には、申告書を2月3日に発送します。

#### ● 申告書の受け付けと作成指導

申告書の書き方が分からない人は、作成指導を利用してください。

作成指導を希望する人は、申告に必要な書類(源泉徴収票など)、印鑑、電卓、筆記用具等を持って、直接次の会場へ

| 会場             | 日にち(土・日曜日を除く)     | 時間                         |
|----------------|-------------------|----------------------------|
| 市役所会議室棟1階第2会議室 | 2月17日(月)～3月17日(月) | 午前8時30分～午後5時               |
| 緑市税事務所★        |                   | 午前9時～午後3時30分               |
| 県高相合同庁舎        |                   | 午前9時～11時<br>午後1時～3時30分     |
| 城山総合事務所        | 2月17日(月)～2月28日(金) | 午前9時～11時<br>午後1時～3時30分     |
| 津久井総合事務所       | 2月17日(月)～3月17日(月) | 午前9時～11時30分<br>午後1時～4時     |
| 相模湖総合事務所       | 2月24日(月)～28日(金)   | 午前10時～11時30分<br>午後1時～2時30分 |
| 藤野総合事務所        | 2月17日(月)～21日(金)   | 午後1時～4時                    |
| 青根出張所          | 3月4日(火)           |                            |
| 青野原出張所         | 3月5日(水)           |                            |
| 鳥屋地域センター       | 3月6日(木)           |                            |

#### 休日の受け付けと作成指導

- 2月23日(日)、3月2日(日)  
午前9時～11時30分、午後1時～4時
- 市民税課  
※電話での相談は行いません。



- ※★は、完成した所得税の確定申告書を受け付けます(確定申告書の作成指導は行いません)。
- ※公民館での受け付けは行いませんので注意してください。
- ※駐車場が少ないので、車での来場はご遠慮ください。
- ※各会場とも、混雑状況に応じて受付時間を変更する場合があります。
- ※お問い合わせは、各会場ではなく市民税課へ

#### ● 申告書の提出方法

直接

申告書と必要書類を持って、各会場へ

郵送

申告書と必要書類を市民税課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ  
※市民税課の受付印を押した控えが必要な人は、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

### 平成26年度 市・県民税の改正について

#### ◆ 個人住民税均等割の税率引き上げ

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、緊急で即効性のある防災・減災の取り組みに活用します。

| 区分                                     | 改正前    | 改正後    | 増額分    |
|--|--------|--------|--------|
| 市民税(均等割)                               | 3,000円 | 3,500円 | 500円   |
| 県民税(均等割)<br>※超過課税分300円<br>(水源環境保全税)を含む | 1,300円 | 1,800円 | 500円   |
| 合計                                     | 4,300円 | 5,300円 | 1,000円 |

#### ◆ 給与所得控除の見直し

所得税法第28条3項(24年改正法附則51)に基づき、その年中の給与等の収入金額が1,500万円を超える場合の給与所得控除額については、245万円の上限が設けられました。

#### お知らせ 国民年金保険料の

#### ● 控除証明書が郵送されます

- 日本年金機構から2月上旬に郵送されます。
- 平成25年10月1日～12月31日に、その年に初めて国民年金保険料を納めた人
- ※25年1月1日～9月30日に一度でも納めた人には、25年11月に同控除証明書が郵送されていますので、今回は対象になりません。
- ※紛失などの理由により再交付を希望する場合は、同控除証明書専用ダイヤルにお問い合わせください。
- 国民年金保険料控除証明書専用ダイヤル(3月15日まで)  
☎0570-070-117 (IP電話からは☎03-6700-1130)

#### ● 納付は口座振替での前納がお得です

- 1年前納(4月～翌年3月分)、6か月前納(4月～9月分、10月～翌年3月分)すると保険料が割引になります。26年度からは2年前納(4月～翌々年3月分)も開始します。口座振替で前納すると、納付書(現金)で前納するより割引額が多く、さらにお得です。
- また、毎月納付の場合も口座振替による当月末振替にすると、毎月50円割引になります。
- 年金手帳など基礎年金番号が分かるもの、通帳、届け出印、身分証明書を持って、金融機関か年金事務所へ
- ※26年度の2年前納と1年前納、6か月前納(4月～9月分)の申し込みは2月28日まで
- 相模原年金事務所 ☎042-745-8101

# 相模原の文化財を学ぶ

市内には旧石器時代から近現代までの文化財が数多くあります。気軽に見られる文化財や、相模原の歴史を学べるイベントなどに足を運んで、相模原の歴史に触れてみませんか。

電話番号の記載がないイベントのお問い合わせは、**文化財保護課 ☎042-769-8371**へ  
※詳しくは、市ホームページの「観光・文化」→「史跡・文化財」→「さがみはらの文化財一覧」をご覧ください。

## 市文化財展 「伝えていきたいふるさとの自然と文化」

地域の歴史や文化財などを調査・研究している市民団体や大学の有志団体が、日頃の研究成果の展示や発表を行います。  
開 2月14日(金)～16日(日)  
午前10時～午後8時(14日は正午から、16日は午後4時まで)  
発表会 16日(日)午前10時30分～午後0時30分  
※1団体10分程度。時間は前後する場合があります。  
※ユニコムプラザさがみはら  
※希望者は直接会場へ



昨年度の発表会

| 発表順 | 発表団体                               | テーマ   |
|-----|------------------------------------|---|
| 1   | 相模女子大学 社会マネジメント学科 有志               | 民俗行事と地域活性化 ― 風をめぐる民俗 ―                      |
| 2   | 麻布大学 あざおね社中                        | 青根の棚田の歴史と成り立ちと生物調査                          |
| 3   | 相武台のナトロ遺跡をたどる会                     | 消えゆく陸土の名残り「新戸トンネル」(市道新戸相武台)                 |
| 4   | 尾崎行雄を全国に発信する会                      | 教科書などに見る尾崎行雄                                |
| 5   | 相模原の歴史をさぐる会                        | 相模原市二本松地区の変遷                                |
| 6   | 相武台歴史同好会                           | 関東大震災と旧相模原市域 ― その形跡はどのように残されているか その2 ―      |
| 7   | 相模原郷土懇話会                           | 相模原南部の今昔写真                                  |
| 8   | さがみはら地名の会                          | 自治会名を通して地域の歴史を探る ― 大野北地区を中心として ―            |
| 9   | 城山エコミュージアム運営委員会                    | 城山エコミュージアムの活動紹介                             |
| 10  | 市教育委員会(県立津久井湖城山公園、文化財調査・普及員東南班と合同) | 津久井城調査成果、田名向原遺跡公園事業、勝坂遺跡公園事業、相模大野周辺文化財マップ紹介 |

## 民俗芸能大会

市内の民俗芸能保存団体が、市内各地に伝わる伝統芸能や仕事唄などを披露します。



田名八幡宮の獅子舞

大沼の土窯焼き唄

開 3月2日(日)午後1時～4時  
会 あじさい会館 ※希望者は直接会場へ

| 時間(予定)  | 出演団体                |
|---------|---------------------|
| 午後1時 5分 | ぼうち唄保存会             |
| 1時20分   | 田名八幡宮獅子舞保存会         |
| 1時50分   | 相模稚鼓会(招待団体)         |
| 2時10分   | 上溝シャンソン保存会          |
| 2時25分   | 大島諏訪明神獅子舞保存会        |
| 2時55分   | 光明学園相模原高校和太鼓部(招待団体) |
| 3時15分   | 大沼土窯焼き唄保存会          |
| 3時25分   | 長徳寺盆踊保存会            |

## 編布作り

縄文時代の編み物「編布」について学びます。実際に麻ひもを編んで、コースター程度の大きさの作品を作ります。  
開 2月16日(日)午後2時～4時  
会 旧石器ハテナ館  
対 小学校4年生以上=10人(申込順)  
費 50円  
用 電話で同館 ☎042-777-6371



製作中の作品

## 旧石器ハテナ館作品展

体験教室や出張授業で作った作品(勾玉・石器・土器など)やイベント写真、中学生による文化財保護ポスターの応募作品などを展示します。  
開 2月20日(木)～28日(金)  
午前9時～午後5時(20日は午後2時から、28日は午後4時まで)  
会 旧石器ハテナ館  
用 同館 ☎042-777-6371



作品展の様子

## 勝坂を学ぼう！ 原当麻～勝坂遺跡周辺文化財探訪

勝坂遺跡ボランティアガイドの解説で、東原古墳、浅間神社、八景の棚、上磯部の土塁など約5kmにわたり、原当麻～勝坂遺跡の文化財を探訪します。  
開 3月9日(日)午前9時～正午  
集 合場所 原当麻駅  
対 50人(申込順)  
用 電話で文化財保護課へ



当麻東原古墳

## 古民家園のひなまつり

ひな壇飾りを展示します。昔ながらのひなまつりを体験してみませんか。  
開 2月23日(日)午前10時～11時30分  
会 古民家園(相模川自然の村公園内)  
※希望者は直接会場へ



ひなまつりについての解説

## 弓矢作り

竹で弓矢、黒曜石で矢じりを作りながら、製作を通して弓矢が使われ始めた背景などを学びます。弓矢が完成したら試射体験をします。  
開 3月16日(日)午後2時～4時  
会 旧石器ハテナ館  
対 小学生以上=30人(申込順) 費 100円  
用 3月1日から電話で同館 ☎042-777-6371



うまく当たるかな？

### 原始

#### 旧石器時代



**旧石器ハテナ館**  
(史跡田名向原遺跡旧石器時代学習館)  
田名向原遺跡(国指定史跡)で発見された、わが国最古といわれる2万年前の住居状遺構を中心に、旧石器時代などについて学べます。  
※2月8日に、講演会「当麻山無量光寺の中世石造物」があります。  
交通 原当麻駅から「望地キャンプ場入口」行きバス「塩田下」下車徒歩1分  
用 同館 ☎042-777-6371

MAP 6

#### 縄文時代



**史跡勝坂遺跡公園**  
縄文時代中期の大集落跡が中心の公園です。周辺で出土した土器は「勝坂式土器」として縄文時代中期の目安とされています。園内に笹葺きと土葺きの竪穴住居2棟や、竪穴住居廃絶後の窪地、敷石住居を復元しています。  
※2月9日に、「勝坂を学ぼう！勝坂の野鳥観察」があります。  
交通 下溝駅から「相武台前駅」行きバス「上磯部入口」か「勝坂入口」下車徒歩5分  
用 文化財保護課

MAP 7

### 古代

#### 奈良時代

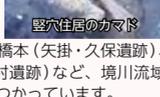
**三彩小壺**  
日本で初めて釉薬をかけて作られた奈良時代の焼き物です。三彩土器は3色(白・緑・褐色が一般的)の釉薬をかけ、奈良三彩陶器と呼ばれています。  
田名坂上遺跡で出土した三彩小壺は、郷土の歴史を知る上で貴重とされ、市指定文化財となっています。  
※市立博物館で展示



MAP 5

#### 奈良-平安時代

**古代のカマドと土器**  
市では、カマドが伴う奈良・平安時代の竪穴住居が数多く発見されています。相原(相原遺跡群)や橋本(橋本遺跡)、東橋本(矢掛・久保遺跡)、上鶴間(中村遺跡)など、境川流域で数多く見つかっています。



MAP 3

### 中世

#### 戦国時代

**津久井城跡**  
県立津久井湖城山公園内の城山が戦国時代の山城「津久井城跡」です。戦国時代の典型的根小屋式山城として遺構が残されています。  
交通 橋本駅から「三ヶ木」行きバスで「クラブ前」下車徒歩20分  
用 県立津久井湖城山公園管理事務所 ☎042-780-2420



毎年行われている発掘調査の様子

MAP 3

### 近世～近現代

#### 江戸時代

**小原宿本陣**  
江戸時代初期に開かれた甲州道中の宿場で、19世紀初期に建てられた県内で唯一残る本陣です。県指定重要文化財になっています。  
交通 相模湖駅から徒歩20分  
用 同所 ☎042-684-4780



MAP 2

#### 江戸時代(幕末)

**旧中村家住宅**  
全国的に珍しい幕末期の擬洋風(和洋折衷)建築で、主屋は国登録有形文化財になっています。外観は1階が和風、2階が洋風の要素でまとめられているのが特徴です。  
交通 下溝駅から「相武台前駅」行きバス「勝坂入口」下車徒歩5分  
用 文化財保護課



MAP 8

#### 江戸時代

**旧青柳寺庫裡(古民家園)**  
江戸時代中期に建てられたとされている旧青柳寺庫裡(古民家園)は相模川自然の村公園内に移築・復元されています。県指定重要文化財になっています。  
交通 橋本駅からコミュニティバス「相模川自然の村」下車徒歩5分  
用 同所 ☎042-760-1130



MAP 4

#### 明治時代

**吉野宿「ふじや」**  
甲州道中の10番目の宿場で、旅籠「藤屋」があった場所です。明治29年に火事で焼失し、30年ごろに建て直された建物を郷土資料館として公開しています。  
交通 藤野駅から「相模湖駅」行きバス「吉野」下車徒歩1分  
用 同所 ☎042-687-5022



MAP 1



相模原の主な文化財MAP

相模原の文化財年表



## 町田市・相模原市 ライトダウンキャンペーン まちだ・さがみはら 絆・創・光

消灯して星を仰ぎ、地球温暖化防止や大気環境(光害)について考えるとともに、東日本大震災からの一日も早い復興を祈念します。  
 3月11日(火)午後6時～8時 ※家庭や事業所で、無理のない範囲での消灯をお願いします。  
 2月11日(祝)～3月11日(火)のキャンペーン期間中、地球温暖化や光害に関連したイベントを実施します。

環境政策課 ☎042-769-8240

### 関連イベント

#### 地球温暖化防止や光害、星空・星座関連図書の展示

時 2月13日(木)～28日(金) = 橋本図書館  
 2月14日(金)～28日(金) = 市立図書館(中央区鹿沼台)、相模大野図書館  
 ※月曜日は休館  
 市立図書館 ☎042-754-3604 相模大野図書館 ☎042-749-2244  
 橋本図書館 ☎042-770-6600

※同キャンペーンや関連イベントについて詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「環境」をご覧ください。

## 相模原自作ビデオ発表会

アマチュアビデオカメラマンが撮影・編集した作品を上映します。  
 時 2月23日(日)午後1時～4時 市立図書館(中央区鹿沼台)  
 定 150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

## 図書館の催し

### 図書館活用講座 耳で楽しむ文学ー講談ー

古典芸能を見聞きして、関連資料を紹介し、日本古来の芸能の魅力を堪能します。  
 時 2月21日(金) 午後2時～3時30分  
 会 相模大野図書館  
 対 中学生以上 定 50人(申込順)  
 申 直接か電話で同館(☎042-749-2244)へ

### 大人のための おはなし会 紙芝居とインドの楽器シタール を楽しもう!

時 2月23日(日)午後2時～3時30分  
 会 ソレイユさがみ セミナールーム1  
 対 中学生以上 定 50人(申込順)  
 申 2月21日までに、直接か電話で橋本図書館(☎042-770-6600)へ

### 子ども実験教室 電気で遊ぼう!

電気クラゲやプラコップモーター作りで、電気・静電気の不思議体験をします。実験に関するブックトークも行います。  
 時 2月16日(日)午後1時30分～3時  
 会 市立図書館(中央区鹿沼台)  
 対 小学生(4年生以下は保護者同伴)  
 定 20人(先着順) 費 100円  
 申 電話で同館(☎042-754-3604)へ

### 朗読会

目の不自由な人たちが中心となって結成された朗読劇団こうぼの会が、藤沢周平の「おぼろ月」などを朗読します。  
 時 3月8日(土)午後2時～4時  
 会 社のホールはしもと セミナールーム2  
 定 30人(申込順)  
 申 直接か電話で橋本図書館(☎042-770-6600)へ

## もっと図書館を楽しもう「図書館ひろば」

大人から子どもまで楽しめるイベントが盛りだくさんです。  
 時 2月9日(日) 市立図書館(中央区鹿沼台) ※希望者は直接会場へ

| 内容   | 時間                            | 会場   | 対象・定員      |
|--|-------------------------------|------|------------|
| 大人が楽しむ珠玉の紙芝居<br>～文学の香り高さ作品から～<br>講 本多千賀子さん(紙芝居実演家)<br>講演 小惑星探査機「はやぶさ」大図鑑ができるまで<br>講 藤田隆広さん(偕成社編集者) | 午前10時35分～11時30分<br>午後1時30分～3時 | 大集会室 | 各100人(先着順) |
| ワークショップ「どんぐり人形を作ろう!」<br>麻布大学の学生による「楽しく学ぼう エコパーク」   | 午前10時30分～正午                   | 中集会室 | 小学生        |
| 視覚障害者のための音訳体験・デージー視聴体験   | 午前10時30分～午後3時                 |      | どなたでも      |
| 本のたんていになろう!  | 午後1時～2時30分                    | 視聴覚室 | 幼児～小学生     |
| おはなしワニーズによる「布絵本展示とおはなし会」   | 午前11時～11時30分、<br>午後2時～2時30分   |      | 各40人(先着順)  |

展示(公民館図書室、学校図書館、参加団体の紹介ほか)

時 午前10時30分～午後3時

市立図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん(☎090-4947-7147)

## 市立博物館 へ行こう

市立博物館 ☎042-750-8030

### 星空観望会(2月)

プラネタリウムで星空解説後、40cm大型望遠鏡で観望します。  
 時 2月7日(金)・22日(土)午後7時～9時  
 ※22日は、町田市・相模原市ライトダウンキャンペーン関連イベントとして実施します。  
 定 各120人(先着順) ※中学生以下は保護者同伴  
 ※希望者は当日午後6時30分～7時に直接会場へ

### さがみはら宇宙の日 金星探査機あかつきトーク ライブ

金星探査機あかつきについて、そのミッションを振り返るとともに、「探査における失敗とは何か」をテーマにした講演と、「あかつき・金星出没表」づくりの実習をします。  
 時 2月11日(祝)午後1時30分～3時30分  
 講 中村正人さん(JAXA宇宙科学研究所教授)  
 定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 市女性学習グループ研究集会 「子ども・本・文化活動Ⅱ」 ～おはなしが育む豊かな心～

読み聞かせを楽しみ、子育てと文化について考えます。  
 時 2月28日(金)

| 内容              | 時間           |
|-----------------|--------------|
| 講演会「えほん子育て」     | 午前10時～11時30分 |
| 語り&絵本実演・グループ交流会 | 午後0時30分～3時   |

会 大野北公民館 対 市内在住の人  
 定 各80人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
 ※午後のみ保育あり(対2歳以上 定10人)

生涯学習課 ☎042-769-8286

### 図書館・大野北公民館共催事業

### 歴史講座 黒田官兵衛 ～その人物と時代～〈全3回〉

NHK大河ドラマ「軍師官兵衛」にスポットを当てた講座です。

| 日にち     | テーマ                  | 講師                |
|---------|----------------------|-------------------|
| 3月1日(土) | 播磨編<br>～姫路城、そして官兵衛～  | 多田暢久さん(姫路市立城郭研究室) |
| 9日(日)   | 戦国編<br>～不屈の人、黒田官兵衛～  | 安藤優一郎さん(歴史家)      |
| 23日(日)  | 九州編<br>～黒田家と九州の大名たち～ | 福田千鶴さん(九州産業大学教授)  |

時 午後1時30分～3時  
 会 市立図書館(中央区鹿沼台)  
 対 市内在住の人 定 180人(申込順) 費 500円  
 申 費用を持って直接、大野北公民館(☎042-755-6601)へ

### はじめてのわらべうた・ 手あそび講座〈全3回〉

わらべ歌と手遊びを、実技を交えながら紹介します。  
 時 2月25日、3月11日・25日の火曜日  
 午前10時30分、11時30分  
 会 市立図書館(中央区鹿沼台)  
 対 市内在住の0～1歳児とその保護者  
 定 各15組(申込順)  
 ※初めての子を妊娠中の人の見学可(定各10人程度(申込順))  
 申 電話で市立図書館(☎042-754-3604)へ

# スポレクライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

## ファミリーバドミントン講習会

時 2月9日(日) 午前9時30分～11時30分  
 会 東林小学校体育館 対 市内在住か在勤・在学の人=45人(先着順)  
 ※希望者は、運動ができる服装で、上履きを持って直接会場へ  
 問 スポーツ課 ☎042-769-9245



## 学ぶことは、面白い。 さがまちカレッジ 〈3月講座〉

|   |  |
|---|--|
| <p><b>くすり・健康市民講座</b><br/>「健康情報、ウソ?ホント?」<br/>時 3月2日(日) 午前10時30分～正午<br/>会 ユニコムプラザさがみはら<br/>定 80人(申込順)</p> <p>「本気で見せます!江戸の料理」展<br/>と博物館の世界<br/>時 3月2日(日) 午後1時～2時30分<br/>会 ユニコムプラザさがみはら<br/>定 50人(申込順)</p> <p>子どもお仕事ワークショップ<br/>「カメラマン体験」★<br/>時 3月2日(日) 午前10時～11時、11時30分～午後0時30分、午後1時～2時<br/>会 ユニコムプラザさがみはら<br/>対 小学校4～6年生 定 各10人(申込順)</p> | <p>子どもお仕事ワークショップ<br/>「薬剤師体験」★<br/>時 3月2日(日) 午後1時30分～3時30分<br/>会 ユニコムプラザさがみはら<br/>対 小学校4～6年生 定 15人(申込順)</p> <p>大人の体育<br/>～運動習慣を身につけるための講座(全4回)<br/>時 3月9日(日)、3月15日・22日・29日の土曜日午前10時～正午<br/>会 町田市生涯学習センター(町田市原町田)<br/>対 40歳以上で、定期的な運動習慣がない人 定 30人(抽選) 費 3,000円</p> |
|---|--|

申 2月13日(必着)までに、各まちづくりセンター・公民館などにある申込用紙(同コンソーシアムホームページ(<http://sagamachi.jp/>))からダウンロード可)を、★は2月3日午前10時から電話で同事務局(☎042-747-9038)へ

## 相模原麻溝公園競技場

施設の教室

| 教室名                    | 日にち      | 時間           | 対象            | 費用            |
|------------------------|----------|--------------|---------------|---------------|
| フラワーアレンジメント～コサージュと花かご～ | 3月 5日(水) | 午前10時～11時30分 | 18歳以上(高校生を除く) | 3,000円(材料費含む) |

定 20人(申込順)  
 申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「フラワーアレンジメント」と書いて、同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ

## 銀河アリーナ

施設の教室

### 幼児スケート(全4回)

時 3月8日～29日の毎週土曜日 午前9時～10時30分  
 対 4歳以上の未就学児=25人(抽選) 費 3,000円  
 ※貸し靴は別途1回200円  
 申 2月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「幼児スケート」と書いて、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎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) | 費用      |
|-------------|---|------------------|--------------------|---------|---------|
| 泳力向上(全12回)  | 2月25日(火)～28日(金)、3月4日(火)～7日(金)・11日(火)～14日(金) | 午後5時30分～6時30分    | クロールで25m以上泳げる小・中学生 | 30人     | 3,000円  |
| 親子で遊ぼう(全2回) | 2月26日(水)・27日(木)                             | 午前10時30分～11時30分  | 2歳～6歳の未就学児とその保護者   | 10組     | 各1組600円 |
| わくわく親子水泳    | 3月 1日(土)                                    | 午前11時30分～午後0時30分 | 3歳～小学生とその保護者       | 20組     |         |
| ウォーキング(全2回) | 3月 4日(火)・5日(水)                              | 午前11時～正午         | 18歳以上(高校生を除く)      | 各15人    | 各400円   |
| お腹引き締め(全2回) | 3月 6日(木)・7日(金)                              |                  | 15歳以上(中学生を除く)      |         |         |

申 直接か電話で、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 ㊴http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/

### 市民健康マラソン大会

時 3月2日(日)  
 受け付け 午前8時30分～9時  
 会 相模原麻溝公園競技場・周辺道路  
 種別 A=1.5km、B=5km、C=10km  
 対 市内か近隣市に在住か在勤・在学の人 各500円  
 ※希望者は直接会場へ  
 ※市体育協会にある申込書(同協会ホームページからダウンロード可)と安全ピンを持参してください。

### 小学生駅伝競走大会

時 3月15日(土)  
 受け付け 午前8時～8時30分  
 会 相模原麻溝公園競技場  
 対 市内か近接市に在住か在学の小学校4～6年生(1チーム4人)  
 定 100チーム(申込順)  
 費 1チーム2,000円  
 申 2月27日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ

### カーリング競技会

時 2月23日(日) 午後3時  
 会 銀河アリーナ  
 対 中学生以上の銀河アリーナカーリング教室受講者  
 ※中学生は保護者同伴  
 費 500円  
 ※希望者は毛糸の帽子かヘルメット、カーリングシューズか底の汚れていない運動靴を持って直接会場へ  
 ※詳しくは、同協会のホームページをご覧ください。

### 市民ゴルフ大会

時 3月17日(月) 午前8時  
 会 相模原ゴルフクラブ  
 費 参加費3,000円、プレー費1万8,600円(飲食代別)  
 対 市内在住か在勤の18歳以上でアマチュアルールに抵触しない人  
 定 320人(抽選)  
 申 2月21日(必着)までに、往復はがきかEメール(1通4人まで)に全員の住所・氏名(代表者に○)・生年月日・性別・電話番号、「市民ゴルフ大会」と書いて同協会へ

### ①ジュニアスキースクール ②親子スキースクール

時 3月20日(木)～22日(土)〈2泊3日〉  
 集合 午後7時30分=相模大野中央公園、午後8時=市役所  
 会 長野県一の瀬スキー場  
 対 ①小学校4年生～高校生=40人(抽選) ②小学生とその保護者(大人だけでも参加可)=40人(抽選)  
 ※小学校3年生以下の参加は要相談  
 費 中学生以上2万7,000円、小学生2万3,000円  
 ※リフト券代、レンタル希望者はレンタル代が別途必要。  
 申 2月25日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、生年月日、性別、電話番号、集合場所、①か②、レンタル希望者は身長・靴・服のサイズ、スキー講習の有無を書いて同協会へ

### 親子ラグビー教室

時 2月9日(日) 午前9時～正午  
 会 相模原麻溝公園スポーツ広場  
 対 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 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

### グリーンカップバレーボール大会(ママさんの部)

時 3月15日(土) 午前9時  
 会 総合体育館  
 対 各小学校区(公民館区も可)在住者のみで編成されたチーム  
 費 5,000円(市バレーボール協会登録チームは3,000円)  
 申 2月18日(必着)までに、市体育協会にある申込用紙を市バレーボール協会へ

### 中級テニス教室(春)

時 3月9日(日)〈予備日16日(日)〉  
 午前9時～午後4時20分  
 会 淵野辺公園テニス場  
 対 高校生以上でテニス歴おおむね3年以上の人=70人(抽選)  
 費 4,500円  
 申 2月15日(必着)までに、市テニス協会ホームページからか、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、テニス歴、「中級テニス教室」と書いて、市体育協会へ

### 体操体験教室

時 3月22日(土)  
 午前10時10分～午後0時30分、午後1時30分～4時  
 会 総合体育館  
 対 小学生と4月に小学生になる人(保護者同伴)  
 定 各70人(申込順)  
 費 各1,000円  
 申 3月15日(必着)までに、ファクスかはがき、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者名、電話番号、希望時間を書いて、市体操協会の淡路幸夫さん(〒252-0336 南区当麻892-8 ☎042-733-1631 ✉jpksga@jcom.home.ne.jp)へ

### スポーツネットワーク 中学生セミナー

青山学院大学の男子バスケットボール部、女子バレーボール部によるスポーツセミナー  
 時 3月1日(土) 午前9時30分～正午  
 会 青山学院大学相模原キャンパス  
 対 市内在住か在中学生  
 種目 バスケットボール(男子のみ)、バレーボール(女子のみ)  
 定 各30人(抽選)  
 申 2月19日(消印有効)までに、往復はがきかファクス、Eメール(1通4人まで)に全員の住所・氏名・学校名・学年・電話番号・種目(代表者の項目に○)を書いて、同協会へ



# 情報あ・ら・かると

## お知らせ

### 都市計画審議会

相模原都市計画地区計画(御園二丁目地区)の決定  
 時 2月10日(月)午後1時30分  
 会 市役所第2別館第3委員会室  
 定 10人(抽選)  
 ※傍聴希望者は、当日午後1時15分までに直接会場へ  
 ※審議内容によって非公開になる場合あり  
 関 都市計画課

### 自宅の無料耐震相談会

時 2月12日(水) 午後1時30分~4時30分  
 会 新磯公民館  
 ※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

### 広域交流拠点基本計画検討委員会

時 2月7日(金)午後6時30分  
 会 ソレイユさがみ  
 定 10人(抽選)  
 ※傍聴希望者は、当日午後6時15分までに直接会場へ  
 関 広域交流拠点推進課

### 猫の譲渡会と相談会

相談会  
 家庭や地域での猫に関する相談  
 時 3月4日・18日の火曜日 午後2時~4時  
 会 ウェルネスさがみはら  
 ※希望者は直接会場へ  
 譲渡面接会  
 時 3月23日(日) 午前10時~正午  
 会 青少年学習センター  
 対 市内在住の20歳以上で、①譲りたい人=各10人(申込順、相談会での申し込みが必要)②欲しい人  
 ※②の希望者は身分証明書類を持って、直接会場へ  
 関 生活衛生課



### 市清掃施設のダイオキシン類測定結果

清掃施設からの排出ガスなどのダイオキシン類を測定した結果、全ての項目で法令に定める基準値を下回っていました。詳しい測定結果は、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所か、市ホームページの「暮らしの情報」→「リサイクルとごみ」→「計画・統計など」でご覧になれます。  
 関 清掃施設課

### マンション管理 無料相談会

時 ①2月9日(日)午後1時~5時 ②2月16日(日)午前9時30分~正午  
 会 ①市民会館②おださがプラザ  
 対 市内マンション管理組合役員と居住者  
 定 各10組(申込順)  
 申 電話で①県マンション管理士会県央相模支部(☎046-256-2683)②首都圏マンション管理士会相模原部会(☎042-765-0221)へ

### 宿泊利用 ①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

4月まで平日に空きあり  
 申 随時受け付け  
 5月分の抽選申し込み 2月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、各まちづくりセンター・出張所・公民館にある申込書を各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは、2月21日から電話で①☎0120-988-547 ②☎0267-55-6776へ  
 5月の休館日 ①12日(月)・13日(火)②14日(水)・28日(水)  
 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

## 募集

### 市民平和のつどい実行委員

市民平和のつどいの企画・立案  
 任期 4月から2年間(会議は月1回程度)

関 市内在住か在勤・在学の18歳以上  
 定 若干名(選考)  
 申 2月24日(必着)までに、郵送かファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、勤務先か学校名、電話番号、「平和思想普及啓発事業に関する提言書」を読んだ感想など(400字程度)と略歴を書いて、同委員会事務局(渉外課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8207 FAX042-754-2280 shogaika@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ  
 ※提言書や概要資料は同課から郵送するので、必ず事前に連絡してください。

### 市民文化祭の実行委員

同文化祭実行委員会への参加、当日の受付業務などのボランティア  
 任期 4月~平成27年3月  
 関 市内在住か在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)  
 定 若干名(選考)  
 申 2月3日~28日に、直接か郵送で、文化振興課、各公民館、市民会館などにある申込書(市ホームページの「観光・文化」からダウンロード可)を同実行委員会事務局(文化振興課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8202)へ

### ユニコムプラザさがみはら 大学情報コーナーの出展大学

地域貢献活動や教育・研究活動などの情報を発信  
 関 学校教育法第1条に規定する大学か高等専門学校、同法124条に規定している専門課程がある専修学校  
 ※出展大学は審査により決定します。  
 申 2月17日(必着)までに、同所か市民協働推進課にある募集要項に付いている申請書(ユニコムプラザさがみはらのホームページからもダウンロード可)と必要書類を同所(☎042-701-4370)へ  
 ※詳しくは、募集要項をご覧ください。

### 「あそびの学校スペシャル」ボランティア

青少年学習センターで3月23日(日)に実施する同イベントの企画・運営  
 関 市内在住か在勤・在学の中学生~30歳

定 15人(申込順)  
 申 2月15日までに、直接か電話、Eメールに住所、氏名、年齢(学生は学年)、電話番号、「あそびの学校ボランティア」と書いて、同センター(☎042-751-0091 seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ  
 ※2月16日(日)から3回程度打ち合わせを行います。出席しない場合もボランティアの参加可

### 湘北建築高等職業訓練校の訓練生(建築大工)

期間 4月から毎週土曜日で3年間  
 時 午前9時~午後5時  
 会 県立産業技術短期大学校(横浜市旭区中尾2-4-1)  
 関 経験の浅い建築大工  
 定 30人(申込順)  
 費 年間18万円程度  
 申 3月20日までに、電話で湘北建築高等職業訓練校事務局(☎046-251-0990)へ

## イベント

### フォトシティさがみはら2013 プロの部入賞作品展

時 2月4日(火)~17日(月) 午前10時30分~午後6時30分(17日は午後3時まで)  
 会 新宿二コソサロン/bis新宿(新宿区西新宿1-6-1新宿エルタワー)  
 ※2月11日(祝)・12日(水)は休館  
 関 フォトシティさがみはら実行委員会事務局(文化振興課内 ☎042-769-8202)

### 発見しよう! まちの中の小さな自然

自然観察指導員と植物や生き物などについて学びながら散策  
 時 2月15日、3月15日の土曜日 午前9時30分~11時30分(荒天中止)  
 会 環境情報センター周辺  
 ※希望者は飲み物と帽子、ルーペなど観察に必要な道具(貸し出しあり)を持って、直接同センターへ  
 関 同センター(☎042-769-9248)

## 2・3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

#### ユニコムまちづくりフェスタ

時 2月11日(祝) 午前10時~午後6時  
 「大学・市民の団体の活動紹介、ワークショップ」  
 「市民参加型フォトウォール」  
 自分で撮影した市の写真を持ち寄り公開  
 「親子DEかがか遊び~空気で遊ぼう! ポリ袋の空気砲」  
 時 午前10時15分、11時15分  
 定 各30人(先着順)  
 ..... 共 ..... 通 .....  
 ※希望者は直接会場へ

出会い、知り合い、つながろう「100人ワークショップ」未来のまちづくりを考える楽しい語り場  
 時 午前10時10分~午後1時30分

定 100人(申込順)  
 「学生同士で考えよう」若者目線でまちづくりを考える  
 時 午後2時10分~3時30分  
 関 高校生以上=20人(申込順)  
 「即興おもしろアートプリント」  
 版画の手法でアートプリントを作成  
 時 午後2時~4時  
 対 10歳以上=24人(申込順)  
 「SALPA!サルベージ・パーティ」  
 持ち寄った余り物の食材を地元シェフが調理  
 時 午後3時30分~5時30分(午前10時に食材を持って集合)  
 定 100人(申込順)  
 ..... 共 ..... 通 .....  
 申 直接か電話で同所へ

オーサーズカフェ  
 コミュニケーションのとり方で変わる子育て  
 時 2月8日(土)午後2時~3時  
 有機畜産の世界と潮流、北里八雲牛  
 時 2月15日(土)午後2時~3時  
 エンタテインメントシステム~おもしろいの科学  
 時 2月22日(土)午後2時~3時  
 ..... 共 ..... 通 .....  
 ※希望者は直接会場へ

シェアードオフィス1日見学会  
 大学との連携による新たな活動をめざす個人、グループ、団体の拠点となる有料スペース。利用者の活動事例や体験などを紹介  
 時 2月16日(日) 午前10時、午後2時・7時  
 ※希望者は直接会場へ

### ソレイユさがみ ☎042-775-1775

パネル展「イクメン・カジダンフォトコンテスト2013入賞作品・応募作品展示」  
 時 2月12日(水)~3月9日(日) 午前9時~午後10時  
 ※2月24日(月)は休館

### 県立相模原公園 ☎042-778-1653

園芸教室「山野草の寄せ植え講座」  
 時 2月22日(土) 午後1時30分~3時30分  
 定 30人(申込順)  
 費 1,000円(材料費など)  
 申 電話で同公園へ

### サカタのタネグリーンハウスの催し

「ふれあい写真会」写真展  
 「花のある風景」をテーマに作品30点  
 時 2月13日(水)~23日(日) 午前9時30分~午後4時30分  
 「成祥会」油絵展  
 「行く先々で心に残る風景との出会い」をテーマに作品22点  
 時 2月25日(火)~3月9日(日) 午前9時30分~午後4時30分  
 特別展「早春の草花展」  
 時 2月4日(火)~11日(祝) 午前9時30分~午後4時30分  
 ..... 共 ..... 通 .....  
 ※同ハウスは月曜日(2月10日を除く)、2月12日(水)休館。入館は午後4時まで

### 施設のお休み

環境情報センター  
 時 2月8日(土)・20日(日)  
 関 同センター(☎042-769-9248)  
 市民健康文化センター  
 時 2月10日(月)  
 関 同センター(☎042-747-3776)  
 さがみはら北の丘センター  
 時 2月12日(水)・13日(木)  
 関 同センター(☎042-773-5570)

### 横浜線新型車両E233系 公開イベント

2月16日から順次導入されるJR横浜線新型車両が営業運転前に公開(車内に乗車可能)  
**時** 2月2日(日) ①午前10時45分～正午 ②午後1時～3時  
**会** JR横浜線①小机駅②町田駅  
**内** ○JRや沿線自治体のPRコーナー○本市コーナーではJAXA職員による「はやぶさ2」プロジェクト紹介や津久井在来大豆のサンプル配布○駅コンコースでJR東日本横浜支社のイメージキャラクターの「ハマの電ちゃん」やサガミリオンなどがお出迎え  
 ※希望者は直接、駅改札付近の受け付けへ(受け付けは終了時刻の20分前まで)  
**問** シティセールス推進課

### みかん湯で風邪予防

**時** 2月3日(月) 午前10時30分～午後4時  
**会** 新磯ふれあいセンター  
**費** 200円(65歳以上と中学生以下は100円、障害者は無料)  
**問** 同センター(☎046-255-1311)

### 土曜コンサート「軽音楽」

**時** 2月15日(土) 午後5時30分～7時  
**会** サン・エールさがみはら(緑区西橋本)  
**定** 220人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
**問** 同所(☎042-775-5665)

### さがみはら国際交流ラウンジのお茶会

モンゴルの話  
**時** 2月16日(日) 午前10時～正午  
**定** 40人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
**問** 同ラウンジ(☎042-750-4150)

### 大発見! 空飛ぶみらい生物!!

発泡スチロールなどで立体作品を作るワークショップ  
**時** 2月16日(日) 午後1時30分～4時  
**会** アートラボはしもと  
**対** 3歳～小学生=20人(申込順)  
 ※小学校3年生以下は保護者同伴  
**費** 500円(材料費)  
**申** 電話で同所(☎042-703-4654)へ

## 講演・講座

### くらしを考えるつどい相模原・講演会 どうなる? 私たちの“食”事情

輸入増加による国内農業の変化やTPPなど、食の未来をテーマにした講演  
**時** 2月28日(金) 午後1時30分～3時30分  
**会** 市立図書館(中央区鹿沼台)  
**講** 上村雄彦さん(横浜国立大学教授)  
**定** 100人(申込順)  
**申** 2月3日から、電話で生活安全課(☎042-769-8229)へ

### シニアのための地域活動入門講座～心と体を元気にするコミュニケーション術～

地域活動に初めて参加するためのノウハウと、コミュニケーションについて  
**時** 2月25日(火) 午後2時～4時20分  
**会** ウェルネスさがみはら  
**対** 市内在住の50歳以上  
**定** 100人(申込順)  
**申** 2月20日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 環境政策を学ぼう～市一般廃棄物処理基本計画について～

**時** 2月22日(土) 午後1時30分～3時30分  
**会** 環境情報センター  
**定** 30人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
**問** さがみはら環境活動ネットワーク会議(☎042-745-8958)へ

### 知らないうちに大変なことになる! 日本の水事情～市民にできることは何か～

水ジャーナリストの橋本淳司さんが地球や市の水環境などについて講演  
**時** 2月22日(土) 午前9時30分～正午  
**会** 環境情報センター  
**定** 70人(申込順)  
 ※保育あり(2月15日までに要予約)  
**申** 電話か、ファクス、Eメールに氏名、電話番号、「日本の水事情」と書いて、同センター(☎042-769-9248 FAX042-751-2036)へ  
**問** kankyo@eic-sagami-hara.jpへ

### サン・エールさがみはらの講座

①民法講座～気をつけよう! 悪質商法の怖い手口(全2回)  
**時** 2月15日・22日の土曜日 午前10時～正午  
**定** 20人(抽選)  
 ②観葉植物のディッシュガーデン  
**時** 3月6日(木) 午後6時30分～8時30分  
**定** 12人(抽選) 費2,000円  
 …… 共 …… 通 ……  
**申** 2月①10日②14日(必着)までに、はがきに住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

### NPOの魅力伝える広報術

**時** 2月14日(金) 午後1時30分～4時  
**会** 市役所会議室棟第3会議室  
**定** 30人(申込順)  
**申** 直接か電話、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、団体名、現在の広報手段、「NPO広報術」と書いて、さがみはら市民活動サポートセンター(☎042-755-5790 FAX042-755-5790)へ  
**問** sagami.sapo@iris.ocn.ne.jpへ

### ガーデニング教室

土作り・植え方の実技など  
**時** 2月22日(土) 午前10時～正午  
**会** 横山公園野球場会議室  
**対** 18歳以上(高校生を除く)  
**定** 20人(申込順)  
**費** 500円(材料費)  
**申** 2月21日までに、直接か電話で同公園(☎042-758-0886)へ



### 万華鏡作り教室

**時** 2月23日(日) 午後1時30分～4時  
**会** 相模の大仏センター  
**対** 小学生以上  
**定** 15人(申込順)  
**費** 1,000円  
**申** 直接か電話で新磯ふれあいセンター(☎046-255-1311)へ

### さがみはら若者支援フォーラム～若者が育つ食と農の仕事場づくり～

「若者支援」と「中間就労」の取り組み紹介、韓国での事例などについての講演、トークセッションなど  
**時** 2月28日(金) 午後3時～7時  
**会** 社のホールはしもと  
**定** 200人(申込順)  
**申** 2月27日までに、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、「若者支援フォーラム」と書いて、さがみはらパーソナルサポートセンター(☎042-770-9492)へ  
**問** sgm-jim@npobunka.netへ

### パソコン研修(2月講座)

パソコン入門、ワード・エクセル基礎講座  
**会** 産業会館  
**定** 各12人(申込順)  
**費** 3時間講座4,000円から  
**申** 2月3日から、電話で同館(☎042-753-8133)へ

### 目の不自由な人のパソコン体験講座

音声ソフトなどを利用した情報入手方法を紹介  
**時** 3月1日(土) 午前10時～午後3時30分  
**会** 総合学習センター  
**対** 市内在住の視覚に障害のある人とその家族  
**定** 5組(申込順)  
**申** 2月27日までに、電話で同センター(☎042-756-3443)へ

### 障害者ふれあい文化講座「トールペイント」(全2回)

**時** 3月10日・17日の月曜日 午後2時～4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  
**定** 16人(申込順)  
 ※ボランティアも5人(申込順)募集します。  
**費** 500円  
**申** 3月3日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「トールペイント」と書いて、同館(☎042-753-9030 FAX042-769-1200)へ

## 詐欺的な投資勧誘にご注意ください!

高齢者を中心に、未公開株やファンドなどの詐欺的な投資勧誘による被害が多発しています。不審に思ったら、すぐに相談してください。

### こんな勧誘を受けたらご用心!

- 株を買い取ります
- 元本は保証されています
- 金融庁(証券取引等監視委員会、関東財務局)の者ですが…
- 必ずもうかります
- 上場確定です
- 被害を回復してあげますその代わり、△△社の株式を買ってください
- 買い取りには、あと□株必要なので買い増しをしてください

被害に遭わないためには…

- 電話勧誘などにすぐに応じない
- もうけ話を安易に信じない
- よく分からない商品(未公開株など)には手を出さない
- ※無登録業者による未公開株の売り付けは原則として無効です。

| 相談窓口        | 電話番号         | 相談日   | 相談時間            |
|-------------|--------------|-------|-----------------|
| 財務省関東財務局    | 048-613-3952 | 月～金曜日 | 午前9時～午後5時       |
| 北消費生活センター   | 042-775-1770 | 毎日    | 午前9時～正午、午後1時～4時 |
| 相模原消費生活センター | 042-776-2511 | 月～金曜日 | 午前9時～正午、午後1時～4時 |
| 南消費生活センター   | 042-749-2175 |       |                 |

問生活安全課 ☎042-769-8229

## 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。

- キコリ体験とシタケホドガ木作り 2月15日(土) 午前10時～正午(雨天中止)、木もれびの森。対象は小学校4年生以上。定員20人(先着順)。費用500円 問高橋(☎090-4629-4843)
- 女性合唱団公開練習 曲目は「世界に一つだけの花」など 2月26日(水) 午前10時～正午、大野南公民館 問小栗(☎042-753-1475)
- 春のゆめコンサート 曲目は「愛の喜び」など 3月16日(日) 午後2時～4時、中央公民館。費用500円 問同公民館(☎042-758-9000)

### 仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

- 英会話 毎週水曜日から土曜日午前9時30分、大野北公民館ほか。対象は初・中級者 問河井(☎042-763-5606)
- ハーモニカアンサンブル 毎月第2・第4金曜日午前9時30分、城山保健福祉センター。初心者歓迎 問山本(☎080-1127-4941)

- 複音ハーモニカ 毎月第2・第4火曜日午後6時30分、サン・エールさがみはら。初心者歓迎 問井上(☎042-774-3207)
- 混声合唱 毎週土曜日午後2時、橋本公民館ほか 問望月(☎042-753-4563)
- 着付け 月2回木曜日午後1時30分、けやき体育館 問阿部(☎080-2248-0202)
- 社交ダンス 毎週水曜日午後7時30分、総合学習センター。初心者歓迎 問松永(☎090-5217-3826)
- 空手 毎週月・金曜日午後6時、相原公民館ほか。初心者歓迎 問川上(☎080-1065-4092)
- ソフトボール 毎週日曜日午後0時45分、横山小学校。対象は20歳以上の女性。見学・体験可 問酒井(☎080-5429-5653)

### 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)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。

市の手続き、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  
 FAX042-770-7766 ※お掛け間違いにご注意ください。



# 農園利用者を募集

土と触れ合い、新鮮な野菜を作ってみませんか

所定の申込用紙が  
必要です。

| 市民農園名      | レクリエーション農園  | 健康づくり農園                                      | コミュニティ農園                             |
|------------|---|--|--------------------------------------|
| 概要         | 余暇を利用して、農作業に親しむための農園です。農園に駐車場はありませんので、徒歩か自転車で往ける農園を選んでください。   |  | 利用者で構成する委員会で運営管理し、駐車場があります。          |
| 募集農園(抽選)   | 表1の17農園 812区画   | 表2の3農園 78区画                                  | 2004コミュニティ農園 26区画<br>所在地 中央区田名9861-1 |
| 区画面積(1区画)  | 20㎡   | 第1・第6農園30㎡<br>第3農園50㎡                        | 50㎡                                  |
| 利用期間(4月から) | 2年10か月(平成29年1月31日まで)  |  | 4年10か月<br>(31年1月31日まで)               |
| 管理料        | 1万2,000円(2年10か月分)   | 第1・第3農園1万5,000円<br>第6農園1万2,000円<br>(2年10か月分) | 年間1万円以内                              |
| 対象         | 次の全てに該当する人 ○市内に住んでいる ○2月1日現在、市民農園を利用していない<br>○2月1日現在、市民農園を利用している人と同一世帯でない(住民登録上の世帯で判断します)   |  |                                      |
| 申し込み       | 2月14日(消印有効)までに、農政課、各経済観光課・まちづくりセンター・出張所・公民館・図書館にある申込書を郵送で、農政課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ<br>※各農園の利用について詳しくは、申込書と一緒にある募集案内をご覧ください。<br>市ホームページの「暮らしの情報」→「市民農園・農産物」→「市民農園について」でもご覧になれます。 |  |                                      |

問い合わせ  
レクリエーション農園・コミュニティ農園  
農政課 ☎042-769-8239  
健康づくり農園  
城山経済観光課 ☎042-783-8065

ルールを守りましょう  
次のことを行った人は利用を取り消す場合があります。  
● 駐車場が設置されていない農園への自動車での来園  
● 利用期間前の農園利用  
● 区画の転貸・他人名義での申し込み  
● 農園内への雑草やごみなどの放置  
● 農園内での焼却  
● 3か月以上の耕作放棄  
● 近隣の住民やほかの農園利用者への迷惑行為

レクリエーション農園 表1

| 農園名  | 所在地         | 区画数 |
|------|-------------|-----|
| 相原A  | 緑区相原1-3     | 39  |
| 元橋本C | 緑区元橋本町37    | 28  |
| 橋本台  | 緑区橋本台2-11   | 42  |
| 田名A  | 中央区田名4474-2 | 8   |
| 田名B  | 中央区田名4475   | 29  |
| 上溝C  | 中央区上溝4-16   | 34  |
| 上溝E  | 中央区上溝4-16   | 29  |
| 横山台C | 中央区横山台1-40  | 32  |

健康づくり農園 表2

| 農園名  | 所在地         | 区画数 |
|------|-------------|-----|
| 横山台E | 中央区横山台2-24  | 39  |
| 横山台F | 中央区横山台1-39  | 31  |
| 陽光台C | 中央区陽光台6-11  | 57  |
| 緑が丘  | 中央区緑が丘1-20  | 40  |
| 大野台C | 南区大野台1-9    | 87  |
| 若松B  | 南区若松2-23    | 93  |
| 上鶴間B | 南区上鶴間本町6-15 | 106 |
| 旭町   | 南区旭町24      | 84  |
| 磯部   | 南区磯部4355-1  | 34  |

健康づくり農園 表2

| 農園名  | 所在地        | 区画数 | 水道 |
|------|------------|-----|----|
| 第1農園 | 緑区城山4-14   | 45  | あり |
| 第3農園 | 緑区川尻4348-3 | 9   | なし |
| 第6農園 | 緑区川尻1608-1 | 24  | なし |



## 農家の人たちが管理する農園

| 農園名       | 大野台渋谷貸農園  | 淵野辺地区ふれあい農園                        | ふじの・がるでん 山の里市民農園  |
|-----------|---|------------------------------------|---|
| 概要        | 駐車場はありません。  | 農家から直接指導を受けながら農作業を体験できます。          | レストハウスや駐車場、耕運機を利用できます。                                    |
| 所在地       | 南区大野台8-1  | 中央区淵野辺本町2-25                       | 緑区牧野8354ほか  |
| 募集区画      | 45区画(1区画20㎡)  | 20区画程度(1区画30㎡)                     | 30区画(1区画33㎡)  |
| 利用期間(更新可) | 3月~27年2月  | 4月~27年2月                           | 4月~27年3月  |
| 年間利用料     | 1万円   | 3万2,400円<br>(収穫野菜代、入園料、管理等利用料など含む) | 5,000円  |
| 対象        | 市内在住か在勤の人(抽選)   |                                    | どなたでも(申込順)  |
| 申し込み      | 2月14日(消印有効)までに、往復はがき(1世帯1枚)に住所、氏名、年齢、電話番号、希望農園名を書いて、農政課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8239)へ<br>※抽選結果は2月下旬にお知らせします。 |                                    | 電話で、ふじの森のがるでんセンター(☎090-5191-3020)へ ※必ず現地を確認してから申し込んでください。 |

広報事業の財源とするため広告を掲載しています。広告掲載の申し込みは(株)相鉄エージェンシー(☎045-450-1804)へ。掲載した広告のお問い合わせは各広告主へ。

広告 **カワイ音楽教室** 予約受付中  
**2014 春の無料体験レッスン会**  
(グループコース)人数限定 各教室8名 ※定員になり次第締め切ります

| 体験日程・時間・教室                | 1歳クーちゃんランド<br>(H.24.4.2-H.25.4.1生)       | 2歳くるくるクラブ<br>(H.23.4.2-H.24.4.1生)        | 3歳ピコルわーど<br>(H.22.4.2-H.23.4.1生) | 4歳ピコルわーど<br>(H.21.4.2-H.22.4.1生) |
|---------------------------|--|--|----------------------------------|----------------------------------|
| 橋本センター<br>緑区橋本 6-5-10     | 2/20・3/20(木)<br>▶10:00                   | 2/20・3/20(木)<br>▶11:15                   | -                                | -                                |
| 相模原センター<br>中央区相模原 3-1-13  | 2/17・3/17(月)<br>▶10:00                   | 2/17・3/17(月)<br>▶11:15                   | 2/20・3/20(木)<br>▶15:00           | -                                |
| 古淵センター<br>南区古淵 2-19-5     | 2/20・3/20(木)▶11:15<br>2/21・3/21(金)▶10:00 | 2/20・3/20(木)▶10:00<br>2/21・3/21(金)▶11:15 | -                                | 3/19(水)<br>▶15:00                |
| 相模大野センター<br>南区相模大野 3-16-9 | 2/19・3/19(水)▶11:15<br>2/21・3/21(金)▶10:00 | 2/19・3/19(水)▶10:00<br>2/21・3/21(金)▶11:15 | -                                | -                                |
| 並木教室<br>中央区並木 1-1-4       | 2/20・3/20(木)<br>▶10:00                   | 2/20・3/20(木)<br>▶11:15                   | 2/18・3/18(火)<br>▶15:00           | -                                |
| 上溝小泉教室<br>中央区上溝 2320-1    | 2/20・3/20(木)<br>▶11:15                   | 2/20・3/20(木)<br>▶10:00                   | -                                | -                                |

お問合せ・お申込先 **カワイ音楽教室 町田センター** www.kawai.co.jp/school/music/ ☎042-729-0033

広告 **素敵なくらしのお手伝い!**  
お仕事の依頼待っています。  
一般の家庭・民間事業所の皆様も、お手伝いが必要なときは、お気軽にお問合せください。  
除草 植木の剪定 襖・障子・網戸張り 家事援助サービス  
シルバーの便利屋(家庭内雑事の手伝い) 刃物研ぎ 家庭教師  
パソコン個人指導 簡単な大工 賞状・宛名書き 屋内外清掃  
事務 駐車場管理 施設管理 倉庫内整理 パンフレット配布

仕事の依頼をするには  
お気軽にお電話で発注してください。  
可能な限りセンターから相談・見積りに伺います。

公益社団法人 **相模原市シルバー人材センター**  
詳細問合せ: 中央事務所 ☎042(754)1177 南事務所 ☎042(745)2158 緑事務所 ☎042(783)1313  
津久井連絡所 ☎042(780)1872 相模湖連絡所 ☎042(684)3126 藤野連絡所 ☎042(686)6505  
http://www.sagamihara-sc.or.jp/

# ウェルネス通信



2/1

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(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 |
|----------|------------|----|
| 3月10日(月) | 午後1時～2時15分 | ウ  |
| 17日(月)   | 午後2時45分～4時 | 南  |

対平成25年9月～10月生まれの初めての子の保護者とその家族  
定各20人(申込順。調整あり)  
申⑮

### ママの心のケアルーム「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場  
時2月12日(水)午前10時～11時30分  
会ウ  
対乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)  
申⑥

### 産後ママのエクササイズ

出産後の体を適正体重に保つ運動体験  
時3月3日(月)午前10時～正午  
会緑  
対生後4～6か月の乳児と20歳以上の母親  
定15組(申込順。初めての人優先)  
※保育なし  
申⑦

### ビーンズクラブ

育児情報交換と親子遊び

時3月7日(金)午前10時～11時30分  
会緑  
対おおむね4歳未満のふたご・みつごとその家族か、ふたご等を妊娠中の人数  
定20組(申込順)  
申⑦

### ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介  
時午前10時～11時15分  
対乳幼児とその保護者  
※希望者は直接会場へ  
申⑦⑧⑨

| 日にち      | 会場ほか                |
|----------|---------------------|
| 2月18日(火) | 二本松㊦、藤、清新㊦、陽光台㊦、田名㊦ |
| 19日(水)   | 横山㊦、相武台㊦            |
| 20日(木)   | 湖、大野北㊦、上鶴間㊦         |
| 25日(火)   | 富士見㊦、鶴園中和田㊦         |
| 26日(水)   | 並木㊦                 |
| 27日(木)   | 麻溝㊦、城山㊦             |

㊦こどもセンター  
㊦栄養士による栄養相談もあり

## もっと健康になるための教室

| 教室名                       | 日にち      | 時間            | 会場 | 申込 | 内容・対象など  |
|---------------------------|----------|---------------|----|----|--|
| 運動プログラム作成コース              | 2月27日(木) | 午後1時15分～4時15分 | ウ  | ⑧  | 体力測定と健診結果を基に運動プログラムを作成<br>対20歳以上で生活習慣病が気になる、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要)<br>定12人(申込順。初めての人優先)<br>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。 |          |               |    |    |  |
| チューブ体操                    | 3月2日(日)  | 午後2時～4時       | ウ  | ⑧  | 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<br>対20歳以上で運動の実技に支障がない人<br>対チューブ体操・マッスルトレーニング=各25人、ボールエクササイズ=15人(申込順。初めての人優先) |
| ボールエクササイズ                 | 3月5日(水)  |               | 緑  | ⑦  |  |
| マッスルトレーニング                | 3月10日(月) | 午前10時～正午      | ウ  | ⑧  |  |

## 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<br>電話相談<br>(保健師)         | 月～金曜日    | 午前8時30分～午後5時<br>(祝日等を除く) | 緑<br>ウ<br>南 | ⑪  | 健康や育児の相談<br>※希望者は直接会場へ(電話相談可)<br>※津湖藤城は来庁相談のみ<br>申⑦⑧⑨                                    |
|                               | 月・木曜日    |                          | 津           |    |  |
|                               | 火曜日      |                          | 湖           |    |  |
|                               | 水曜日      |                          | 藤           |    |  |
|                               | 金曜日      |                          | 城           |    |  |
| 生活習慣改善相談<br>(保健師・栄養士・健康運動指導士) | 3月3日(月)  | 午後1時30分、1時45分、2時、2時30分   | 津           | ⑪  | 生活習慣病予防のための個別相談や各種測定<br>定各5人(申込順)  |
|                               | 3月10日(月) | 午前9時、9時30分、10時、10時30分    | 南           | ⑨  |  |
| エイズ等の検査・相談                    | 火曜日      | 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)<br>定各12人(申込順)   |
|                               | 2月15日(土) | 午後2時～4時                  | 橋           |    |  |
| ひきこもり家族教室                     | 2月19日(水) | 午後2時～4時                  | ウ           | ⑭  | ひきこもりについての理解を深め、対応を学びます。<br>対市内在住か在勤の人<br>定10組(申込順)                                      |
| 思春期ひきこもり特定相談                  | 2月20日(木) | 午後2時～4時                  | けやき会館       | 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<br>対ひきこもり相談おおむね40歳ぐらまでのひきこもりの状態にある人とその家族<br>定2組(申込順。調整あり) |
| みんなのアルコール相談                   | 2月18日(火) | 午前10時～正午                 |             | ⑭  | 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などの相談に応じます。<br>対アルコールに関する問題を持つ人とその家族<br>定2組(申込順。調整あり)         |
| アルコール・薬物家族教室                  | 2月26日(水) | 午後2時～4時                  | ウ           | ⑭  | アルコール・薬物問題を理解し、その対応を学びます。<br>対市内在住か在勤のアルコール・薬物問題がある人の家族<br>定10組(申込順)                     |
| くすりの相談                        | 2月20日(木) | 午後1時30分～3時               | ウ           |    | ※希望者は直接市薬剤師会会議室へ<br>申市薬剤師会 ☎042-756-1502   |

実施中

### 健康診査・検診・検査

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、市内協力医療機関などで実施しています。  
●費用や日程など詳しくは、本紙3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

### 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 (2月3日から ※⑨を除く)

|             |               |              |               |
|-------------|---------------|--------------|---------------|
| 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 |
|             |               | ⑮ 市コールセンター   | ☎042-770-7777 |

**ストレス講演会** ストレスがあっても大丈夫。働き盛りのあなたのために

～頑張っているあなたに知ってほしい！ストレス対処のコツ～

ストレスとは何か、どんな変化が起きるのか、その対処方法を学びます。  
 時 2月22日(土) 午前10時～正午  
 会 南保健福祉センター  
 対 市内在住か在勤の人  
 定 80人(申込順)  
 ※希望者には「働き盛りのメンタルヘルス相談」を行います(定15人(申込順))。  
 申 2月3日～21日に、電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

**食物アレルギーを持つ人・ご家族のための調理実習とアドバイス**

時 3月1日(土) 午前10時～午後1時  
 会 緑区合同庁舎  
 対 食物アレルギーを持つ人とその家族、食物アレルギーに関心のある人(患者とその家族優先)  
 定 24人(申込順) 費 700円(材料費)  
 申 2月21日までに、ファクスかEメールに住所、氏名、電話番号、保育の有無、「食物アレルギー調理実習」と書いて、相模原アレルギーの会(☎080-4075-5723 ㊚042-705-9690 ㊚allergy-kai@sagami-hara-allergy.or.jp)へ  
 ※1歳以上の未就学児の保育あり(患者とその家族優先。1歳未満は要相談) 定 10人(要予約)

**要約筆記者養成講座**  
〈全43回〉

| コース  | 会場                   |
|------|----------------------|
| 手書き  | 障害者支援センター松が丘園、けやき体育館 |
| パソコン | けやき体育館               |

時 4月10日～平成27年3月5日の木曜日(5月1日、8月7日・14日、12月25日、1月1日を除く) 午前10時～正午  
 対 市内在住の18歳以上で講座修了後に市に登録し、要約筆記者として活動できる人  
 定 各20人(選考)  
 申 3月7日までに、障害者支援センター松が丘園けやき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もダウンロード可)などを同園(☎042-758-2121)へ

**ストレッチ教室**

時 3月7日(金) 午前10時～正午  
 会 老人福祉センター若竹園  
 対 市内在住の60歳以上  
 定 20人(申込順)  
 費 300円  
 申 直接か電話で、同園(☎042-746-4622)へ



**手話講座**

| コース          | 日時  | 会場                   | 対象                      |
|--------------|---|----------------------|-------------------------|
| 初級<br>〈全40回〉 | 4月7日～平成27年3月9日の月曜日(祝日等、4月28日、8月11日、12月29日、3月2日を除く)、27年3月1日(日)・14日(土) 午前10時～正午 | 障害者支援センター松が丘園        | 市内在住の18歳以上で手話未経験の人      |
| 基礎<br>〈全36回〉 | 4月18日～27年3月6日の金曜日(月3回程度) 午後7時30分～9時30分、27年2月15日(日)、3月14日(土) 午前10時～正午          | けやき体育館、障害者支援センター松が丘園 | 市内在住の18歳以上で手話経験が1年以上ある人 |

費 初級3,150円、基礎1,500円(資料代)  
 定 各30人(選考)  
 申 2月22日までに、障害者支援センター松が丘園けやき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もダウンロード可)などを同園(☎042-758-2121)へ

**市民公開講座**  
「地域周産期・救急医療連携教育」講演会

「救急・災害医療のトピックス—新病院開院に向けて—」をテーマに、北里大学病院救命救急災害医療センター、国立病院機構災害医療センターの医師たちがお話しします。  
 時 2月15日(土) 午後2時～4時  
 会 北里大学医学部M6号館合同講義室  
 定 380人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
 園 北里大学医学部  
 ☎042-778-8017

**感染症に注意！** 風邪・インフルエンザの感染拡大防止のために **せきエチケット**を守りましょう



**背ける** せきやくしゃみをするときは周りの人から顔を背けましょう  
**おさえる** ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう  
**マスクをつける** せき、くしゃみなどの症状がある人はマスクを着用しましょう  
**すぐ捨てる** 使用したティッシュはすぐにごみ箱に捨てましょう

園 疾病対策課 ☎042-769-8260

**健康づくり講演会**  
「心と体の健康づくり」

ラジオ体操の長野先生による体操指導や、みんなで合唱して楽しく健康づくりをします。体組成の測定(正午～午後1時)もできます。  
 時 3月6日(木) 午後1時～4時  
 会 社のホールはしもと 多目的室  
 対 市内在住か在勤・在学の人  
 定 60人(申込順)  
 申 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



**愛の献血**

| 日にち               | 時間                     | 会場             |
|-------------------|------------------------|----------------|
| 2月5日(水)<br>13日(木) | 午前10時～正午<br>午後1時30分～4時 | 市役所前           |
| 2月8日(土)           |                        | 橋本駅ペデストリアンデッキ下 |

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  
 ※200ml献血をしない場合があります。  
 ※本人確認をしています。

園 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・年末年始 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・年末年始の昼間  
 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・年末年始の昼間 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  
 土曜日・日曜日・祝日・年末年始  
 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)

