

# あなたの大切な人を 守ってあげたい



9月は自殺対策強化月間

日本では平成10年以降毎年、自殺者が3万人を超える状態が続いており、昨年の自殺者数は3万651人で、本市でも161人もの方が自殺で亡くなっています。

自殺は、その多くが心身の病気などの健康問題、多重債務などの経済的な問題、過酷な労働環境や仕事上の問題など、さまざまな要因が複雑に絡み合い「心理的に追い込まれた末の死」であり、個人の自由な意思や選択の結果ではありません。

このような状況を踏まえ、市は新たに市自殺対策協議会を設立したほか、世界自殺予防デー（9月10日）のある9月を「自殺対策強化月間」として、自殺対策についての啓発活動などの取り組みを展開しています。

自殺対策では、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人＝“ゲートキーパー”が大きな役割を果たします。

“ゲートキーパー”の養成は、効果的な自殺対策の一つとされ、国では自殺総合対策大綱で目標に掲げています。本市もこれに基づき“ゲートキーパー”の養成を積極的に行っています。

大切な人を自殺の危機から救うために私たち一人ひとりができること。あなたも“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか。



自殺対策キャラクター  
イラスト：細川貂々

## \* あなたにもできる“ゲートキーパー”の役割 \*

### 気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける  
大切な人が悩んでいる、いつもと様子が違うことに気づいたら、一歩勇気を出して声をかけてみませんか。

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける  
まずは心配していることを伝え、じっくり話せる環境を作りましょう。本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

### つなぎ

早めに専門家に相談するように促す  
悩んでいる人は混乱して自ら助けを求めることが難しい場合があるので、本人任せにせず相談窓口につなげる手助けがとても重要です。

### 見守り

温かく寄り添いながら、じっくり見守る  
専門家への相談につながった後も、身近に相談できる人がいれば本人の安心感が大きくなります。

## 一人で悩まずご相談ください

※相談の秘密は守られます

### こころの健康に不安を感じたら

身近な相談窓口で、こころの病の治療・社会復帰・生活上の問題などの相談に応じます。

#### 昼間の相談

月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）  
午前8時30分～正午、午後1時～5時  
緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811  
津久井保健福祉課 ☎042-780-1412  
中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806  
南障害福祉相談課 ☎042-701-7715

#### 夜間の電話相談

月～土曜日（12月29日～1月3日を除く）  
午後5時～10時  
こころの電話相談 ☎042-769-9819

### 自殺を考えるほどつらいときは

毎週日曜日 午後5時～10時  
（12月29日～1月3日を除く）  
“いきる”ホットライン  
（自殺予防専門電話相談）  
☎042-769-9800

年中無休 夜間・休日も電話相談できます  
東京自殺防止センター ☎03-5286-9090  
〈午後8時（毎週火曜日は午後5時）～午前6時〉  
横浜いのちの電話

☎045-335-4343 〈24時間〉  
川崎いのちの電話  
☎044-733-4343 〈24時間〉

このほかの自殺対策街頭キャンペーンの内容など、詳しくは2ページをご覧ください。  
お問い合わせ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

# さがみはら がみ ら

広報

NO.1248

毎月1日・15日発行

2012 9/1  
平成24年

SAGAMIHARA

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/総務局渉外部広報課 ☎042-769-8200

携帯電話用ホームページ  
http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/

Twitterアカウント「相模原市シティセールス推進課」  
@Sagamihara\_PR

Facebookページ「相模原市シティセールス」  
http://www.facebook.com/sagamihara.pr

## 市の人口・世帯



人口 719,600人 (9増)  
男 361,405人/女 358,195人



世帯 308,719世帯 (148増)  
8月1日現在 ( ) は前月との増減

## 潤水都市 さがみはら

「潤水都市 さがみはら」は、政令指定都市・相模原の、未来へ向かう合言葉です。

## TOPICS ■ トピックス ■

なでしこジャパン・岩清水 梓選手  
ロンドンオリンピック  
銀メダル獲得 おめでとう！



▲岩清水 梓選手



▲決勝戦のパブリックビューイングの会場となった市民会館には、午前3時45分からの試合にもかかわらず約850人が集まり、熱い声援を送りました

ロンドンオリンピックで日本女子サッカー史上初となる銀メダルを獲得したなでしこジャパン。本市南区在住の岩清水 梓選手は全試合にフル出場し、守備の要として大活躍しました。市では、市民に勇気と感動を届けた岩清水選手の活躍を称え、「相模原市スポーツ特別顕賞」を贈呈します。

## LINE UP 今号の主な内容

- 3 災害時の適切な行動と日頃からの備え
- 6 障害者の働きたいを支援
- 12 宇宙こどもワークショップ2012

別冊 ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)

# まずは知り、大切な人を守ろう

## ゲートキーパー研修

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応ができる人「ゲートキーパー」の役割について学びます。

日時 9月26日(水) 午後2時～4時

会場 市民会館

対象 市内在住か在勤・在学の人=80人(申込順)

申し込み 電話で9月3日から精神保健福祉センターへ

## 講演 STOP就活自殺 就職活動に疲れていませんか?

就活自殺の実情と防止策についてお話しします。

日時 9月29日(土) 午後1時～3時

会場 横浜弁護士会館 ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 横浜弁護士会 ☎045-211-7711

市では、ゲートキーパー研修を実施するとともに、「自殺対策事業における協力に関する協定」を締結しているスポーツ4団体(SC相模原、ブレッサ相模原、三菱重工相模原ダイナボアーズ、ノジマ相模原ライズ)と協力し、さまざまな自殺対策の取り組みを行っています。あなたの大切な人を守るために、自殺の現状や対策などを知り、自殺の問題を考えてみましょう。

## 市内スポーツ4団体の選手も参加！ 自殺対策街頭キャンペーン

自殺対策啓発リーフレットやグッズを配布します。

日にち 9月10日(月)

時間	会場
午前9時～10時	淵野辺駅周辺
午後1時～2時	相模大野駅周辺
午後4時～5時	橋本駅周辺



## FMラジオ特別番組 ひとりじゃないよ あなたの“生きる”を応援したい

エフエムさがみ(83.9MHz)で選手からのメッセージなどをお届けします。

日時 9月10日(月) 午後7時～8時

※8月20日に放送したものと同一内容です。

## 自殺対策啓発コーナー

啓発リーフレットの配布や、自死遺族のメッセージボードのパネルなどを展示します。

期間	時間	会場
9月3日(月)～14日(金)	午前8時30分～午後10時	シティ・プラザ はしもと内6階
9月17日(祝)まで	午前8時30分～午後10時	南保健福祉センター
	午前8時30分～午後7時	ウェルネスさがみはら

お問い合わせ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

## 9月1日から 学校・警察が連携した 犯罪被害防止等の取り組みが始まります

7月、市教育委員会と県警察本部は、学校と警察との相互連携に係る協定(学校・警察連携制度)を締結しました。

この制度を活用し、市立小・中学校と警察が児童・生徒の個人情報が必要な範囲で提供し合い、相互に連携して、子どもたちの健全育成、非行防止、犯罪被害防止を図っていきます。



長谷川県警察相模原市警察部長(左)と岡本教育長(右)

お問い合わせ 学校教育課 ☎042-769-8284

## パブリックコメント ご意見をお寄せください

「金原準工西側地区における新産業用地創出事業の概要」について、ご意見をお寄せください。

同制度の概要の閲覧と配布場所 産業・雇用政策課、建築指導課、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・沢井公民館を除く) ※市ホームページの「市へのご意見・ご提案」→「パブリックコメント」でもご覧いただけます。

意見の提出 直接か郵送、ファクス、Eメールで9月3日～10月1日(必着)に産業・雇用政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9253 FAX 042-754-1064 Eメール kigyou-r01@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

## 市職員を募集

試験区分	採用予定人数	職務内容	受験資格
行政(大学卒業程度)	10人程度	一般行政事務	昭和57年4月2日～平成3年4月1日に生まれた人
土木(大学卒業程度)	15人程度	土木工事の設計、施工監理等、土木に関する専門業務	昭和52年4月2日～平成3年4月1日に生まれた人

※原則、採用は平成25年4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階受け付け、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」からダウンロード可

申し込み 申込用紙を郵送で9月5日～18日(消印有効)に人事委員会事務局へ

第1次試験日 10月14日(日) 麻布大学

お問い合わせ 人事委員会事務局 ☎042-769-8320

## 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、夜間納税相談窓口を開設します。電話での相談も受け付けます。

日時 9月13日・27日の木曜日午後5時30分～7時

会場	相談・お問い合わせ
納税課(市役所第2別館2階)※	☎042-769-8300
緑市税事務所(シティ・プラザはしもと内5階)	☎042-775-8808
南市税事務所(市南区合同庁舎3階)	☎042-749-2163

※午後6時以降に市役所に来庁する場合は、市役所本庁舎裏玄関の守衛室に申し出てください。

## 児童手当現況届の提出を

平成24年4月からの児童手当を受けている人は、6月1日の状況を書いた現況届の提出が必要です(6月分以降の新規認定者を除く)

現況届の提出が済んでない人には、9月中旬ごろに現況届を郵送します。提出がない場合は6月分以降の手当を受けることができなくなりますので、早めに提出してください。

転入・出生により児童手当の対象になる人へ 窓口で申請してください。原則、申請日の翌月からの支給になります。申請窓口 各こども家庭相談課・保健福祉課・区役所区民課・まちづくりセンター・出張所

子ども手当(24年3月までの制度)の申請は9月28日までです

23年9月まで本市で子ども手当を受給していた人が、23年10月～24年3月分の手当を受給するには、9月28日までに申請が必要です。まだ手続きが済んでいない人は至急申請してください。

※子ども手当は24年4月から児童手当に変わりました。

※6月に手当の支払いがあった人や、現況届が送られてきた人はすでに申請が済んでいます。

6～9月分の児童手当の支払いは10月です 支払日 10月15日(月) ※着金まで2～3日かかる場合があります。

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

## 小田急多摩線延伸促進協議会設立10周年記念 小田急多摩線延伸促進シンポジウム

日時 10月20日(土) 午後1時30分～4時

会場 産業会館 定員 180人(申込順)

基調講演

テーマ 鉄道整備の現状と今後の展望

～小田急多摩線延伸にいま必要なこと～

講師 森地 茂さん(政策研究大学院大学特別教授)

パネルディスカッション

テーマ 小田急多摩線延伸とこれからのまちづくり

コーディネーター 森地 茂さん

パネリスト

加山俊夫市長

谷口綾子さん(筑波大学大学院講師)

成川 猛さん(小田急多摩線延伸促進協議会会長)

申し込み 電話で10月18日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

## 市情報マネジメント推進計画の 取り組み状況をお知らせします

市民の視点に立った「利便・活力・効率」の向上を基本理念とする同計画(平成22年度～26年度)の取り組み状況を市ホームページでお知らせします。

主な事業 ○さがみはら地域ポータルサイトの構築事業

○コールセンター「市民の声」活用事業 など

※詳しくは、「市政情報」→「市政運営」→「情報及び情報通信技術(ICT)の利活用について」をご覧ください。

お問い合わせ 情報政策課 ☎042-769-8212



9月1日は防災の日 8月30日～9月5日は防災週間

# 災害時の適切な行動と日頃からの備え

地震は突然襲ってきます。災害が発生した場合には、自分自身がどう行動すべきかを日頃から具体的にイメージしておくことが大変重要です。いつ地震が発生しても被害を最小限に食い止められるように、事前に家の中や周りの安全対策をしておくことも必要です。地震など災害時には、日頃の備えがあなたや家族、そして大切な暮らしの場を守ります。この機会に、家族で避難場所や連絡方法について話し合うなど、もしものときに備えておきましょう。



## 地震発生 その時の行動 (自宅にいるとき)

### 地震発生直前

テレビやラジオ、携帯電話などから緊急地震速報が流れます。



### 地震発生

周囲の状況に応じて、落ち着いて自分の身の安全を確保する。

### 1分～2分

- ドアを開けて逃げ道を確保する。
- 揺れが収まってから火の始末、出火していたら初期消火する。
- 家族の安全を確認し余震に注意する。



### 5分～10分

- 隣近所の安否を確認する。
- 消火活動や救出活動に協力する。



### 10分～数時間

- 非常持ち出し品を携帯する。
- テレビ・ラジオ・ひばり放送などで正しい情報を確認する。
- 家屋の倒壊などの恐れがあれば避難する。



## 全国瞬時警報システム (J-ALERT) の試験放送を行います

J-ALERTは、地震や武力攻撃など、対処に時間的余裕のない事態が発生した場合に、国からの情報をひばり放送を通じて伝えるものです。緊急時の情報を確実に伝えるため、全国一斉の試験放送を行います。

日時 9月12日(水) 午前10時ごろ、10時30分ごろの2回

放送内容 「これは、試験放送です。」という音声を3回繰り返し放送

## 日頃からできること

### 家族で防災会議

○避難場所や避難路を確認しておきましょう。

最寄りの広域避難場所、避難所は、防災ガイドブックや暮らしのガイド「ナイスガイドさがみはら」で調べることができます。(市ホームページの「防災・危機管理情報」からもご覧になれます。)

- 家族が離れ離れになったときの緊急連絡方法を確認しておきましょう。
- 必要な物がそろっているか非常持ち出し品を確認しておきましょう。
- 最低3日分の水や食料、懐中電灯、携帯ラジオなどを準備しておきましょう。
- 消火器など防災用具の設置場所の確認と使用方法を覚えておきましょう。



### 家の中や周りの安全対策

- 家具類を置かない安全なスペースを確保しましょう。
- 家の中の安全点検をして家具類の転倒防止とガラスの飛散防止対策をしておきましょう。
- 家の周りのブロック塀やプロパンガスボンベなどの点検と補強をしておきましょう。
- 瓦などの屋根材やアンテナ・支線の点検と補強をしておきましょう。



お問い合わせ 危機管理室 ☎042-769-8208

## 我が家の耐震性は大丈夫？

# 木造住宅・マンションの耐震化を支援

### 旧耐震基準の在来工法による戸建て木造住宅

窓口簡易耐震診断	無料(要予約・要図面)
耐震診断補助制度	費用の5分の4以内、上限8万円
耐震改修計画補助制度	費用の2分の1以内、上限3万円
耐震改修工事補助制度	費用の2分の1以内、上限80万円
高齢者世帯等割増(※1)	最大20万円を改修工事補助に加算

対象 所有者が居住している住宅

このほか耐震改修と合わせて行う防火構造改修に対する補助もあります。

※1 65歳以上の人のみの世帯、障害者や要介護者がいる世帯など

### 旧耐震基準の分譲マンション

耐震巡回相談	無料(要予約・申込順) 設計図・構造図等の設計図書が必要です
耐震診断補助制度	費用の2分の1以内、上限1住戸につき3万円
耐震改修計画補助制度	費用の3分の2以内、上限1住戸につき5万円
耐震改修工事補助制度	詳しくはお問い合わせ下さい

### 建築物の耐震巡回相談

日時 9月5日(水) 午後1時30分～4時30分 会場 大野南公民館

※希望者は、確認通知書と図面があれば持参して直接会場へ

市では、旧耐震基準(昭和56年5月31日以前)で建築された戸建て木造住宅と分譲マンションの耐震化に向け、さまざまな支援を行っています。大切な命と財産を守るため、この機会に耐震補強をしませんか。

### 耐震改修促進税制

耐震改修工事を行った人を対象に、所得税の控除、固定資産税の減額制度があります。

所得税	耐震改修工事費用から補助額を差し引いた額の10%を控除。上限20万円
固定資産税	家屋分を1年間2分の1に減額(居住床面積120㎡まで。平成24年12月31日までに工事が完了した住宅は2年間)

これらの制度の利用には条件があります。また、手続きが必要となりますので、事前にお問い合わせください。

24年度補助制度申込受付期間 12月28日まで

※補助予定金額が終了した時点で締め切ります。

### 国や市をかたる悪質業者にご注意を

国や市では、建物の耐震診断や耐震改修について、電話や訪問による個別の勧誘はしていません。不審に思ったときは、お問い合わせください。

### マンション管理セミナー「計画修繕工事の実務について」

日時 9月22日(祝) 午後1時30分～4時30分

会場 産業会館 定員 100人(申込順)

申し込み 電話で9月3日～18日に建築指導課(☎042-769-8253)へ

お問い合わせ 建築指導課 ☎042-769-8252 固定資産税について 資産税課 ☎042-769-8224

9月9日は救急の日

# 救急フェア

※希望者は直接会場へ

～大切な人を救うのはあなた～ 応急手当てを覚えましょう

心臓が止まると15秒以内に意識がなくなり、その状態が3～4分以上続くと、回復することが困難になるといわれています。大切な人を救うためには、救急車が到着するまでの間の処置が重要です。この機会に、応急手当てを覚え、救急に関する知識を深めましょう。

	日にち	時間	会場	内容
メイン会場	9月8日(土) (荒天時中止)	午後1時～4時	淵野辺公園中央広場 (中央区弥栄)	○心肺蘇生法とAED取り扱い体験、血圧測定 ○救急車とミニ消防車の展示 ○消防車等のペーパークラフトコーナー など
津久井会場	9日(日)	午前9時30分～ 午後0時30分	ダイエー津久井店(緑区中野)	○心肺蘇生法とAED取り扱い体験 ○救急車の展示 ○ミウルの1日救急隊長 など
			スーパーまつば(緑区日連)	
	10日(月)		津久井赤十字病院(緑区中野) 森田病院(緑区三ヶ木)	○心肺蘇生法とAED取り扱い体験



昨年の様子

お問い合わせ (メイン会場) 相模原消防署緑が丘分署 ☎042-759-0119 (津久井会場) 津久井消防署 ☎042-685-0119

# シニア世代のためのイベント&情報

## 悪質商法にご注意ください

### 9月は高齢者被害防止キャンペーン月間です

消費生活トラブルに関する高齢者からの相談が増加しています。怪しい勧誘や投資などの儲け話で困ったときは、すぐに消費生活センターに相談してください。

相談時間 午前9時～正午、午後1時～4時

センター名	電話番号	相談日
北消費生活センター	042-775-1770	毎日
相模原消費生活センター	042-776-2511	月～金曜日
南消費生活センター	042-749-2175	(祝日を除く)

### 高齢者のための消費生活特別相談

日にち 9月12日(水)～14日(金) 会場 各消費生活センター

#### こんな言葉には要注意

- 「A社債を3倍の額で買い取るから代わりに買ってほしい」
- 「お宅の屋根、早くリフォームしないと危ないですよ」
- 「寝るだけで体が楽になる布団を、今だけ格安で販売します」 など

お問い合わせ 生活安全課 ☎042-769-8229

## 高齢者・障害者の 人権あんしん電話相談 強化週間

虐待や心配ごとなどの相談を受け付けます。

相談ナビダイヤル ☎0570-003-110

日にち 9月10日(月)～16日(日) 午前8時30分～午後7時

※土・日曜日は午前10時～午後5時

お問い合わせ 横浜地方方法務局 ☎045-641-7926

## 認知症 キャラバン・メイト養成研修

認知症に対する正しい知識と具体的な接し方を、地域の皆さんに伝える講師「キャラバン・メイト」を養成するための研修を行います。

日にち 9月29日(土) 午前10時～午後5時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 原則、ボランティアとして、年10回程度「認知症サポーター養成講座」を行うことができ、次のいずれかにあてはまる人

- 介護従事者(ケアマネジャー、地域包括支援センター職員等)
- 認知症介護指導者養成研修・認知症介護実践リーダー研修修了者
- 介護相談員 ○認知症の人を対象とする家族の会会員など

定員 40人(申込順)

申し込み 介護予防推進課緑・中央・南班にある申込書(市ホームページの「暮らしの情報」→「介護」からダウンロード可)を郵送かファクスで、9月14日(必着)までに介護予防推進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9249 ☎042-769-8323)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

## 悠遊シニアスタッフ(介護予防サポーター)養成講座 〈全9回〉

日にち	時間
10月3日(水)	午前10時～正午
12日(金)	
24日(水)	
31日(水)	
11月6日(火)	午前10時～正午
14日(水)	
10月17日(水)	午前10時～正午
11月9日(金)	午後1時～3時

主に地域包括支援センターで行う地域介護予防教室の補助スタッフを養成します。

会場 あじさい会館城山分室(城山保健福祉センター内)

対象 市内在住の40歳以上の人

定員 30人(選考)

申し込み 電話で9月3日～18日に介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

## 高めませんか あなたの生きがい シルバー人材センター新規会員募集

家庭や企業などからの依頼で、臨時的、短期的な仕事を紹介します。仕事量に応じて配分金があります。

お問い合わせ

対象 市内在住のおおむね60歳以上の人

年会費 1,500円

申し込み 直接、同センターの各事務所・連絡所へ

※後日開催する入会説明会の案内をします。

※仕事の内容など詳しくは、各事務所・連絡所にお問い合わせください。

シルバー人材センター	
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

## 地域活動支援事業推進講演会 楽しく生きる老後

近年、シニア世代の生き方に関する著作で注目を集めている曾野さんが、充実した老後の過ごし方などについてお話しします。

日時 9月24日(月) 午後2時～3時30分

会場 社のホールはしもと

講師 曾野綾子さん(作家)

対象 市内在住のおおむね50歳以上の人

定員 530人(抽選)

申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「曾野綾子さん講演会」と書いて、9月10日(必着)までに高齢者福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9231)へ



曾野綾子さん

## あじさい大学 公開講座 爆笑パワーで若返り「脳トレ」大作戦

「笑いは最高の笑エネルギー！」を合言葉に、長生きと元気の秘訣を若返り「脳トレ」で楽しく学びます。

日時 9月27日(木) 午後1時30分～3時30分

会場 市民会館 講師 藤原秋子さん(笑いの花咲か講師)

対象 市内在住の60歳以上の人=100人(申込順)

申し込み 電話で9月24日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

## “シニアカ” パワーアップ講座

### ①研修編

団塊の世代や、これから退職する人向けに、地域活動に参加するためのノウハウをお話しします。

日にち 9月29日(土) 会場 市民会館

### ②実践編〈全7回〉

団塊の世代や、これから退職する人が、地域活動に参加するためのノウハウを実践シミュレーションなどで学びます。

日にち 10月5日～11月16日の毎週金曜日

会場 南保健福祉センター

時間 午後2時～4時

対象 市内在住のおおむね50歳以上の人=各40人(申込順)

申し込み 電話で9月3日～①26日②10月4日に、高齢者福祉課(☎042-769-9231)へ

## 成年後見制度市民公開講座

行政書士による講座と、講座終了後に専門家団体などによる無料相談会を行います。

日時 9月8日(土) 午後1時30分～3時

会場 南保健福祉センター 講師 渡邊幸子さん(行政書士)

定員 100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 介護予防推進課 ☎042-707-7042

## 老人福祉センター 若竹園の催し

### ①季節にあわせた七宝焼き教室

月ウサギのプレートを作ります。

日にち 9月11日(火)

時間 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

定員 各16人(申込順) 費用 各1,000円

### ②写経教室 中級コース〈全5回〉

般若心経を書写することで、心を落ち着かせ、集中力を高めます。

日にち 9月12日～10月17日(10月10日を除く)の水曜日

時間 午前10時～正午

定員 20人(申込順) 費用 5,000円

対象 市内在住の60歳以上の人

申し込み 直接か電話で、9月①10日②11日までに同園(☎042-746-4622)へ

## 痛みをとるケア体操〈全7回〉

体や関節の痛みの原因となる根本を正すための体操をしてみませんか。

日にち 9月30日、10月21日、11月25日、12月23日、平成25年1月27日、2月17日、3月24日の日曜日

時間 午後2時～4時 会場 新磯ふれあいセンター

対象 市内在住か在勤の45歳以上の人=70人(申込順)

費用 300円

申し込み 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ



# 就業・起業などの“ビジネス”関連情報

## 人材育成 新卒未就職者等人材育成事業

企業で働きながら知識や技術などを習得し、正規雇用をめざします。  
**対象** 求職中の39歳以下の人(主に大学・高校等を卒業後3年以内の人)  
**定員** 45人(選考)  
**雇用期間** 10月～平成25年1月で必要と認められる期間  
**内容** 人材派遣業者と雇用契約後に教育研修、市内企業での実務研修ほか  
 ※期間中、人材派遣業者から給料が支払われます。  
**事業説明会** ※事業に参加するには説明会への出席が必要です。

日にち	時間	会場	定員(申込順)
9月3日～24日の毎週月曜日(17日を除く) 9月5日・12日の水曜日 9月20日(木)	午前10時、 午後1時15分・3時	産業会館	各24人
9月21日(金)		社 <sup>ホ</sup> のホール	各20人
9月14日(金)・18日(火)	午後1時15分・3時	はしもと	

**申し込み** 電話で9月3日から同事業事務局(パソナ内 ☎045-314-2293)へ

## 講座 求職者支援講座 ～正しい「敬語」～

ビジネスマナーとしての話し方や文章の書き方などを学びます。  
**日時** 9月28日(金)午後1時30分～4時30分  
**会場** ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1)  
**対象** 求職中の39歳以下の人=20人(申込順)  
**申し込み** 電話で9月27日までに就職支援センター(☎042-700-1617)へ

## フォーラム 南西フォーラム 「はやぶさ」のふるさと・南西地域で宇宙産業へのビジネス参入を考える

**日時** 9月5日(水)午後4時～7時30分  
**会場** サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)  
**講師** 野中 聡さん(JAXA宇宙科学研究所准教授)  
 岡本公一さん(NEC東芝スペースシステム品質保証部長)  
**定員** 200人(申込順)  
**申し込み** 首都圏南西地域産業活性化フォーラムのホームページ(<http://nansei-forum.jp/>)からか、電話で同フォーラム事務局(☎042-770-9119)へ

## 募集 チャレンジショップ募集

商店街の空き店舗で出店をめざす人から事業計画を募集します。入選者には専門家による個別指導や奨励金などの支援をします。  
**対象** 市内の商店街の空き店舗で小売業、サービス業、飲食業を営みようとする個人か、従業員5人以下の企業  
**奨励金** 賃借料の50%以内(最大2年間、上限10万円/月)  
**申し込み** 商業観光課などにある申込書(市ホームページの「[産業・ビジネス](#)」→「[創業したい人向け情報](#)」→「[チャレンジショップ支援事業\(チャレンジショップセミナー・出店審査会\)](#)」からダウンロード可)と平成23年度市・県民税納税証明書(法人市民税は直近の事業年度のもの。コピー可)を、9月3日～10月31日(必着)に同課(☎042-769-9255)へ

## イベント 相模原SOHOイベント 学べる・出会う・相談できる! ビジネスセミナー&交流会

ヒット商品の開発事例に触れ、アイデアを生むための考え方などを学びます。個別経営相談も行います。  
**日時** 9月26日(水)午後1時30分～5時 **会場** 産業会館  
**対象** 市内事業者か起業をめざす人=50人(申込順) **費用** 500円  
**申し込み** 電話か、ファクス、Eメールに氏名、電話番号、「ビジネスセミナー&交流会」と書いて、9月3日～21日に市産業振興財団(☎042-759-5600 ☎042-759-5655 Eメール [soho@ssz.or.jp](mailto:soho@ssz.or.jp))へ

## セミナー 国際化支援のための知財に関するセミナー

企業の海外展開とそれに伴い重要となる、知的財産の活用などを学びます。  
**日時** 9月10日(月)午後1時30分～4時30分  
**会場** 産業会館 **定員** 40人(申込順)  
**テーマ** 「会社を元気にする知財の力 ～始めよう・見直そう 中小企業の知財活動～」  
**申し込み** 電話か、ファクス、Eメールに氏名、電話番号、「知財に関するセミナー」と書いて、9月3日から市産業振興財団(☎042-759-5600 ☎042-759-5655 Eメール [monodukuri@ssz.or.jp](mailto:monodukuri@ssz.or.jp))へ

## セミナー シングルマザーの就職・転職応援セミナー

就職活動の基本と対策のポイントを学びます。

日にち	プログラム名	
	午前10時～正午	午後1時～3時30分
10月5日(金)	ライフプランと就活戦略	求人情報の見つけ方、使い方
10日(水)	履歴書の落とし穴、魅せる経歴書	この人だ!と思わせる面接① 答え方
17日(水)	この人だ!と思わせる面接② マナー	2.5時間でまなぶエクセルの基本の基本

**会場** アートフォーラムあざみ野(横浜市青葉区あざみ野南1-17-3)  
**対象** 県内在住の母子家庭の母親=各18人(申込順)  
 ※未就学児(生後2か月以上)の保育あり(要予約)  
**申し込み** 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、プログラム名、保育希望の場合は子どもの名前と年齢(月齢)を書いて、9月3日～18日に横浜市男女共同参画推進協会(☎045-862-5141 Eメール [boshi@women.city.yokohama.jp](mailto:boshi@women.city.yokohama.jp))へ

## 講座 相模原コミュニティビジネス起業講座 2012 “人”と“地域”をつなぐ business を創る(全3回)

地域に仕事をつくり、地域の暮らしを支え合うコミュニティビジネスの事業化について学びます。  
**日にち** ①9月22日(祝) ②10月13日(土) ③11月10日(土)  
**時間** 午後1時30分～4時30分  
**会場** ①②けやき会館 ③総合学習センター  
**定員** 30人(申込順)  
**申し込み** 電話か、ファクス、Eメールに氏名、電話番号、「コミュニティビジネス起業講座」と書いて、9月3日から市産業振興財団(☎042-759-5600 ☎042-759-5655 Eメール [sagamihara-cb@ssz.or.jp](mailto:sagamihara-cb@ssz.or.jp))へ

## 説明会 新規開業者(個人事業者)説明会

**日時** 9月14日(金)午後2時～4時  
**会場** 市民会館第3中会議室  
**対象** 平成24年1月以降の新規個人事業開業者か開業予定者  
**定員** 30人(申込順)  
**申し込み** 電話で9月3日から相模原青色申告会(☎042-756-4104)へ

## ソレイユさがみの催し

### 女性のための初級パソコン教室 ワード・エクセルコース(全2回)

**日時** 9月23日・30日の日曜日午前9時30分～午後3時30分  
**定員** 20人(申込順)  
**費用** 4,000円(テキスト代)

### 女性のための個別キャリアカウンセリング★

**日時** 9月28日(金)午前9時、10時30分  
**定員** 各1人(申込順)

### 市民企画講座 面接必勝心得とテクニック～模擬面接付き～

**日時** 10月6日(土)午前10時～午後3時30分  
**対象** 女性=12人(申込順)

### 女性のための心とからだの健康相談★

**日時** 9月22日(祝)午後1時30分、2時30分  
**定員** 各1人(申込順)

### 出前講座 絵本で発見!子育てのヒント

**日時** 9月28日(金)午前10時～正午  
**会場** 児童養護施設 中心子どもの家(中央区田名)  
**対象** 子育て中の人か、子育て支援者=30人(申込順)

### 男性のくらしナビ プロから学ぶ!イタリア料理の基本

**日時** 9月29日(土)午前10時～午後1時  
**対象** 男性=24人(申込順) **費用** 1,050円(材料費、保険料)

### リフレッシュ講座 「コインポーチ作り」

**日時** 10月3日(水)午前9時30分～正午  
**定員** 30人(申込順) **費用** 500円(材料費)

### 福島に思いを馳せて～一から学ぶ放射能～

**日時** 10月5日(金)午後6時30分～8時30分 **定員** 30人(申込順)

**申し込み** 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(☎042-775-1775 ☎042-775-1776)へ

※未就学児(2歳以上)の保育あり(申込時に要予約)★は保育なし

コンテナをきれいにする菅原さん（中央）と温かく見守る前澤さん（右）、三沢さん（左）

9月は障害者雇用支援月間

# 障害者の働きたいを支援

市では、企業への障害者の雇用促進に向けた取り組みや、一人ひとりに適した就労に向けて職業訓練体制・職業相談体制の充実を図り、国、県、事業者などと連携して、障害者の就労を支援する取り組みを進めています。

働くということは、地域で安心して生活していくための経済的基盤であり、生きがいを持って生活する重要な要素です。この月間を通して、障害の有無にかかわらず「共に働く」社会の実現に向け、障害者の就労について考えてみませんか。

お問い合わせ 障害福祉課 ☎042-769-8355 FAX042-759-4395

## 楽しく働いています！-障害者雇用の現場から

株式会社富澤商店で平成10年から働く菅原彰浩さんは、本部・配送センター(中央区淵野辺)で、コンテナの整理や食品注文伝票の貼り付けなどの仕事をしています。菅原さんは「暑さが苦手なので夏場の作業は少し大変ですが、仕事は楽しいです」と笑顔で話します。

同僚の三沢純子さんは「障害者という先入観で業務を限定することなく、いろいろなことをお願いするうちに、菅原さんの仕事の幅が広がっていきました。昼食時など休憩時には、食堂のテーブル拭きやお茶入れなど、周囲への気配りができる優しい人柄で、同僚との会話も弾み、良い人間関係が築けています」と話します。

また、上司の前澤孝一さんからは「障害者の雇用にあたっては、障害者支援センター松が丘園の定期巡回など、充実した職場定着支援があるため、安定した障害者雇用ができています。障害者雇用をきっかけに、障害者の方にもできる仕事があるという視点から、積極的に業務の見直しをしてみてください」と、障害者雇用を検討する企業に向けてメッセージをいただきました。

事業主の皆さんへ

## 障害者の雇用が義務付けられています

「障害者の雇用の促進等に関する法律」により、現在、従業員56人以上の事業主は、1.8%以上の身体障害者か知的障害者の雇用が義務付けられています(精神障害者を雇用した場合は身体・知的障害者雇用不算定されます)。25年4月から、従業員数が56人以上から50人以上へ、法定雇用率も1.8%から2.0%に変わります。

申告・申請により、法定雇用率を満たさない企業は障害者雇用納付金が徴収され、法定雇用率より多く障害者を雇用している企業に障害者雇用調整金や各種助成金が支給されます。※23年6月現在の雇用率は、相模原管内1.36%、神奈川県1.56%、全国1.65%です。

## 障害者の就労に向けた支援メニュー

相談から職場定着まで、きめ細かい支援 障害者支援センター松が丘園

中央区松が丘1-23-1 ☎042-758-2121 FAX042-758-7070

対象 市内在住の障害のある人 利用時間 午前8時30分～午後5時(要予約)

### 就労援助の流れ

- 相談** 就労に関する希望を確認し、サポートが必要なことなどの整理をします。
- 求職活動** 就労準備講座や、適性に合った就労先の開拓、必要に応じて実習などを行います。
- 就労**
- 定着支援** 就労後も定期的な職場訪問などを行い、定着に向けたフォローをします。



スーパーマーケットでの品出し作業模擬体験

このほかにも、さまざまな支援機関や取り組みがあります

- ◆ハローワーク相模原 中央区富士見6-10-10 ☎042-776-8609 (部門コード43#) FAX042-759-1871  
求職登録後、職業相談・職業紹介を行い、必要に応じて就職後の定着指導などのサービスを行います。
- ◆国立県営 神奈川障害者職業能力開発校 南区桜台13-1 ☎042-744-1243 FAX042-740-1497  
職業訓練や、障害者しごとサポーターによる就労支援を行います。なお、25年4月生(新卒対象)を9月3日～24日に募集します。
- ◆県央障害者就職面接会  
日時 9月28日(金)午後1時～4時(受け付けは正午～午後3時)  
会場 総合体育館  
申し込み 直接、9月7日までにハローワーク相模原(☎042-776-8609 部門コード43# FAX042-759-1871)へ

# 市民大学 後期講座

対象 15歳以上の人(中学生を除く。市内在住か在勤・在学の人を優先して抽選)

受講料 A=1,000円 B=1,500円

※講座の内容など詳しくは、総合学習センター、各まちづくりセンター・出張所・公民館・図書館などにある講義案内をご覧ください。

申し込み はがき(1講座1枚)に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、電話番号、希望のコースと講座名、市民大学受験登録番号(登録済みの人のみ)を書いて、9月14日(必着)までに、さがまちコンソーシアム事務局内市民大学担当(〒252-0307 南区文京2-1-1 ☎042-703-8550)へ。同コンソーシアムのホームページ(<http://sagamachi.jp/>)からも申し込みめます。

※和泉短期大学コースで保育(2歳以上の未就学児)を希望する場合は、はがきの上部に「保育希望」と朱書きし、子どもの氏名、年齢、性別を書いてください。

コース名	講座名	日にち	時間	定員	受講料
職業能力開発総合大学校 和泉短期大学	溶接入門〈全3回〉	10月5日～19日の毎週金曜日	午後6時30分～8時	10人	A
	認知症とケア〈全4回〉	11月7日～28日の毎週水曜日	午前10時40分～午後0時10分	60人	
総合電子専門学校	アニメーションワークショップ〈全4回〉	12月12日(水)～15日(土)	午前9時～正午	12人	B ※1
	デッサン入門〈全4回〉			15人	
桜美林大学	現代に生きる「論語」 -〈礼〉のこころ〈全8回〉	10月3日～11月21日の毎週水曜日	午後0時50分～2時20分	50人	B
青山学院大学	『今こそ求められる「社会と情報」をむすぶ視点』〈全5回〉	10月13日～11月10日の毎週土曜日	午後1時10分～2時40分	各 250人	A
	暮らしに役立つ経営工学〈全5回〉	11月17日～12月15日の毎週土曜日			
多摩美術大学 ※2	水墨画入門〈全6回〉	10月6日～11月17日の毎週土曜日 (11月3日を除く)	午後2時～4時	18人	B
東京家政学院大学	子育て支援の実際〈全3回〉 ※3	10月6日～20日の毎週土曜日	午後1時～2時30分	30人	A
	健康講座「健やかな食生活のポイント」 〈全3回〉 ※4	10月13日～27日の毎週土曜日	午前10時30分～正午	50人	
東京女学館大学	国際的視点から見た日本古代の仏教文化 その2〈全3回〉	10月5日～19日の毎週金曜日	午後1時～2時30分	30人	A
法政大学 ※5	市民のためのエネルギー講座〈全3回〉	10月12日・26日、11月9日の金曜日	午後7時～8時30分	60人	A
総合研究大学院大学 ※6	宇宙科学の最前線〈全4回〉	10月6日～27日の毎週土曜日	午前10時～正午	80人	
サレジオ工業高等専門学校	Active English in the News〈全7回〉	10月1日・15日、11月5日・19日、12月3日・17日、平成25年1月21日の月曜日	午後6時30分～8時	16人	B
総合学習センター ※7	「甲州街道をゆく」2 ～語り継がれる吉野宿と関野宿～〈全4回〉	10月20日・27日、11月10日・17日の土曜日	午前10時30分～正午	各50人	A
座間市生涯学習課 ※8	自分たちのまちで学ぶこと～学びの楽しみ・ 学びの地域づくり～〈全4回〉	11月8日～29日の木曜日	午前10時～11時30分		

※1 資料代・材料費として別途500円 ※2・4・5 会場はソレイユさがみ(緑区橋本) ※3 会場は相模原市民ギャラリー  
※6 会場はJAXA相模原キャンパス(中央区由野台) ※7 11月10日は藤野中央公民館集合・解散 ※8 会場はハーモニーホール座間ほか



### 市立博物館の催し

#### プラネタリウム新番組

#### スペースミュージアムへようこそ

#### ～ハッブル宇宙望遠鏡の見た宇宙～

約600km上空の軌道上を周回するハッブル宇宙望遠鏡が観測した天体を紹介します。

期間 9月4日(火)～30日(日) 時間 午後2時40分

定員 各210人(先着順) ※希望者は直接会場へ

費用 500円(4歳～中学生200円、65歳以上の人250円)

#### 星空観望会(9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。

日時 9月7日(金)・22日(祝) 午後7時～8時30分

定員 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

市立博物館 ☎042-750-8030  
開館時間 午前9時30分～午後5時  
9月の休館日 月曜日(17日を除く)、18日(火)

### 相模原芸術家協会展

絵画、彫刻など芸術家協会会員48人による展覧会です。併せて、7か所のこどもセンターで行った「わくわくアート・ワークショップ作品展」の成果も展示します。

期間 9月7日(金)～18日(火) ※9月12日(水)は休館

時間 午前10時～午後6時 会場 相模原市民ギャラリー

○ギャラリートーク ※希望者は直接会場へ

作家と美術専門員が展示作品についてお話しします。

日時 9月9日・16日の日曜日午後1時30分～2時30分

お問い合わせ 相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262

### 市日中交流協会の催し

#### ①友好都市・無錫市と貴州省の少数民族を訪ねる旅(訪中国)

①3泊4日コース(無錫市、上海市)

日にち 10月25日(木)～28日(日)

費用 10万9,600円

②7泊8日コース(無錫市、上海市、貴州省)

日にち 10月25日(木)～11月1日(木)

費用 18万500円

※このほかに、燃油サーチャージ等(①1万6,000円②2万円程度)がかかります。

#### ②親子で飲茶ランチと中国語教室

簡単な中国語会話を学びながら飲茶ランチを楽しみます。

日時 9月30日(日) 午前11時～午後1時

会場 桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス

対象 小学生とその保護者=15組30人(申込順)

費用 1組2,000円(昼食代・資料代)



少数民族が暮らす季刀村(7泊8日コース)

申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、①は希望コース名を書いて、9月3日～21日に同協会事務局(渉外課内 ☎042-769-8207 Eメール kokusai@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### 体験教室 黒曜石で矢じり作り

縄文時代の人々がどのように矢じりを作っていたのか、製作を通して矢じりが使用され始めた背景などを学びます。

日時 9月16日(日) 午後2時～4時

会場 旧石器八テナ館

対象 小学生以上の人=30人(申込順) 費用 100円(材料費)

申し込み 電話で同館(☎042-777-6371)へ

日中はまだ暑さの厳しい日が続きますが、  
暦の上ではもう秋。  
旅に、学びに、芸術に、スポーツ……  
季節を感じながら楽しめる  
相模原のおすすめイベントをご紹介します。

# 秋の訪れを感じてみませんか

### 紙芝居劇場 ほっこり座

希望者は直接会場へ

毎月第1火曜日に、大人が楽しめる紙芝居会を開催します。

日にち 9月4日～平成25年3月5日の毎月第1火曜日

時間 午前10時30分～11時30分

会場 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1)

対象 中学生以上の人=各20～50人(先着順)

※開催日によって定員が異なります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 紙芝居ほっこり座の本多さん ☎042-751-6414

### わくわくキッズ環境科学セミナー

#### ～未来につなぐ きれいな地球～

宇宙的な視野と身近な体験を通して、環境問題について学びます。

○JAXAの今村 剛准教授による「地球の大気」をテーマにした講演

○らんま先生による環境パフォーマンス講演

日時 9月29日(土) 午後1時～4時 会場 産業会館

対象 市内在住か在学の小・中学生とその保護者=180人(申込順)

※内容は小学校4年生～中学生向け

申し込み 電話で9月3日から相模原商工会議所(☎042-753-8136)へ

### 森づくりボランティア講座

#### 青根DEボランティア

コスモス畑の除草作業をします。

日にち 9月7日(金)

#### 青根小学校林の

下草刈り・整備

日にち 9月22日(祝)

時間 午前9時～午後2時

定員 各20人(申込順)

申し込み 電話で市みどりの協会(☎042-777-2860)へ

集合場所 青根小学校

費用 各300円(保険料)

### 障害者スポーツ講座

#### ダンスパフォーマンス(全3回)

日時 10月7日・21日、11月4日の日曜日午後2時～4時

会場 けやき体育館

対象 市内在住か在勤・在学の知的障害児・者

定員 知的障害児・者=30人、ボランティア=5人(申込順)

申し込み 直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「ダンスパフォーマンス」と書いて、9月30日までに同館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

### 城山エコミュージアムツアー

#### 歴史と自然のkanzume・城山

#### ～津久井城址(宝ヶ峰)を探索する～

戦国時代の山城であり、豊かな植生を持つ城山に登ります。

日にち 10月14日(日) ※雨天時は28日(日)に延期

時間 午前9時～午後4時

集合場所 県立津久井湖城山公園水の苑地

対象 軽登山ができる人=40人(申込順) 費用 500円

申し込み 電話で、9月3日～28日に生涯学習課城山教育班(☎042-783-8184)へ

### 秋の茶摘みと手もみ茶作り体験

国内でも珍しい秋の茶摘みと手もみ茶作りを、地元のボランティア団体の指導で体験します。

日にち 9月15日(土)

時間 午前9時30分～午後3時30分

会場 和田の里体験センター(緑区佐野川)

定員 20人(抽選) 費用 3,000円

申し込み 往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢を書いて、9月10日までに藤野経済観光課(〒252-5152 緑区小淵2000 ☎042-687-2119)へ



### たてしな自然の村バスツアー

たてしな自然の村に宿泊し、駒ヶ岳ロープウェイの乗車や、キノコ・ブドウ狩り体験など、初秋の信州を満喫します。

日にち 9月24日(月)～25日(火) <1泊2日>

集合 午前7時15分に相模原駅前 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)

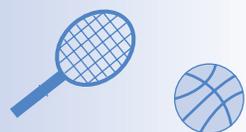
費用 1万6,000円(4食付き)

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、9月10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

～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



## 10月8日(祝) テニスコートを無料開放

開放する  
テニスコート

横山・淵野辺・鹿沼・相模台・津久井又野・相模湖林間公園、大野台南、やまびこ(小倉)、名倉グラウンド

区分	利用時間	区分	利用時間
1	午前8時30分～10時	5	午後2時30分～4時
2	午前10時～11時30分	6	午後4時～5時30分
3	午前11時30分～午後1時	7	午後5時30分～7時
4	午後1時～2時30分	8	午後7時～8時30分

※鹿沼・相模台公園、大野台南は、夜間照明がないため、1～5区分のみ利用できます。

対象 市内在住か在勤・在学の4人以上のグループ

定員 322組(抽選)

※16歳未満のみのグループは、保護者の同伴が必要です。

申し込み 往復はがき(1グループ1枚限り)に代表者の住所・氏名・電話番号、全員の氏名、希望コート名・区分(第2希望まで)を書いて、9月11日(必着)までにスポーツ課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8288)へ

## 市民健康文化センターの教室

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
バルーンアート	9月22日(祝)	午後1時30分～3時30分	どなたでも ※未就学児は保護者同伴	各50人 (先着順)	500円
護身術を盛り込んだ 犯罪から身を守る方法	9月24日(月)	午後1時30分～2時30分	18歳以上の人		無料

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市民健康文化センター ☎042-747-3776

## さがみはらグリーンプールの講座・教室

講座・教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
お腹引き締め (全2回)	9月13日(木) 14日(金)	午前11時～正午	15歳以上の人 (中学生を除く)	15人	400円
水球体験会	9月16日(日)	午前11時30分～午後1時	クロールで25m以上泳げる小・中学生	30人	200円
親子で遊ぼう (全2回)	9月19日(水) 20日(木)	午前10時30分～11時30分	2～6歳の子どもとその保護者	10組	大人400円、子ども200円
転倒予防 (全2回)	9月25日(火) 26日(水)	午前11時～正午	60歳以上の人	15人	400円
絵手紙体験	9月28日(金)	午前10時～正午	18歳以上の人	20人	1,000円

申し込み 直接か電話で、同プール(☎042-758-3151)へ

## 津久井湖駅伝競走大会

日時 11月4日(日) 午前7時30分～午後1時

※種別など詳しくは、お問い合わせください。

費用 700円(中学生300円)

申し込み 生涯学習課城山教育班・津久井教育班にある申込用紙(市ホームページの「イベント・講座募集」からダウンロード可)を10月17日(必着)までに同課城山教育班(☎042-783-8184)か津久井教育班(☎042-780-1410)へ

## 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
小学生サッカー	9月11日～11月27日の毎週火曜日(10月16日・23日を除く)	午後5時15分～6時15分	小学校3・4年生	各回20人	各回300円
リフレッシュ ヨガ(全8回)★	9月11日～11月16日(10月16日～26日を除く)の毎週①火曜日②木曜日③金曜日	午前9時30分～10時30分 午前11時～正午 午後0時30分～1時30分(②・③のみ)	18歳以上の人	各10人	各5,000円
親子リトミック	9月19日(水)	午前10時30分～11時30分	2～4歳の子どもとその保護者	20組	1組1,000円
ノルディック ウォーキング 体験	9月28日(金)	午前10時～正午	18歳以上の人	25人	500円(レンタルボールは別途500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(★は希望曜日・時間も)を書いて、同競技場(☎042-777-6088 FAX042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

## 高齢者筋力向上トレーニング 橋本Bコース(全24回)

機器を使ったトレーニングやストレッチなどを行います。

日時 11月2日～平成25年2月15日の毎週月・金曜日(11月23日、12月24日・28日・31日、1月4日・14日、2月11日を除く) 午前10時～正午

会場 コナミスポーツクラブ橋本(緑区西橋本5-1-1)

対象 足腰の衰えを感じている市内在住の65歳以上の人

定員 若干名(選考) 費用 4,000円

申し込み 電話で9月3日～5日に介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

## 市体育協会からのお知らせ

### 市民ペタンク選手権大会

平成25年度ねりんピック選考会を兼ねています

日時 10月6日(土) 午前9時

会場 相模原麻溝公園スポーツ広場

種目 ダブルス、トリプルス

申し込み 電話で9月20日までに市体育協会へ

### ターゲット・バードゴルフ教室

日時 9月29日(土) 午前9時～午後4時

会場 相模原北公園スポーツ広場

対象 市内在住か在勤の18歳以上の人

定員 100人(申込順) 費用 300円

申し込み はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「ターゲット・バードゴルフ教室」と書いて、9月20日(必着)までに市体育協会へ

※用具の貸し出しあり

錦織りなす月山・蔵王山(百名山)

日にち 10月12日(金)～14日(日)

- 集合 午後10時に相模原駅北口
- 対象 市内在住か在勤の18歳以上の人
- 定員 39人(抽選) 費用 4万円
- 申し込み 往復はがき(1枚で4人まで)に全員の住所・氏名(代表者に○)・年齢・性別・電話番号、「月山・蔵王山」と書いて9月11日(必着)までに市体育協会へ

### シニアボウリング教室(全4回)

日にち	時間	会場
10月5日～26日の毎週金曜日	午前10時～午後0時30分	相模原パークレーンズ(☎042-755-1110) 相模ファーストレーン(☎042-755-1088) 南橋本ボウル(☎042-771-8868)

- 対象 市内在住の男性50歳以上、女性40歳以上の人=各会場20人(申込順)
- 費用 各4,000円
- 申し込み 直接か電話で9月29日までに各会場へ

### 中長距離・競歩公認記録会(陸上競技)

日時 10月13日(土) 午後0時30分

会場 相模原麻溝公園競技場

対象 中学生以上の人

費用 800円(中学生400円、高校生500円)

※日本陸上競技連盟の未登録者は別途4,000円

※申込方法など詳しくは、市体育協会にある募集要項か、同協会ホームページをご覧ください。

### 協会長杯バレーボール大会(家庭婦人)

日時 10月13日(土) 午前9時

会場 総合体育館

対象 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

費用 5,000円(市バレーボール協会登録チームは3,000円)

申し込み 市体育協会にある申込用紙を9月10日(必着)までに市バレーボール協会へ

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

### 総合体育館の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
気功〈全8回〉	10月2日～11月20日の毎週火曜日	午後1時30分～3時	15歳以上の人(中学生を除く)	各40人	1回300円(65歳以上の人150円)
バウンドテニス〈全8回〉	10月5日～11月23日の毎週金曜日	午後7時～9時			
シニア体操〈全7回〉	10月3日～11月14日の毎週水曜日	午前10時30分～正午	65歳以上の人		3,000円
★親子ムーブメント	10月12日(金)	午前10時～11時30分	1～3歳児とその保護者	30組	1組500円

申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(★は親子の氏名・ふりがな)、年齢(★は子どものみ)、電話番号、教室名を書いて、9月15日(必着)までに同館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

### 北総合体育館の教室

教室名	日にち	時間
健康体操〈全8回〉	10月5日～11月30日の毎週金曜日(11月23日を除く)	午前10時～11時30分
骨盤シェイプ体操〈全8回〉		午後1時30分～3時
いきいきストレッチ〈全7回〉	10月15日～12月3日の毎週月曜日(11月12日を除く)	
グラウンド・ゴルフ〈全5回〉	10月18日～11月15日の毎週木曜日	午前9時30分～11時30分

対象 15歳以上の人(中学生を除く) = 各40人  
 費用 1回200円(65歳以上の人100円)  
 申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、年齢、電話番号、教室名を書いて、9月15日(必着)までに同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711)へ

### 元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室〈全12回〉

日にち	時間	会場	電話番号	費用	申込期間
10月3日～12月19日の毎週水曜日	午後3時30分～5時	スポーツクラブルネサンス相模大野(南区相模大野7-19-1)	042-702-0303 ※金曜日を除く(午前10時～午後10時、土・日曜日、祝日は午後8時まで)	各6,000円	9月3日～10月1日
10月4日～12月20日の毎週木曜日	午前10時30分～11時50分	NSP上溝スイミングスクール&クラブ(中央区上溝3991-1)	042-763-3140 ※日曜日を除く(午前10時～午後7時)		9月20日まで
10月19日～11月30日の毎週火・金曜日(祝日を除く)	午後1時～2時30分	ワールドウィング町田アネックス相模原(中央区清新5-24-12)	042-774-6725 ※土・日曜日、祝日を除く(午前8時30分～午後5時30分)	4,000円	9月28日まで

対象 市内在住の65歳以上で運動に支障がない人 = 各10人  
 申し込み 電話で各申込期間に各会場へ

### さがみはら北の丘センターの教室

日にち 9月14日～12月7日の毎週金曜日(11月23日を除く)

教室名	時間	対象	費用
韓国語〈全12回〉	午後6時30分～8時	初めて韓国語に接する15歳以上の人(中学生を除く) = 20人(申込順)	9,000円

申し込み 直接か電話で同センター(☎042-773-5570)へ

日にち 9月18日～12月4日の毎週火曜日(10月9日、11月13日を除く)

教室名〈全10回〉	時間	対象	費用
☆ひと味違う泳ぎ方	午後6時30分～7時30分	25m以上泳げる中学生以上の人	8,000円

日にち 9月19日～11月7日の毎週水曜日

教室名〈全8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	水泳を始めたい中学生以上の人	各5,600円
らくらくクロール	午後1時20分～2時20分	中学生以上の人	
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3歳～小学校2年生	各6,400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	

日にち 9月21日～11月9日の毎週金曜日

教室名〈全8回〉	時間	対象	費用
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6,400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 9月24日～11月12日の毎週月曜日(10月8日を除く)

教室名〈全7回〉	時間	対象	費用
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5歳～小学校3年生	各5,600円
★のびる平泳ぎ	午後5時30分～6時30分	25m以上泳げる小・中学生	

日にち 9月26日～10月31日の毎週水曜日

教室名〈全6回〉	時間	対象	費用
☆パシャパシャスイミング	午後3時20分～4時20分	初めてプールに入る3歳～未就学児	4,800円

定員 各20人、☆は15人、★は18人(抽選)

申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、教室名を書いて、9月10日(必着)までに同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570)へ

### 学びのらいぶ塾 秋講座

運営も講師も研修を受けた市民が行う講座です。

講座名	日時	定員(抽選)	費用
シャンソンを歌ってみましょう	10月2日(火) 午前10時～正午	15人	各500円
本格! 性格判断〈全3回〉	10月2日～16日の火曜日 午前10時～正午	20人	
市の花 あじさい物語	10月3日(水) 午前10時～正午	20人	200円
英国食文化入門	10月3日(水) 午前10時～正午	12人	1,000円
健康ダイエット〈全3回〉	10月3日～17日の水曜日 午前10時～正午	15人	1,500円
あなたのお肌はどうなっているの? 〈全3回〉	10月3日～17日の水曜日 午後2時～4時	20人	100円
楽しい書道〈全3回〉	10月5日～19日の金曜日 午前10時～正午	7人	500円
英語絵本で楽しく子育て	10月9日(火) 午前10時～正午	10人	各300円
海外旅行に行く前に知っておきたいこと	10月10日(水) 午前10時～正午	16人	
指揮者の裏舞台	10月10日(水) 午後2時～4時	18人	200円
レポートの書き方・まとめ方〈全3回〉	10月10日(水)・12日(金)・15日(月) 午後2時～4時	20人	500円
ハーブでいきいき秋のレッスン〈全3回〉	10月13日・27日、11月10日の土曜日 午前10時～正午	8人	3,700円
「鬼平犯科帳」に学ぶリーダーシップ	10月15日(月) 午後2時～4時	20人	200円

会場 総合学習センター  
 ※対象の記載がない講座は、どなたでも参加できます。  
 申し込み 同センター、各公民館・図書館にある募集案内に付いているはがきか、申込書(同センターホームページからダウンロード可)を9月14日までに同センターへ  
 ※同センターホームページからも申し込みます。  
 ※内容について詳しくは、募集案内か同センターホームページをご覧ください。  
 お問い合わせ 総合学習センター ☎042-756-3443

### さがみ風っ子文化祭 中学校英語弁論大会

市立中学校の代表生徒が英語で自分の考えを発表します。  
 日にち 9月11日(火)  
 時間 午前9時30分～午後4時  
 会場 市のホールはしもと  
 ※観覧希望者は直接会場へ  
 お問い合わせ 学校教育課 ☎042-769-8284

### 不登校を考えるつどい

同じ悩みを持つ人と話し合い、これからのことを考えます。  
 日にち 9月27日(木)  
 時間 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  
 定員 30人(申込順)  
 申し込み 電話で9月3日から同センター(☎042-769-8285)へ

10月7日(日) 相模原麻溝公園

### オートムフェア'12 フリーマーケット出店者を募集

対象 9月29日(土)午後1時30分からの説明会に参加できる人  
 定員 20組(抽選) 費用 1,000円  
 ※1組1区画(2.5m×2m)。業者の出店、飲食物(缶詰等を含む)・生き物・電化製品・大型家具の販売不可  
 申し込み 往復はがきに住所、氏名、電話番号、参加人数、出店内容、「麻溝公園フリーマーケット」と書いて、9月20日(必着)までに市みどりの協会(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-777-2860)へ

情報 あら・かると 市役所 ☎042-754-1111(代)

お知らせ

都市計画素案の縦覧と公聴会

当麻地区、川尻大島界地区の市街化区域編入に関連する都市計画の決定と変更

素案の縦覧・公述申し出 直接、9月4日～18日(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分に都市計画課へ(公述申し出については郵送可。書式など詳しくはお問い合わせください。)

公聴会 10月3日(水)午後7時 総合学習センター

公述人資格 市内在住の人と同都市計画に利害関係のある人

定10人程度(抽選) ※傍聴希望者は直接会場へ ※公述申し出がない場合は中止

重度障害者医療証(障医療証)の更新

現在、重度障害者医療費助成の対象者が、10月から使用する同証を9月下旬に送付します。なお、精神障害者保健福祉手帳(1級・2級)を持っている人は、手帳の有効期限が過ぎると、医療費助成の対象外になります。忘れずに手帳の更新手続きをしてください。

施設のお休み

- 市民健康文化センター 9月10日(月)
さがみはら北の丘センター 9月11日(火)・12日(水)
ウェルネスさがみはら 9月15日(土)
銀河アリーナ 9月18日(火)、10月15日(月)
環境情報センター 9月9日(日)・20日(木)

法務局の休日出張無料相談会

相続や不動産登記、供託など 9月23日(日)午前9時～午後4時 緑区役所市民相談室 18人(申込順) ※1人30分 9月3日から電話で横浜地方法務局相模原支局(☎042-753-2110)へ

リサイクル家具の展示・提供

橋本台・新磯野リサイクルスクエア 市内在住の中学生以上の人(1人1点限り) 直接、9月20日までに各会場へ ※抽選発表は9月21日(金)午後1時 資源循環推進課

選挙人名簿・在外選挙人名簿の登録確認(縦覧)

選挙人名簿 平成4年9月2日までに生まれた人で、24年6月1日までに市の住民基本台帳に記録され、9月1日まで引き続き記録されている人 在外選挙人名簿 海外に転出し引き続き3か月以上滞在していて、在外選挙人名簿への登録申請をした人のうち、9月2日までに同名簿に登録された人 9月3日(月)～7日(金) 午前8時30分～午後5時 各区選挙管理委員会事務局 ※縦覧希望者は直接会場へ(電話での登録確認はできません) 各事務局(緑区☎042-775-8820、中央区☎042-769-9259、南区☎042-749-2117)

宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

11月まで平日に空きあり 随時受け付け 12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9月10日までに各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは9月21日から電話で①☎0120-988-547 ②☎0267-55-6776へ 12月の休館日 ①17日(月)・18日(火) ②4日(火)・18日(火) 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

教育委員会の点検・評価

教育行政事務の管理執行状況を点検・評価した報告書を公表しています。同報告書は、各行政資料コーナー・公民館などで閲覧できるほか、市ホームページの「教育委員会」→「教育施策の情報」からもご覧になれます。

マンション管理 無料相談会

9月9日(日)午後1時～5時 市民会館 市内のマンション管理組合役員と居住者=10組(申込順) 電話で県マンション管理士会相模原市支部(☎046-256-2683)へ

①木造住宅耐震診断技術者 ②耐震改修工事技術者の名簿登録

都道府県等の耐震実務講習などを修了し、①市内の建築士事務所に所属する建築士②市内の事業所に所属する建築技術者 建築指導課にある申込書(市ホームページからダウンロード可)と耐震実務講習などの修了証、建築士免許証の写しを、直接、9月10日～14日に同課(☎042-769-8252)へ

ふじの体験の森やませみ 12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おむね20人以上の青少年団体

Table with 2 columns: 宿泊利用(日帰り利用も可) and 申込期間. Dates: 12月1日(土)～2日(日), 8日(土)～9日(日), 15日(土)～16日(日), 22日(土)～24日(休), 25日(火)～27日(木). Application period: 9月10日まで 宿泊利用空き室(申込順), 9月21日から 日帰り利用(申込順), 9月1日から

※○印は、2泊3日、1泊2日のどちらも利用可 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。 同所(☎042-686-6025)

検定試験

販売士検定2級 10月3日(水) 費5,500円 直接(9月4日～10日)インターネット(9月9日まで)で、相模原商工会議所(HP http://www.ssp21.or.jp/kentei/shiken)へ

珠算能力検定 10月28日(日) 費1級=2,040円、2級=1,530円、3級=1,330円 直接、9月10日～14日に相模原商工会議所へ 産業会館 同所(☎042-753-8134)

募集

保健福祉相談員

精神保健福祉手帳等の申請案内など 勤務 10月～平成25年3月(更新あり)の月～金曜日(1日6時間)で週2・3日程度 勤務場所 南障害福祉相談課 報酬 日額1万500円 保健師免許か精神保健福祉士等の資格があるか、保健福祉相談業務の経験がある人=若干名 履歴書(写真貼付)を直接か郵送で、9月3日～10日に精神保健福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9813)へ ※後日、面接あり

「サン・エールさがみはら ジャズコンサート」の出演者

11月25日(日) スタンダード曲を中心に10曲以上演奏できる勤労者団体 直接か、郵送で代表者の住所・氏名・電話番号、団体名、ジャンル、人数、演奏楽器、活動内容、コンサートの実績を書いて、デモテープ(CD、MD)を同封し、9月30日までに同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

市立小学校・給食センター等の臨時栄養士の登録者

学校給食の栄養・衛生管理など 勤務 週5日(原則、月～金曜日)

凡例 日時 日にち 時間 会場 講師 対象 費用(記載のない場合は無料) 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 ☎=電話 FAX=ファクス E=Eメール HP=ホームページ

で午前8時30分～午後5時15分の7時間45分
賃金 日額9,842円
対 栄養士の免許がある人
申 9月3日から教育総務室(☎042-769-8280)へ電話連絡のうえ、9月13日(木)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6会議室へ

自衛官

Table with 2 columns: 種目, 対象. Rows include 防衛大学校学生, 防衛医科大学校学生, 陸上自衛官(看護), 看護学生.

※受付期間、試験日時など詳しくは、お問い合わせください。
問 自衛隊相模原地域事務所(☎042-755-0694)

イベント

県立相模原公園の催し

スポーツ鬼ごっこ大会
日 9月30日(日) <小雨決行>
時 午前10時～午後4時
対 小学校1年生以上のチーム(1チーム7～10人)
※小学生チームは引率者同伴
定 小学校低学年・高学年=各9チーム、中学生以上=6チーム
費 1人500円(保険料を含む)
申 電話で鬼ごっこ協会(☎03-6379-6532)へ

サカタのタネグリーンハウスの催し
秋の虫のパネル展示と秋草展
日 9月4日(火)～9日(日)
丹沢山塊檜洞丸の写真展
日 9月4日(火)～17日(祝)
※月曜日休館

さがみはら国際交流ラウンジのお茶会「カンボジアのお話」
日 9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)

発見しよう!まちの中の小さな自然

日 9月15日(土) <荒天中止>
時 午前9時30分～11時30分
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
問 同センター(☎042-769-9248)

土曜コンサート 「ビートルズ カバーバンド」

日 9月15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

子育て支援者養成講座 「きほんの“き”」 <全3回>

日 9月26日～10月10日の毎週水曜日 午前10時～正午(26日は9時30分から)
会 南保健福祉センター
対 子育て支援者と子育て支援に関わりたい人=20人(申込順)
申 電話で子育て広場たんとのお古田さん(☎080-5431-0971)へ

精神保健シンポジウム 「精神科の薬の適切な使い方」

主な薬の効き目と副作用など
日 9月29日(土) 午後2時～4時30分
会 南メディカルセンター
定 200人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 同事務局(北里大学医学部精神科学内 ☎042-748-9111)

市民健康教育公開講座 「虐待をしてしまう親の心理」

日 9月12日(水) 午後6時30分～8時
会 杜のホールはしもと
講 二宮正人さん(相模原協同病院精神科部長)、渥美加代さん(聖マリアンナ医科大学病院臨床心理士)、樋口香さん(相模原協同病院看護師)
定 500人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 相模原協同病院(☎042-772-4291)

オンラインデータベース講習会 「ネットを使って法律・判例情報を使いこなそう！」

「D1 - Law.com」(現行法規と判例などが検索できる)を活用した身近な法律情報の調べ方など
日 9月20日(木)
時 午後1時30分～3時30分
会 橋本図書館 定 16人(申込順)
対 市内在住か在勤・在学の人
申 直接か電話で、9月19日までに同館(☎042-770-6600)へ

相模原の森林の現状と将来像・森林との関わり方について考えよう

日 9月15日(土) 午後1時30分～4時
会 環境情報センター
定 50人(申込順)
申 ファクス、Eメールに氏名、電話番号を書いて、自遊クラブ(FAX 042-756-0649 E jiyuu-club@mail.goo.ne.jp)か、電話で9月3日から津久井経済観光課(☎042-780-1416)へ

やさしい気功健康法教室<全4回>

日 10月1日～29日の毎週月曜日(8日を除く) 午後2時～3時30分
会 新磯ふれあいセンター
定 20人(申込順) 費 1,500円
申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

親子で楽しむ凧作り教室

日 9月22日(祝) 午後1時30分～4時
会 相模の大凧センター
定 20人(申込順) 費 500円
※小学生以上は1人でも参加可
申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

NPOの会計講座 ～帳簿のつけ方から決算まで～

日 9月27日(木) 午後2時～5時
会 さがみはら市民活動サポートセンター
対 市民活動団体、NPO法人の会計担当者=20人(申込順)
費 500円
申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「NPOの会計講座」と書いて、同センター(☎FAX 042-755-5790 E sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

読者のひろば (敬称略)

催し 費用の記載がない場合は無料です。

▼さがみはら母親大会 「どうなる?私たちの暮らし」をテーマにした基調講演など 9月9日(日) 午前10時30分～午後4時、産業会館。費用300円(資料代)。保育あり(無料) 問 同大会実行委員会事務局(☎042-769-6525)

▼日本舞踊 百々派坂東流若扇会発表会 9月15日(土) 午前11時30分～午後5時30分、市民会館ホール 問 坂東(☎042-752-9300)

▼市民公開講座 専門家に聴く最新の医療、正しい知識「住み慣れた地域で安心して過ごすためにー在宅医療や介護支援を受けるにはー」 10月6日(土) 午後2時～4時、小田急ホテルセンチュリー相模大野(南区相模大野3-8-1) 問 北里大学医学部同窓会事務局(☎042-778-9061)

▼青山学院大学相模原祭 10月6日(土)・7日(日)、同大学相模原キャンパス 問 同祭実行委員会(☎042-759-6450)

▼弁護士フェスタ in KANAGAWA 法教育をテーマにした劇、パネルディスカッションなど 11月18日(日) 午前10時30分～午後5時、横浜市開港記念会館(横浜市中区本町1-6) 問 横浜弁護士会(☎045-211-7707)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

▼スクエアダンス 月3回土曜日 午後1時、大野南公民館ほか。見学可 問 高橋(☎090-9842-0396)

▼中国語会話 毎週金曜日 午後6時15分、陽光台公民館。対象は多少経験のある人。見学可 問 中村(☎042-756-0082)

▼書道 月3回金曜日 午後1時30分、麻溝公民館 問 井上(☎042-778-1862)

▼社交ダンス 毎週月曜日 午前9時、けやき体育館ほか。初心者、男性の経験者歓迎 問 飯島(☎042-743-4099)

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 FAX 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)。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。

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広聴広報課(☎042-769-8200)へ。掲載した広告のお問い合わせは広告主へ。

Space Kids Workshop 2012  
**宇宙こどもワークショップ2012**  
 in SAGAMIHARA



全国の予選会・ブロック大会の勝者たちによる日本水ロケットコンテストや、宇宙をテーマにした体験プログラム、工作教室などを開催します。

**日本水ロケットコンテスト2012** 9月16日(日) ※観覧希望者は直接会場へ

時間 午前9時30分～11時30分

会場 キャンプ淵野辺留保地(淵野辺公園隣接地)

**子ども体験イベント**

催し物名	時間	会場	対象(抽選)
① 宇宙芸術友禅染め	午前10時～正午 午後1時～3時	銀河アリーナ	小学校4年生～ 中学生=各15人
② 「モデルロケット」 製作・打ち上げ体験	午前10時～ 午後3時	キャンプ淵野辺留保地(淵野辺公園隣接地)	小学校4年生～ 高校生=100人
③ 「水ロケット」 打ち上げ体験	午後1時30分 ～2時30分	同上	小学校4年生～ 高校生=70人

**申し込み** 往復はがき(1枚1件)に住所、氏名、年齢、催し物名、①は希望時間を書いて、9月6日(必着)までに同実行委員会事務局(〒252-0234 中央区共和4-22-6-302)へ

※上記のほか、銀河アリーナではハイブリッドロケットの映像・展示やフライトシミュレーターの体験も行われます(午前10時～午後3時)。  
 ※詳しくは、宇宙こどもワークショップ2012のホームページ(<http://www.spacekidsworkshop.jp/>)をご覧ください。

お問い合わせ

同実行委員会事務局(日本宇宙少年団内) ☎042-705-8072

**相模原はやぶさリレーマラソン**

12月23日(祝)

2～8人のチームで、1周約2kmのコースを5時間走るマラソン大会です。上位入賞者の表彰や仮装賞などもあります。また、親子で1周約2kmを走る部門もありますので、ぜひご参加ください。

会場 相模原麻溝公園競技場とその周辺道路

部門	出走時間	対象	定員(申込順)	費用	
5時間リレーマラソン	午前10時	男子の部	中学生以上	600組	2～3人チーム =1人6,000円 4～8人チーム =1人4,000円
		女子の部			
		男女混合の部			
親子ペア2kmの部	午後3時15分	5歳～小学生とその保護者	200組	1組1,500円	

**申し込み** RUNNETのホームページ(<http://runnet.jp/>)から11月15日までに申し込んでください。

※詳しくは、同マラソンのホームページ(<http://www.hayabusamarathon.com/>)をご覧ください。

お問い合わせ 同実行委員会事務局 ☎042-730-2300

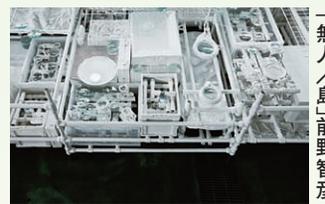
**風-景-観 見逃した世界 ここにある世界**

ベテラン作家や若手作家、美術大学生らが、それぞれの風景を表現します。

期間 9月8日(土)～23日(日)

時間 午前10時～午後5時

出品作家 石井了・井出賢嗣・前野智彦・母袋俊也・吉川啓示ほか



「無人」島前野智彦

**ワークショップ参加者募集**

①こどものまち-これからの「まち」を考えてみよう!

女子美術大学生との街歩きをもとに、理想の街を模型でつくりま

日時 9月16日(日) 午後1時～4時

対象 小学校1～4年生(保護者同伴)=15人(申込順)

②大人の現代風景画教室

見慣れた風景を違った視点で鉛筆を使って描きます。

日時 9月23日(日) 午前10時～午後5時

対象 30歳以上の人=10人(申込順) 費用 500円(材料費)

会場 アートラボはしもと ※水曜日休所

申し込み 直接か電話で9月①10日②16日までに同所へ

お問い合わせ アートラボはしもと ☎042-703-4654

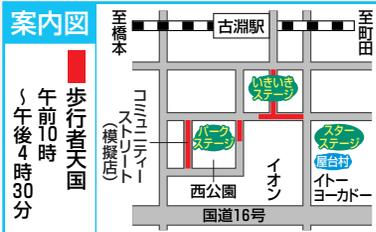
**相模原ふさこのRANBU!**

1,200人を超える踊り手が、エネルギーッシュでダイナミックな踊りを繰り広げます。



お問い合わせ 同実行委員会(青史堂印刷内) ☎042-748-3921

9月16日(日)  
午前10時30分～午後4時



磯部叔記念  
『遙かな友に』

**道志川合唱祭**

9月23日(日)  
午前10時30分～  
午後3時30分  
〈小雨決行〉

緑豊かな道志川のほとりで、県内外20団体による美しい歌声が響きます。特別ゲストのポニージャックスのステージもあります。

会場 緑の休暇村センター周辺特設ステージ(緑区青根)

※観覧希望者は直接会場へ

※当日、雨天時のお問い合わせは、午前7時～8時は津久井総合事務所(☎042-784-1141)、午前8時以降はコールセンター(☎042-770-7777)へ



**前夜祭** 地元青根の皆さんなどによる和太鼓演奏や、打ち上げ花火などをお楽しみください。

日時 9月22日(祝) 午後6時～8時30分

会場 緑の休暇村センター周辺

お問い合わせ 同実行委員会事務局(津久井まちづくりセンター内) ☎042-780-1403

甲州街道 小原宿本陣祭 **大名行列参加者募集**

11月3日(祝)  
午後0時45分～2時15分

江戸時代の参勤交代を再現。当時を模した衣装で甲州街道を歩きます。

対象 16歳以上の人=25人(選考)

配役 姫=1人(25歳以下の人)、茶坊主=1人、侍=4人、近習=4人、ご典医=1人、かごかき=6人、腰元=8人(35歳以下の人) ※衣装は用意します。

**申し込み** 直接か郵送で、住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、配役名、「大名行列」と書いて、自分が写っている写真を添付し、9月18日(必着)までに同実行委員会(〒252-5162 緑区与瀬896 相模湖経済観光課内 ☎042-684-3240)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

2012(平成24年)

## 通信

# 9/1

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
㊧ 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(9月3日から)

① 介護予防推進課(介護予防班)	☎042-769-9249	⑧ 緑保健センター	☎042-775-8816
② 介護予防推進課(緑班)	☎042-775-8812	⑨ 中央保健センター	☎042-769-8233
③ 介護予防推進課(中央班)	☎042-769-8349	⑩ 南保健センター	☎042-701-7708
④ 介護予防推進課(南班)	☎042-701-7704	⑪ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
⑤ 疾病対策課	☎042-769-8260	⑫ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑥ 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	⑬ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑦ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	⑭ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515
		⑮ 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
赤ちゃんセミナー	10月15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 対象 開催日に、生後5～6か月になる 初めての子の保護者とその家族	
	10月26日(金)	㊦	定員 各20人(申込順。調整あり) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
はじめよう! 元気Kidsの おうちごはん <全2回>	10月3日(水) 17日(水)	㊦	子どもの食事の情報交換と簡単な調理実習 時間 午前9時30分～正午 対象 1歳6か月～3歳未満の子どもの保護者=各15人(申込順) ※保育は相談に応じます。	⑨
	10月25日(木) 11月7日(水)	藤野中央 公民館		⑧
ママの心の ケアルーム 「ママの 休み時間」	9月12日(水)	㊦	「子育てに向いていない」「子どもがかわいく思えない」などと感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽しめる場 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)	⑦
ビーンズ クラブ	9月28日(金)	サン・エール さがみはら (緑区西橋本)	育児情報の交換と親子遊び 時間 午前10時～11時30分 対象 おおむね4歳未満のふたご・みつごとその家族か、ふたご等妊娠中の人=20組(申込順)	⑧

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	9月18日(火)	△二本松◎、田名◎ △陽光台◎、	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 ⑧⑨⑩
	9月19日(水)	横山◎、相武台◎	
	9月20日(木)	大野北◎、上鶴間◎	
	9月25日(火)	△富士見◎、 鶴園中和田◎	
	9月26日(水)	並木◎	
	9月27日(木)	△湖◎、麻溝◎	

### 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
運動 プログラム 作成コース	9月30日(日)	午前9時 ～正午	㊦	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歳以上で肥満か、コレステロール値等が高く、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 費用 各1,000円	⑨
	10月11日(木)	午後1時15分 ～4時15分			
※受講後、運動習慣定着コース(10日間)に続けて参加できます。					
骨密度測定 de 骨元気アップ セミナー	10月5日(金)	午前9時45分 10時15分 10時45分 午後1時30分 2時	㊨	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17年4月2日～平成5年4月1日生まれ)の人 定員 各25人(申込順) 費用 各700円	⑩

### 相談

相談名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
みんなの アルコール 相談	9月18日(火)	午前10時 ～正午	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)	⑮
ひきこもり 相談会	9月19日(水)		㊦	ひきこもり問題を抱える家族のグループ相談会 対象 市内在住か在勤の人	⑮
思春期・ ひきこもり 特定相談	9月20日(木)	午後2時 ～4時	けやき会館	専門医などが助言・指導します。 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 18歳以上で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)	⑮
高齢者 認知症相談	9月20日(木)	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)	④
くすりの 相談	9月20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	

### アルコール・薬物家族教室

アルコール・薬物問題を理解し、その対応を学びます。  
日 時 9月26日(水) 午後2時～4時  
会 場 ウェルネスさがみはら  
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)  
申 込 電話で9月3日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### さがみはらわかち合いの会(自死遺族の集い)

同じ体験を持つ人同士で語り合う場です。  
日 時 9月13日(木) 午後2時～4時  
会 場 社のホールはしもと セミナールーム2  
対 象 家族など大切な人を自殺で亡くした人=20人(先着順)  
※希望者は直接会場へ  
お問い合わせ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

### うつ病家族の集い(全3回)

うつ病の理解と患者への対応、社会復帰などについて学びます。  
日 時 9月18日、10月2日・16日の火曜日午後2時～4時  
会 場 南保健福祉センター  
対 象 うつ病で療養中の人の家族=15人(選考)  
申 込 電話で9月3日から南障害福祉相談課(☎042-701-7715)へ

### 難病講演会 原発性胆汁性肝硬変

治療と療養の最新情報などについてお話しします。  
日 時 9月28日(金) 午後2時～4時  
会 場 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1) 定員 50人(申込順)  
申 込 電話でコールセンター(☎042-770-7777)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。

※健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、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.

※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 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 5 columns: 対象, 費用, 日にち, 会場, 申し込み. 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, 子宮, 乳, 肺, 大腸, 検診車, メディカルセンター.

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・向上をさせるため、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。

Table with 3 columns: 日にち, 会場, 申込先. Includes 10月1日・15日, 11月12日・19日, 12月3日の月曜日.

時間 午前9時45分～11時45分

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=各若干名(申込順。調整あり)
○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
○口の湯さが気になる

申し込み 電話で9月3日～14日に各申込先へ

歯科医師、歯科衛生士による お口の健康教室

丈夫な歯を保つための知識と口腔ケアについて、お話や実習を行います。

Table with 5 columns: 日にち, 時間, 会場, 定員(申込順), 申込期限. Includes 10月4日(木), 10月18日(木), 11月1日(木).

対象 60歳以上の人

申し込み 電話で9月3日から各申込期限までに市歯科医師会(☎042-756-1501)へ

愛の献血

Table with 3 columns: 日にち, 時間, 会場. Includes 9月4日(火), 9月7日(金), 9月13日(木), 9月15日(土).

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

～生活習慣病予防教室(働く人編)～ 働き盛りのタフなカラダづくり(全2回)

内臓脂肪や運動量の測定、食事バランスのチェック、「タフなカラダをつくる」ための講話などを行います。

日時 9月29日、10月6日の土曜日午後1時30分～3時30分

会場 シティ・プラザはしもと

対象 市内在住か在勤の人=30人(申込順)

申し込み 電話で9月3日から緑保健センター(☎042-775-8816)へ

生活習慣病予防教室 体験!発見!すぐ実践! 明日を変えるプロジェクト(全2回)

血管・カラダ年齢や活動量の測定、食事の量や食品選び、歯肉の出血度テストなどを体験しながら楽しく学びます。

日時 10月9日(火)・15日(月)午後2時～4時

会場 大野北公民館 対象 市内在住の人=30人(申込順)

申し込み 電話で9月3日から中央保健センター(☎042-769-8233)へ

きらきら更年期 ～大人の女性の輝き方～

更年期障害の症状とその対処方法について、医師がお話しします。

日時 10月4日(木)午後2時～3時30分

会場 南保健福祉センター

対象 市内在住の人=50人(申込順)

申し込み 電話で9月3日から南保健センター(☎042-701-7708)へ

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, 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000, 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501, 休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-194199, 精神科救急医療情報窓口 ☎045-261-7070.