

さがみはら

広報

NO.1254

毎月1日・15日発行

2012 12/1

■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/総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…
ちょっとおしえてコール相模原 **042-770-7777**
午前8時～午後9時 年中無休

市の人口・世帯 人口 720,168人 (459増)
男 361,672人/女 358,496人
 世帯 309,523世帯 (468増)
11月1日現在 () は前月との増減



潤水都市 さがみはら

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■

九都県市首脳会議で広域的課題を議論



11月13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、相模原市の知事・市長で構成する「九都県市首脳会議」が千葉市内で開催され、地震災害への対応や新たな子ども・子育て支援制度などについて活発な意見交換が行われました。

本市からは、地域の実情に応じた雇用対策事業が実施できるよう、共同して国へ要望することを提案し、合意を得ました。

お問い合わせ 広域行政課 ☎042-769-8248

LINE UP 今号の主な内容

6-7

特集 私にもできる? 「消防団」

3

みんなで築こう 人権の世紀

12

ウインターイルミネーション情報

別冊

ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)



さがみ湖イルミリオン

期間 4月14日(日)まで 時間 午後5時～9時30分

会場 さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト

※1月6日までは毎日開催。以降は土・日曜日、祝日と特定日に開催。
※点灯時間は季節により異なります。 ※観覧には料金が必要です。

お問い合わせ

さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト ☎042-685-1111

本格的な寒さの訪れとともに、街はまばゆいイルミネーションの光に包まれます。この季節、商工会、商業施設、大学、民間テーマパークなどが演出するウインターイルミネーションを、市内のあちこちで楽しむことができます。

街を歩き交う人々の心を潤し、地域を元気にしてくれるウインターイルミネーション。たくさんの人たちの想いが詰まったさがみはらの冬の魅力をぜひお楽しみください。



津久井湖城山 イルミネーション

期間 12月25日(火)まで

時間 午後5時～9時

会場 県立津久井湖城山公園
花の苑地

お問い合わせ 同実行委員会
(津久井観光協会内)
☎042-784-6473



相模大野 ステーションスクエア クリスマスツリー

期間 12月25日(火)まで

時間 午前10時～午後11時

会場 相模大野駅南北自由通路

お問い合わせ
相模大野ステーションスクエア
☎042-767-1000



相模原ウインター イルミネーション

期間 12月3日(月)～
1月中旬

時間 午後5時～11時

会場 相模原駅南口ペデス
トリアンデッキほか

お問い合わせ
市観光協会(商業観光課内)
☎042-769-8236



橋本駅前 イルミネーション

期間 通年

時間 午後5時～10時

会場 同駅北口ペデストリア
ンデッキほか

お問い合わせ
商業観光課 ☎042-769-9255

※このほか、市内で鑑賞
できるイルミネーション
に関する情報は12月号
をご覧ください。

12月16日（日）衆議院議員総選挙

第46回衆議院議員総選挙、第22回最高裁判所裁判官国民審査を行います。国民の代表を決める大事な選挙です。あなたの一票を大切にしましょう。

投票日 12月16日（日）
投票時間 午前7時～午後8時

※衆議院議員総選挙は、12月5日から期日前投票できます。また、12月9日からは国民審査も同時に投票できます。

※期日前投票所など詳しくは、12月上旬発行の本紙号外をご覧ください。

お問い合わせ 市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290

潤水都市さがみはら債（10年債）を発行

潤水都市さがみはら債は、道路や公園など、公共施設の整備等に必要な資金を借り入れるために、市が発行する債券です。

窓口販売期間 12月10日（月）～18日（火）

発行総額 100億円

購入資格 原則、なし（個人・法人どなたでも購入できます。）

※詳しくは、各取扱金融機関へお問い合わせください。

利率 国債の利率を参考に、12月7日午後決定予定

※決まり次第、市ホームページの「[市政情報](#)」→「[市の財政](#)」→「[市債・IR情報](#)」でお知らせします。

申し込み・購入方法 直接、取扱金融機関へ申し込み（先着順）
（窓口販売期間内でも売り切れになる場合があります。）

取扱金融機関 横浜銀行全店、八千代銀行全店（目黒支店を除く）、野村證券相模原支店・町田支店、大和証券相模原支店、SMBC日興証券横浜駅前支店、浜銀T T証券全店

「潤水都市さがみはら債」と「さがみはらまちづくり債」（2月中旬発行）の主な違い

	潤水都市さがみはら債	さがみはらまちづくり債
種別	全国型市場公募地方債	住民参加型市場公募地方債
発行総額	100億円	10億円
償還年限	10年	5年
購入資格	なし	市内在住で20歳以上の人
申込期間	取扱金融機関へお問い合わせください	1月1日～1月中旬を予定
販売期間	12月10日～18日	2月中旬を予定
購入方法	直接、取扱金融機関で	事前に往復はがきを市へ（抽選）
最低購入額	1万円以上、1万円単位	10万円以上、10万円単位

※さがみはらまちづくり債（5年債）については、本紙1月1日号でお知らせします。

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

募集 コミュニティバスの車体広告

コミュニティバスせせらぎ号（アリオ橋本・橋本駅南口～相模川自然の村）の車体への広告掲出を通じて、運行を支援していただける事業者を募集します。

掲出期間 4月1日～平成26年3月31日

掲出箇所 車体右側面2か所、後面1か所
（3台、合計9枠）

規格 1枠＝縦30cm×横95cm

費用 1枠＝年額12万円

申し込み 必要書類を、直接か郵送で12月3日～1月18日（必着）に交通政策課（〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8249）へ

※必要書類など詳しくは、市ホームページの「[市政情報](#)」→「[交通](#)」→「[バス](#)」をご覧ください。



市税（国民健康保険税を除く）

休日・夜間納税相談窓口のご利用を

平日や日中に、市税（国民健康保険税を除く）の納税相談や納税ができない人のために、納税相談窓口を開設します。電話での相談もできます。

日時		会場	電話番号
休日	夜間		
12月9日（日） 16日（日） 午前9時～午後4時	12月11日（火） 18日（火） 午後5時30分～7時	納税課※ （市役所第2別館2階）	042-769-8300
		南市税事務所 （市南区合同庁舎3階）	042-749-2163
		緑市税事務所（シティ・プラザはしもと内5階）	042-775-8808
		緑市税事務所津久井税務班 （津久井総合事務所1階）	

※16日（日）は、市役所本館正面玄関は衆議院議員総選挙等の投票所入り口になるため、納税課へお越しの際は、本館裏玄関をご利用ください。

※夜間納税相談窓口のご利用で午後6時以降に納税課へお越しの際は、市役所本館裏玄関の守衛室で入館手続きをしてください。

年末年始を安全に

年末年始特別警戒 12月1日～1月3日

年末年始は、防犯に関して手薄になりやすい時期です。被害に遭わないよう注意しましょう。

振り込め詐欺に注意！

「携帯電話の番号が変わった」、「キャッシュカードを預かります」と電話をかけ、現金をだまし取る振り込め詐欺が多発しています。

○お金の振り込みを要求する電話がかかってきたら必ず、本人や家族に確認し、振り込む前に家族や交番、警察に相談する。

ひったくりなどの街頭犯罪に注意！

【ひったくり対策】 ○歩行中はバッグを車道と反対側に持つ。
○自転車の前かごに防犯ネットを付ける。

【車上ねらい対策】 ○車を離れるときはバッグなどを必ず持ち出す。
○手荷物が多いときはトランクに入れる。

【自転車の盗難対策】 ○鍵は二重に掛け、駐輪場を利用する。

【わいせつ行為・つきまとい対策】 ○明るく人通りの多い道を利用する。

空き巣に注意！

○二重ロックや防犯フィルム、センサーライトなどの防犯対策をする。
○長期不在の場合は新聞の配達を止める。

年末の交通事故防止運動 12月11日～20日

無事故で年末 笑顔で新年

年末は交通量や飲酒の機会が増え、交通事故が多発する時期です。一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止に努めましょう。

飲酒運転は絶対にやめましょう

飲酒を伴う会合には、自動車や自転車で行かない。また、車両を運転する人に、酒類を絶対に提供しないようにする。

歩行者（特に高齢者）と自転車の交通事故に気を付けましょう

夜間の外出には、目につきやすい「明るい服装」や「夜光反射材」を身に付ける。自転車の夜間走行時は、前照灯を点灯し、「夜光反射材」を活用する。

シートベルトとチャイルドシートの着用を徹底しましょう

自動車に乗車するときは、後部座席の人も着用を徹底する。

お問い合わせ 生活安全課 ☎042-769-8229

参加者募集 市ひとり親家庭在宅就業支援事業

市内在住のひとり親家庭に対して、子育てと仕事の両立がしやすい在宅就業の環境整備を図り、経済的な自立を支援することを目的に、2月から、同事業（第2期）を開始します。

事業の概要

○参加者の能力開発

IT（情報技術）を活用したコールセンター業務、データ入力業務などの在宅就業の支援を行います。また、コミュニケーション能力やビジネスマナーなどを学ぶビジネススキル訓練、ITの基礎知識・技術を身に付けるITスキル訓練等を行い、訓練手当を支給します。

基礎訓練 4か月（月54時間以上）訓練し、月額5万円を支給

応用訓練 実務を行いながら10か月（月28時間以上）訓練し、月額2万5,000円＋実務報酬を支給

○在宅業務の提供

訓練修了者には、訓練修了後も継続して在宅業務を提供します。

○参加者への支援

託児スペース、メンタルサポート等の電話相談窓口などを設けます。

対象 市内在住のひとり親家庭の父か母で、20歳未満の子と生計を同じにしている人＝80人（選考）

選考方法 事業の参加希望者を対象に面接を行い決定します。

※事業へ参加するには説明会への出席が必要です。

※説明会の日程など詳しくは、こども青少年課、各こども家庭相談課などにあるチラシか、同事業運営事務局のホームページ（<http://www.sagamihara-telework.com/>）をご覧ください。

お問い合わせ 同事務局（パソナテック内） ☎050-3033-8522

国会等施設見学会

国会（参議院）と憲政記念館を見学します。

日 1月11日（金）

集合 市役所＝午前7時15分、市南区合同庁舎＝午前7時45分

対象 市内在住の20歳以上の人

定員 56人（抽選）

申し込み はがきかEメール（1通2人まで）に全員の住所・氏名・年齢・電話番号、希望集合場所を書いて、12月17日（必着）までに市選挙管理委員会事務局（〒252-5277 中央区中央2-11-15 Eメール senkan@city.sagamihara.kanagawa.jp）へ

お問い合わせ 市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290

みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

お問い合わせ
地域福祉課 ☎042-769-9222

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている「人が人らしく幸福に生きていくための権利」です。

しかし、私たちの周囲には、女性に対する差別やドメスティックバイオレンス、子どもや高齢者、障害者に対する虐待や差別、いじめ、北朝鮮当局による拉致問題など、人権を侵害するさまざまな問題があります。

また、福島第一原子力発電所の事故の影響により被災した人々が差別されるなど、東日本大震災に起因する人権問題が発生しています。根拠のない思い込みや偏見で差別することは人権侵害につながります。優しさを忘れず、相手の気持ちを考えて行動することを心掛けましょう。

12月4日～10日は「人権週間」、12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。「ともに生きる」地域社会の実現のために、あらためて人権について考えてみませんか。

人権啓発講演会 生きながら生まれ変わる

日時 1月24日(木) 午後2時～3時40分
会場 あじさい会館
講師 米良美一さん(歌手)
定員 150人(申込順)
申し込み 電話(1回4人まで)で、12月24日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ



米良美一さん

人権のことで困ったときは

人権擁護委員などが相談に応じます。

希望者は
直接会場へ

相談日	時間	受付窓口	電話番号
第4金曜日	午後1時30分～4時	緑区役所 市民相談室	042-775-1773
第1・3金曜日		中央区役所 市民相談室	042-769-8230
第2水曜日		南区役所 市民相談室	042-749-2171
第1金曜日		城山まちづくりセンター	042-783-8103
第2水曜日		津久井まちづくりセンター	042-780-1400
第2金曜日		相模湖まちづくりセンター	042-684-3214
第3水曜日	藤野まちづくりセンター	042-687-5514	
月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	横浜地方法務局 相模原支局	042-753-2110

※祝日、12月29日～1月3日を除く

人権週間特設相談

相談日	時間	受付窓口
12月4日(火)	午後1時30分～4時	南区役所市民相談室
5日(水)		津久井まちづくりセンター
6日(木)		相模湖まちづくりセンター
7日(金)		緑・中央区役所市民相談室、城山・藤野まちづくりセンター

**女性の
人権ホットライン**
夫やパートナーからの暴力やセクハラ相談
☎0570-070-810

**子どもの
人権110番**
いじめや虐待など子どもの人権に関わる相談
☎0120-007-110

**みんなの
人権110番**
さまざまな人権問題についての相談
☎0570-003-110

相談日 月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分

市立図書館 駐車場工事

来館には公共交通機関のご利用を

市立図書館(中央区鹿沼台)では、駐車場工事を行います。工事期間中は駐車収容台数が大幅に減少しますので、来館の際には公共交通機関をご利用ください。利用者の皆さんには大変ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

工事期間(予定) 12月3日(月)～2月28日(木)
お問い合わせ 市立図書館 ☎042-754-3604

さがみはら・ふれあいハートポイント 事業登録説明会

市内の受け入れ協力機関(高齢者福祉施設など)で行うボランティア活動をポイントに換え、貯まったポイントを報償金として還元します。

日にち	会場	時間	対象
12月19日(水)	シティ・プラザはしもと	午後2時～3時	市内在住の65歳以上の人 ※希望者は直接会場へ
1月28日(月)	ウェルネスさがみはら		

※ボランティア受け入れ協力機関も募集中
お問い合わせ 介護予防推進課 ☎042-769-9249

家族セミナー 子どもの自立と就職に向けて

日にち	時間	会場	テーマ
12月8日(土)	午後2時～4時	南保健福祉センター	子ども・若者理解
15日(土)			家族をひらく
22日(土)			ゆるやかな社会参加から就職へ

対象 ニート・ひきこもり状態、フリーターなど、就労に困難を抱えている若者の家族=30人(申込順)

申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望日、「家族セミナー」と書いて、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861 Eメール info@parasute.jp)へ

市民と市のパートナーシップで 街をきれいに

街美化アダプト制度

街美化アダプト制度とは、公園や緑地、道路、河川敷などの美化活動を、市民の皆さんが自発的に行い、市が活動を支援する制度です。市民と市がお互いの役割を分担し、合意に基づいて、清掃や花植えなどの美化活動を進めます。

※制度の内容や実施までの流れなど、詳しくは市ホームページの「市政情報」→「市政への参加・連携」→「市民協働」をご覧ください。



644か所で
423団体が活動中

お問い合わせ 市民協働推進課 ☎042-769-8226

インターネット安全教室

パソコン・携帯電話で思わぬトラブルや犯罪に まきこまれないために

インターネットを安全快適に活用する方法や、被害に遭ったときの対処法など、情報セキュリティの基礎知識を学びます。

日時 12月18日(火) 午後2時～4時
会場 ウェルネスさがみはら
定員 100人(申込順)
申し込み 電話か、ファクス、Eメールに住所(市町名まで)、氏名、年齢、職業、ファクス番号を書いて、情報セキュリティフォーラム「インターネット安全教室 相模原会場」係(☎045-311-8777 FAX 045-311-8109 Eメール seminar3@isef.or.jp)へ

粗大ごみはお早めに!

コールセンターには、この時期、粗大ごみに関するお問い合わせが最も多く寄せられますので、粗大ごみの出し方などについて紹介します。

Q 粗大ごみを出したいのですが…

A 「戸別収集」か「施設への持ち込み」で出すことができます。年末は大変混雑しますので早めに出してください。



年末の土曜日の持ち込みは1時間以上待つこともあるみただよ

○戸別収集の申し込み

電話で粗大ごみ受付事務所(☎042-774-9933)へ
受付日 月～金曜日(祝日、12月29日～1月3日を除く)

受付時間 午前9時～午後6時
※手数料は申込時に確認してください。
※収集日は、申し込みから約7～10日後になります。

○施設への持ち込み

自分で直接、次の施設へ車で持ち込んでください。

施設名	所在地	電話番号
南部粗大ごみ受入施設	南区麻溝台3-5-15	042-767-5305
北部粗大ごみ受入施設	緑区下九沢2083-1	042-775-5333
津久井クリーンセンター	緑区青山3385-2	042-784-2711

受付日 月～土曜日(12月31日～1月3日を除く)
受付時間 午前9時～午後4時
手数料 10kgごとに120円

コールセンターでは、寄せられた「市民の声」を分析し、情報発信に生かすことで、市民サービスの向上に努めています。

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…



ちょっとおしえてコール相模原

☎042-770-7777
FAX 042-770-7766

午前8時～午後9時 年中無休
※おかけ間違いにご注意ください。

市民桜まつりに参加しよう

参加団体募集

活動発表や作品展、ステージ発表、パレードなどへの参加を希望する団体を募集します。

日にち	時間
4月6日(土)	午後1時～5時
7日(日)	午前10時～午後5時

会場 市役所さくら通りなど
対象 市内で活動する各種団体(個人、営利目的、物販のみの参加は不可)
申し込み 商業観光課、各経済観光課にある申込用紙を12月3日～21日に各課へ
 ※参加条件など詳しくは、申込用紙をご覧ください。

絵画コンテスト作品募集

テーマ 桜が咲く中で行う市民まつりのイメージを自由に表現したもの
対象 市内在住か在学の小・中学生
応募方法 四つ切り画用紙(54cm×38cm)を縦長に使い、裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名(学年、組)、電話番号を書いて、直接か郵送で12月3日～1月11日(必着)に、同実行委員会事務局へ
 ※入賞作品はポスターやパンフレットに利用します。また、応募者全員に記念品をプレゼントします。
 ※応募作品は返却しません。
 ※応募作品の著作権は、同実行委員会に帰属します。

市民芸能大会参加者募集

舞踊(3人以上の組で1曲のみ)、演芸、詩吟、合唱、奇術、歌謡曲など1人(1グループ)1種目で5分以内(準備・片付けを含む)

日時	定員(抽選)
4月6日(土) 午後1時30分～5時	40組
7日(日) 午前10時～午後5時	80組

会場 市民会館ホール
対象 市内在住か在勤の個人・グループ(出演は1人1回のみ)
費用 個人・グループともに1,000円
 ※伴奏・テープなどは各自で用意(CD・MDは不可)
申し込み はがき(1組1枚まで)に代表者の住所・氏名・電話番号、グループ名(グループ参加のみ)、参加者全員の氏名(他グループとの重複は不可)、種目、題名、所要時間、テープ・伴奏の有無、出演希望日(両日の参加は不可)を書いて、1月31日(必着)までに、文化振興課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8202)へ

お問い合わせ
 市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内)
 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8236

市立博物館の催し

金星探査機あかつきトークライブ

金星探査機あかつきのミッションを振り返るとともに、「探査機の電源」をテーマにJAXAの研究者を囲んでトークライブを開催します。参加者には参加証のほかプレゼントもあります。

日時 12月15日(土) 午前10時～正午
講師 豊田裕之さん(JAXA宇宙科学研究所助教)
 大月祥子さん(あかつき搭載IR1カメラ開発担当者)
定員 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

星空観望会(12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 12月7日(金)・22日(土) 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

講演会 雲の観察と観天望気

雲の成り立ちや、空の観察から見てくる天気の移り変わりなどを解説します。
日時 12月23日(日) 午後2時～4時
講師 岩槻秀明さん(気象予報士)
定員 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

博物館で学ぶ生物学教室〈全3回〉

生き物に興味のある小・中学生から、生物学の基礎を学び直したいと思っている大人まで楽しめる、高校生物学程度の「授業」を開講します。顕微鏡を使った観察実習も行います。

日時 1月19日・26日、2月9日の土曜日午後2時～4時
対象 小学校4年生以上の人=20人(抽選)
申し込み 往復はがき(1枚2人まで)に住所、氏名、小・中学生は学年、電話番号、「生物学教室」と書いて、12月15日(必着)までに同館へ

学習資料展 大地さんと未来さんがみつける ちよっと昔の暮らし～学校と家庭と遊び～

昔の道具や暮らしについて、昭和30～40年代を中心に「学校」「家庭」「遊び」をテーマに紹介します。また、期間中はクイズラリーを毎日行います。
期間 12月23日(日)～2月3日(日)

市立博物館 〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030
 開館時間 午前9時30分～午後5時
 12・1月の休館日 月曜日(12月24日、1月14日を除く)、12月25日(火)、12月28日(金)～1月3日(木)、1月15日(火)

町史講演会 江戸時代の津久井 津久井の山林－御林を中心に－

当時、御林と呼ばれた領主の山林の変遷などについて紹介します。

日時 12月15日(土) 午後2時～4時
会場 津久井中央公民館 **定員** 50人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ
 市立博物館(津久井町史担当) ☎042-784-0433

12月21日(金) 冬至は「ゆず湯」でほっかほか!

時間 午前10時30分～午後4時(老人福祉センター-溪松園・若竹園は午後3時まで)
対象 老人福祉センター-溪松園・若竹園は60歳以上の人
費用 200円(65歳以上・中学生以下の人100円、障害者手帳を持っている人、老人福祉センター-溪松園・若竹園は無料)

会場	電話番号	会場	電話番号
新磯ふれあいセンター	046-255-1311	老人福祉センター-溪松園	042-761-9291
さがみはら北の丘センター	042-773-5570	老人福祉センター-若竹園	042-746-4622
市民健康文化センター	042-747-3776		

かながわ朝市サミット

県内各地の朝市120店が一堂に集まり、特産品などを販売します。
日時 12月9日(日) 午前11時～午後3時
会場 西門商店街



お問い合わせ
 かながわ朝市ネットワーク事務局の大場さん ☎090-5521-7427

元国際線客室乗務員から学ぶ 観光おもてなし研修

観光サービス業に従事する人などを対象に、接客に関する基礎的な知識やおもてなしの心、実践的なノウハウなどについて、航空会社の機内サービスの実例を踏まえ紹介します。

日時 12月21日(金) 午後1時45分～4時15分
会場 産業会館 **定員** 110人(申込順)
講師 土屋圭子さん(Jプレゼンスアカデミーインストラクター)
申し込み 電話で12月19日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ



土屋圭子さん

12月3日～9日障害者週間 障害者週間作品展

障害者週間のポスターと、心の輪を広げる体験作文の優秀作品を展示します。

日にち 12月3日(月)～10日(月)
時間 午前8時30分～午後5時15分
会場 市役所本館1階ギャラリースペース



お問い合わせ
 障害福祉課 ☎042-769-8355

けやき体育館の催し

- ①音楽イベント「世界のタイコで遊ぼう! in 城山」
日時 1月7日(月) 午前10時30分～11時30分 **会場** 城山公民館
対象 市内在住か在勤・在学の障害児・者=30人(申込順)
- ②障害者ふれあい文化講座「音楽」〈全4回〉
日時 1月12日・19日、2月2日・9日の土曜日午後1時30分～3時
対象 市内在住か在勤・在学の知的障害児・者=20人(申込順)
- ③障害者ふれあい文化講座「手芸」〈全3回〉
日時 1月16日～30日の毎週水曜日午後2時～4時 **費用** 700円
対象 市内在住か在勤・在学の身体・精神障害児・者=18人(申込順)

※各催しでボランティア各5人程度(申込順)も募集します。
申し込み 直接か、電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて、①12月27日、1月②5日③11日までに同館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ



Merry Merry Xmas!

市少年少女合唱団 クリスマスミニコンサート

※希望者は
直接会場へ

クリスマスの名曲を合唱団と一緒に歌いませんか。

日にち 12月23日(日)
時間 午前10時30分～11時30分
会場 青少年学習センター
定員 150人(先着順)



団員募集

対象 市内在住か在学の小・中学生
※青少年学習センターで土・日曜日に活動しています。見学希望者は気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ 青少年学習センター ☎042-751-0091

街かどコンサート

※希望者は
直接会場へ

市役所本館1階ロビー

県内唯一のプロオーケストラ、神奈川フィルハーモニー管弦楽団による弦楽四重奏で「エルガー作曲/愛の挨拶」などをお楽しみください。

日にち 12月7日(金)
時間 午後0時5分～0時50分



ミウヰ橋本5階インナーガーデン

トロンボーン四重奏団「トロンボーン・カルテット IKKI」による「ヘンデル作曲/グロリア」などをお楽しみください。

日時 12月16日(日) 午後6時～6時30分

お問い合わせ 文化振興課 ☎042-769-8202

相模原ごみDE71大作戦

廃油や松ぼっくりなどを使って 手作りのキャンドルと クリスマスツリーを作ってみよう

日時 12月22日(土) 午前10時～正午
会場 環境情報センター
対象 市内在住か在勤、在学の人(団体、親子での参加も可) = 30人(申込順)
申し込み 電話で12月21日までに麻溝台環境事業所(☎042-747-1241)へ



クリスマス会

※希望者は
直接会場へ

ダンスやスタンプラリーなどを行います。

日時 12月23日(日) 午前11時30分～午後2時30分
会場 さがみはらグリーンプール

お問い合わせ
さがみはらグリーンプール ☎042-758-3151

伝統と風習が息づく 相模原のお正月



相模の大凧センターの教室

親子で楽しむ飾り凧作り

正月飾りとして楽しめる凧を作ります。

日時 12月22日(土) 午後1時30分～4時
定員 20人(申込順) 費用 500円(材料費など)
※小学校4年生以上の方は1人でも参加できます。



押し花

正月向けの、フレームで飾る押し花カードを作ります。

日時 12月23日(日) 午前10時～11時30分
対象 小学校4年生以上の人 = 20人(申込順)
費用 1,000円(材料費など)

ミニ門松作り

竹を使って卓上用の「ミニ門松」を作ります。

日時 12月24日(休) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
対象 小学校4年生以上の人 = 各20人(申込順)
※小学校3年生以下の人でも保護者同伴であれば参加できます。
費用 1,000円(材料費など)

申し込み 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

古民家園の正月飾り作り

日時 12月23日(日) 午前10時～11時30分
会場 古民家園(相模川自然の村公園内)
定員 100人(抽選) 費用 100円(材料費)
申し込み 往復はがきに全員の住所・氏名・電話番号、「正月飾り作り」と書いて、12月7日(必着)までに文化財保護課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8371)へ



お正月飾り作り ~ミニ門松を作ろう~

細めの竹を使って、お正月に飾るミニ門松を作ります。

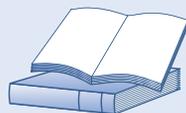
日時 12月13日(木) 午前10時～正午
会場 環境情報センター
定員 20人(申込順) 費用 500円(材料費)
申し込み 電話で市みどりの協会(☎042-777-2860)へ

グリーントワーで初日の出

地上38mの景色がパノラマで楽しめる展望室から、初日の出を見ませんか。

日時 1月1日(祝) 午前6時～7時30分
会場 相模原麻溝公園グリーントワー 定員 15組30人(抽選)
申し込み 往復はがき(1組1枚2人まで)に代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数、「グリーントワーで初日の出」と書いて、12月10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

図書館の催し



冬の大きなおはなし会

●相武台分館

人形劇「三枚のお札」やエプロンシアターなど
日にち 12月19日(水)
時間 午前10時30分～11時15分 = 2・3歳児向け
午後3時30分～4時15分 = 4歳児以上向け
定員 各50人(先着順) ※希望者は直接会場へ
お問い合わせ 相武台分館 ☎046-255-3315

●市立図書館(中央区鹿沼台)

人形劇「プレーメンのおながくたい」や大型絵本の読み聞かせ、大型紙芝居など
日にち 12月21日(金)
時間 午前11時～11時30分 = 2・3歳児向け
午後3時～3時45分 = 4歳児以上向け
定員 各80人(先着順) ※希望者は直接会場へ
お問い合わせ 市立図書館 ☎042-754-3604

●相模大野図書館

人形劇「北風と太陽」や大型絵本の読み聞かせ、エプロンシアターなど
日時 12月21日(金) 午後2時30分～3時30分
対象 3歳～小学生 = 150人(先着順)
※希望者は直接会場へ
お問い合わせ 相模大野図書館 ☎042-749-2244

●橋本図書館

(会場 杜のホールはしもと多目的室)
人形劇「ねずみのすもう」など
日にち 12月21日(金)
時間 午後2時～2時45分 = 2・3歳児向け
午後3時30分～4時15分 = 4歳児～小学生向け
定員 各200人
※12月1日から橋本図書館で整理券を配布(先着順)
お問い合わせ 橋本図書館 ☎042-770-6600

紙芝居で楽しむ宮沢賢治の世界 ～紙芝居とチェロのコラボレーション～

チェロの生演奏を交える「セロ弾きのゴーシュ」をはじめ、「貝の火」「注文の多い料理店」の紙芝居を行います。
日にち 12月16日(日)
時間 午後2時～3時30分
会場 市立図書館(中央区鹿沼台)
定員 40人(先着順)
※希望者は直接会場へ
お問い合わせ 市立図書館 ☎042-754-3604



旧石器ハテナ館の催し

作品展

体験教室の作品(勾玉・石器・土器など)、文化財保護ポスター応募作品(市内中学生の作品112点)などを展示します。
日にち 12月17日(月)～27日(木)
時間 午前9時～午後5時(17日は正午から、27日は正午まで)

体験教室 勾玉作り

古代のアクセサリー勾玉の製作体験を通して、勾玉に込められた意味などを学びます。
日にち 12月16日(日)
時間 午後2時～4時
対象 小学生以上の人
定員 30人(申込順)
費用 320円(材料費)
申し込み 電話で同館へ

お問い合わせ
旧石器ハテナ館
☎042-777-6371

特集

私にもできる？「消防団」

お問い合わせ
消防総務課
☎042-751-9116

「地域に貢献したい！この想いを今、行動に」

私たちのまちの消防団員に聞きました。

藤野方面隊

副方面隊長 鈴木 徹さん(大工)
俺たち消防団が活動しなければという思いが奮い立つ。



「少しでも地域のためになれば」と思い、消防団に入団しました。自分たちが住んでいる

「まち」で火災などの災害が発生すると、「俺たち消防団」が活動しなければという思いが奮い立ちます。また、住民の方々から「ありがとう」の感謝の気持ちをいただくと、うれしさを疲れも忘れてしまいます。

津久井方面隊 第6分団第2部

副 長 早戸 望さん(地方公務員)
入ると意外と楽しい消防団には、『絆』があります。



消防団は災害現場での消火活動や日々の訓練など、決して楽とはいえない活動ですが、それにも増して「絆」を感じることが出来ます。消防団にはいろいろな職業の人がいるので、訓練後の懇親会では、消防団活動についてはもちろんですが、普段職場では聞けない話など、さまざまな話題で盛り上がりします。

相模湖方面隊

方面隊長 小野澤明英さん(農業)
日頃の訓練の大切さを痛感しました。



消防団歴27年。平成6年の山林火災が特に印象に残っています。高尾山から相模湖に通じる登山道付近が広範囲に燃えたため、日頃の訓練の成果を生かし、麓の河川から数キロメートルにもわたりホースを延ばして、仲間と共に懸命に消火活動を行いました。火災はおよそ24時間後に消火できましたが、団員は疲れ切っていました。そんなとき、近隣の方が炊き出しで作ってくれた「おにぎり」と「とん汁」の味は、今でも忘れることができません。

北方面隊 第1分団第2部

団 員 佐藤詠美さん(大学生)
団 員 工藤誠子さん(大学生)
若い力で地域のために活動し地域をもっと好きになる。

相模原市では今年度、災害現場に実際に出動する消防団の部隊に、初めて女性が入団し、現在4人の女性団員が活動しています。私たちも入団したばかりですが、これからもっと消防団活動や防災の知識を身に付け、少しでも皆さんの役に立ちたいと思っています。



佐藤さん(左)と工藤さん(右)

あなたの暮らす地域にも、日頃から災害に備え、火事や災害が起こったときに駆け付ける「消防団」があります。そして、その「消防団」は、地域に「住んでいる」「働いている」皆さんによって成り立っていることを知っていますか。東日本大震災以降、皆さんの防災意識の高まりの中で、心の片隅に「私も地域に何か貢献したい」という気持ちがある人も少なくないのではないのでしょうか。消防団には、会社員、自営業、主婦、学生などさまざまな団員が参加しています。また、その活動は消火活動や救助活動だけでなく、火災予防や防災啓発など、誰にでもできることがたくさんあります。この機会に消防団を知り、一緒に力を合わせて愛するまちを守る活動に参加しませんか。

消防団とは

消防団は、その地域に「住んでいる」「働いている」人たちによって構成される市町村の消防機関です。団員は、一人ひとりが、それぞれの仕事を持ちながら、「自分たちのまちは、自分たちで守る」という「心」で活動しています。

消防団の活動

消防団の主な活動は、消火活動をはじめ、地震や風水害などにおける救出・救護活動などの災害時の活動はもとより、平常時においても防火・防災の啓発や心肺蘇生法などの救命講習、自主防災訓練の指導などを行っています。

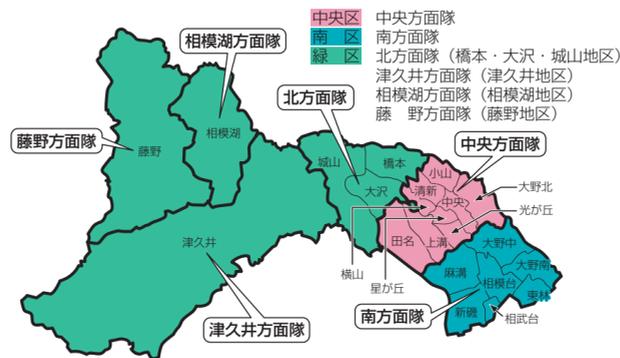
相模原市の消防団

本市消防団は、1団6方面隊(中央・南・北・津久井・相模湖・藤野方面隊)33分団107部、1,548人(定数1,698人)で組織され、消防車両116台を保有し、市内全域で活動しています。

消防団と消防署の違い

常勤の消防職員(定数723人)が勤務する消防署とは異なり、消防団は、火災や大規模災害発生時に自宅や職場から現場へ駆け付け、その地域での経験を生かした消火活動、救出・救護活動を行います。消防団員の身分は、非常勤特別職の地方公務員です。

相模原市消防団各方面隊の管轄区域



中央方面隊

副方面隊長 中島幸平さん(建設業)
団 員 中島祥平さん(大学生)
相模原市消防団の「親子鷹」。地域を守るため、共に精進する父と息子。

【父・幸平さん】

「地域を守って」ということが実感できることと、仲間との強い団結力を培えることが消防団の魅力です。



【子・祥平さん】

消防団には自分自身を成長させるために入団しました。さまざまな職業の方が同じ目的を持って活動しているところが素晴らしいと思います。

南方面隊

副方面隊長 村上鉄弥さん(建設業)
家族も応援。地域からも頼られる自慢のお父さん。



現役の団員さんからの勧誘と、父からの強い薦めもあり、入団を決意しました。また、家族の応援に支えられて活動を続けています。消防団は何よりも、一緒に苦労した仲間と達成感や一体感を味わうことができます。一人でも多くの消防団員が増えることで、「地域の防災力」の向上につながります。消防団への入団を心よりお待ちしております。

消防団で活動しませんか

消防団には皆さんの「力」が必要です。女性や大学生も入団できます。消防団では全国的傾向として年々団員数が減少し、本市でも、現在、150人が不足しています。市内に在住か在勤・在学の18歳以上の健康な人であれば、どなたでも入団できます。詳しくは、お近くの消防署が消防総務課にお問い合わせください。

消防団員の確保が課題



相模原市消防団長 関根成興さん(飲食業)

日頃から、消防団活動にご理解、ご協力をいただき、ありがとうございます。

各地域の消防団員は、住民の方々の生命、身体、財産を災害から守るという強い使命に燃え、勇敢かつ献身的に日々任務にあたっています。しかし、消防団を取り巻く環境も変化し、現在、消防団員の確保が大きな課題になっています。また、東日本大震災を機に、消防団の必要性が再認識されています。市民の皆さまには、引き続き消防団活動へのご理解と、消防団員の確保にご協力をお願いします。

～東日本大震災で被災した経験から～ 住民の命を守るため全力で



大船渡市消防団長 今野武義さん(飲食業)

相模原市民の皆さまには、これまで数多くのご心温まるご支援をいただき、心より感謝申し上げます。

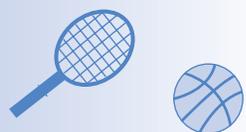
東日本大震災は、当市に400人を超える死者・行方不明者、5,500戸以上の建物の全・半壊など、甚大な被害をもたらしました。私たち消防団員も地震直後から、自ら被災しながらも住民の命を守るため、水門閉鎖や避難誘導、救助活動などの任務を全力で遂行しました。この経験を少しでも伝えるため、大船渡市消防団は今年6月に相模原市を訪問し、意見交換なども行いました。消防団活動に、ぜひご理解、ご協力をお願いします。

市消防団「女性部」愛称募集

平成13年に発足した「女性部」が、より一層市民の皆さんに親しまれるものとなるため、愛称を募集しています。おおむね15文字以内のすてきな愛称を付けてください。
募集期限 12月14日(必着)
※詳しくは各消防署・分署などにある募集要項をご覧ください。市ホームページの「暮らしの情報」→「消防情報」からもご覧いただけます。



～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



相模原麻溝公園競技場の催し

教室・講座名	日にち	時間	対象	定員 (申込順)	費用
親子サッカー	12月22日(土)	午前10時～11時30分	小学校1～4年生とその保護者	10組	1組500円
JAXA 宇宙科学	12月25日(火)	午前10時30分～正午	小学生以上の人	50人	300円
未就園児親子体操<全9回>	1月7日～3月18日の毎週月曜日(1月21日、2月11日を除く)	午前10時15分～11時15分	2・3歳児とその保護者	20組	1組9,900円
★短期跳び箱・鉄棒集中<全9回>	①1月7日～3月18日の毎週月曜日(1月14日、2月11日を除く)	午後3時40分～4時40分	年長～小学校1年生	各20人	各9,900円
	②1月11日～3月15日の毎週金曜日(2月15日を除く)	午後4時50分～5時50分	小学校2～4年生		
ダイエットシェイプ<全8回>	1月7日～3月11日の毎週月曜日(1月21日、2月11日を除く)	午前10時～11時	18歳以上の人	各20人	各5,000円
姿勢改善ストレッチ&エクササイズ<全8回>	1月11日～3月8日の毎週金曜日(2月8日を除く)				
ソフトエアロ&ストレッチ<全10回>	1月7日～3月25日の毎週月曜日(1月21日、2月11日を除く) 1月11日～3月15日の毎週金曜日	午前10時30分～正午 午後2時～3時30分			
バレエ<全6回>	1月12日～2月23日の毎週土曜日(2月16日を除く)	午前10時30分～11時30分	年長～小学校3年生	各20人	3,000円
キッズスポーツ	1月16日～3月27日の毎週水曜日(3月20日を除く)	午後5時15分～6時15分	小学校3・4年生	各20人	各300円
ランニングクリニック	初心者 1月26日(土)	午前10時30分～午後0時30分	18歳以上の人	各20人	各500円
	マラソン挑戦				
☆ノルディックウォーキング体験<全2回>	1月16日・30日の水曜日	午前10時～正午	25人	各20人	1,000円

☆ポールレンタル料は別途1日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・講座名、★は①か②を書いて、同競技場(☎042-777-6088 FAX042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

北総合体育館の教室

教室名<全8回>	日にち	時間	対象	定員 (抽選)
健康シェイプダンス	1月18日～3月8日の毎週金曜日	午後2時30分～4時	15歳以上の人(中学生を除く)	各40人
気功	1月22日～3月19日の毎週火曜日(2月12日を除く)	午後1時30分～3時30分		

費用 各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(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて、12月15日(必着)までに同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711)へ

総合体育館の教室

教室名	日にち	時間	定員 (抽選)
①ソフトエアロビクス<全8回>	1月9日～2月27日の毎週水曜日	午前10時30分～正午	各40人
②いきいきストレッチ<全8回>		午後2時～3時30分	
③新体操<全7回>	1月12日～2月23日の毎週土曜日	午後2時～3時	20人
④初心者弓道<全8回>	1月12日～3月2日の毎週土曜日	午後6時30分～8時30分	30人
⑤運動不足解消エクササイズ<全7回>	1月15日～2月26日の毎週火曜日	午前10時～11時30分	40人

対象 ①②④⑤15歳以上の人(中学生を除く)③小学校1～3年生
 費用 ①②④各1回300円(65歳以上の人150円)③⑤各3,000円
申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて、12月15日(必着)までに同館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

さがみはらグリーンプールの催し

教室・講座名	日にち	時間	対象	費用
競技力向上飛び込み<全7回>	12月17日(月)・18日(火)・25日(火)、1月7日(月)・8日(火)・15日(火)・22日(火)	午前11時～午後0時30分	18歳以上の人	7,000円
英語で遊ぼうクリスマス	12月23日(日)	午後3時～5時	6歳～小学校6年生	1,000円

定員 各30人(申込順)
申し込み 直接か電話で同プール(☎042-758-3151)へ

市体育協会からのお知らせ

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/~taikyoo/

さがみはら元旦マラソン大会

日にち 1月1日(祝)
 時間 午前8時
 会場 相模原麻溝公園 競技場と周辺道路
 費用 500円
 種別 1.5km(ジョギング・ファミリー・小学生)、3km、5km
申し込み 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)を、当日、会場内受け付けへ



初級・中級水泳教室<全8回>

日にち	時間	定員(抽選)
1月8日～2月26日の毎週火曜日	午前10時～正午	80人
1月9日～2月27日の毎週水曜日	午後7時～9時	60人

会場 さがみはらグリーンプール
 対象 市内在住か在勤の18歳以上の人
 費用 各4,800円
申し込み 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望曜日、「初級・中

級水泳教室」と書いて、12月14日(必着)までに市体育協会へ

相模川寒中水泳大会

日時 1月1日(祝) 正午～午後1時30分
 会場 相模川高田橋(下流)付近
 定員 200人(先着順)
 ※希望者は水着と履物を持って直接会場へ
 ※素足での参加はできません。



スノーシューハイキング(乗鞍高原)

日にち 2月2日(土)～3日(日)<1泊2日>
 集合 午前7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 24人(抽選)
 費用 3万6,000円(3食付き)
申し込み 往復はがき(1枚4人まで)に全員の住所・氏名・生年月日・性別・電話番号、「乗鞍高原」と書いて、12月15日(必着)までに市体育協会へ
 ※雪の中を歩くので、防水加工された登山靴など山の装備が必要です。

市民日帰りスキー

日にち 2月10日(日)
 集合 午前5時=市南区合同庁舎 午前5時15分=市役所
 会場 サンメドウズ清里スキー場(山梨県)
 定員 40人(抽選)
 費用 講習あり=9,500円、講習なし=7,500円、小学生=6,500円(昼食付き)
 レンタル希望者は板・靴のセット2,600円、ウェア1,800円が別途必要
 ※リフト券代が別途必要
申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号、集合場所、講習の有無、レンタル希望者は身長・靴・服のサイズを書いて、1月8日(必着)までに市体育協会へ

生涯スポーツX'masのつどい

日時 12月9日(日)午後1時30分～4時
 会場 市体育館(市役所前)
 費用 700円(レクリエーション協会会員は200円)
 ※希望者は室内履きを持って直接会場へ

市民健康文化センターの教室

教室名〈全8回〉	日にち	時間	対象	費用	
いきいき健康作り	1月15日～ 3月5日の 毎週火曜日	午後1時30分～2時30分	65歳以上の人	各 4,000円	
ヨガ		午後3時～4時	18歳以上の人		
★中級幼児水泳	1月16日～ 3月6日の 毎週水曜日	午後4時～4時45分	顔を水につけられる 5・6歳の未就学児	各 6,000円	
★中級小学生水泳		午後5時～5時45分	25m以上泳げる 小学校3～6年生		
アロマストレッチ	1月17日～ 3月7日の 毎週木曜日	午前9時30分～10時30分	18歳以上の人	各 4,000円	
★親子ふれあい ヨガ		午前11時～正午	10か月～2歳の 子どもとその保護者		1組 5,000円
幼児水泳①		午後3時30分～4時15分	4・5歳の子ども		
小学生水泳①		午後4時30分～5時30分	小学校1～3年生		
シニア水泳	1月18日～ 3月8日の 毎週金曜日	午前11時～正午	60歳以上の人	各 4,000円	
幼児水泳②		午後3時45分～4時30分	5・6歳の未就学児		
小学生水泳②		午後4時45分～5時45分	小学校4～6年生		
初級エアロビクス	1月19日～ 3月9日の 毎週土曜日	午前9時30分～10時30分	18歳以上の人	各 4,000円	
フラダンス		午前11時～正午	18歳以上の 水泳初心者		
初心者水泳					
★親子水泳		午後3時～3時45分	おむつが取れている 3歳以下の子どもと その保護者		1組 6,000円

定員 各30人、★は20組(抽選)
※水泳教室はプール利用料金が別途必要
申し込み 直接か電話で、12月16日までに同センター(☎042-747-3776)へ

キッズサッカー教室

東京ヴェルディ1969相模原支部の指導者が、サッカーの楽しさを教えます。なでしこジャパンに憧れる女子の参加も歓迎です。
日時 12月16日(日) 午前10時～正午
会場 津久井又野公園 費用 500円
対象 市内在住か在学の小学校1～3年生=30人(申込順)
申し込み 直接か電話で相模湖林間公園(☎042-685-1330)へ

さがみはら北の丘センターの教室

クリスマス会で使えるマジック

日時 12月18日(火) 午後6時～8時
対象 小学生以上の人=30人(申込順)
※小・中学生は保護者の送迎が必要
費用 800円

大切な人に伝えておきたいエンディングノートの作り方

日時 12月21日(金) 午前11時～正午
対象 20歳以上の人=30人(申込順)

申し込み 直接か電話で同センター(☎042-773-5570)へ

サーティーフォー相模原球場の教室

教室名〈全8回〉	日にち	時間	会場	定員(申込順)
ラージボール卓球(初中級クラス)	1月8日～2月26日の毎週火曜日	午後1時～2時30分	体育室	20人
ヨガ	1月11日～3月1日の毎週金曜日	午前10時～11時30分	会議室	30人

対象 市内在住か在勤・在学の18歳以上の人(高校生を除く)
費用 各3,000円
申し込み 直接か電話で12月28日までに同球場(☎042-753-6930)へ

相模湖駅伝競走大会

日時 1月14日(祝) 午前8時45分
費用 1チーム2,000円
(中学生の部は1,000円)
※コースなど詳しくはお問い合わせください。
申し込み 生涯学習課各教育班、スポーツ課にある申込用紙を12月3日～14日(必着)に生涯学習課相模湖教育班(☎042-684-3257)へ



やませみ自然体験スクール

冬の藤野地区で、まき割りや餅つきなど里山の暮らしを体験します。

日にち 1月27日(日)
時間 午前9時40分～午後2時15分
集合 ふじの体験の森やませみ
対象 市内在住の小・中学生とその保護者
定員 12組(抽選)



※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
費用 1組200円
申し込み はがきかファクス、Eメールに住所、電話番号、交通手段、全員の氏名・学年・年齢・性別・続柄、「やませみ自然体験スクール」と書いて、12月15日(必着)までに同所(〒252-0182 緑区澤井936-1 ☎042-686-6025 ☎042-687-5050 Eメール yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp)へ

冬季ポニー教室〈全5回〉

スタッフの指導のもと、ポニーの世話と乗馬を体験できます。

日にち 2月3日～24日の毎週日曜日、11日(祝)
時間 午前9時40分～正午
会場 相模原麻溝公園ふれあい動物広場
対象 市内在住の小・中学生で、保護者が同伴できる人
定員 20人(抽選)



申し込み 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者名、電話番号、「冬季ポニー教室」と書いて、1月15日(必着)までに同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ
※過去に参加経験のある人は応募できません。

学びのらいぶ塾 冬講座

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
古代文字で四字熟語〈全2回〉	12月26日(水)・27日(木) 午後1時30分～4時	7人	800円
スクエアダンス〈全12回〉 対象 20歳以上の人	1月7日～3月25日の毎週月曜日 午前10時～正午	18人	3,000円
血糖値を知り、正常に保つために〈全7回〉	1月8日～3月26日の火曜日(月2回程度) 午前10時～正午	各20人	各 1,000円
★楽しい俳句入門〈全3回〉	1月9日・23日、2月6日の水曜日 午前10時～正午		
オリジナルアルバムを作しましょう	1月10日(木) 午後1時30分～4時	6人	1,600円
自分でできる ちょっと素敵 なまとめ髪〈全3回〉 対象 20歳以上の人	1月16日、2月20日、3月20日の水曜日 午前10時～正午	各12人	4,500円
家庭でできるヘアカット〈全3回〉 対象 20歳以上の人	1月18日、2月15日、3月15日の金曜日 午前10時～正午		
中学の国語の教科書にみる漱石と鴎外〈全2回〉	1月23日・30日の水曜日 午前10時～11時45分	14人	600円
ハーブでいきいき 冬のレッスン〈全3回〉 対象 20歳以上の女性(妊婦を除く)	1月26日、2月9日・23日の土曜日 午前10時～正午	6人	3,700円

会場 総合学習センター、★はおださがプラザ
※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12月16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、募集案内が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

情報 あら・かると 市役所 ☎042-754-1111(代)

お知らせ

年末ジャンボ宝くじ 12月21日まで販売

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

都市計画説明会

地区計画（鶴の原地区）の決定について
12月13日（木）午後7時～9時
大野南公民館
市内在住か利害関係のある人
※希望者は直接会場へ
都市計画課

都市計画案の縦覧と意見書の提出

区域区分等（当麻地区、川尻大島界地区）の決定、変更
12月5日（水）～19日（水）
※土・日曜日を除く
午前8時30分～午後5時15分
都市計画課
※意見書の提出方法など詳しくはお問い合わせください。

ふじの体験の森やませみ 3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 (日帰り利用可) and 申込期間. Includes dates from 3月2日 to 3月31日 and application deadlines for 12月10日 and 12月21日.

申込期間中に直接同所へ
※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。

施設のお休み

- 市民健康文化センター
12月10日(月)、29日(土)～1月3日(木)
さがみはら北の丘センター
12月11日(火)、29日(土)～1月3日(木)
津久井郷土資料室
12月14日(金)～17日(月)
環境情報センター
12月20日(木)・24日(休)、29日(土)～1月3日(木)

選挙人名簿・在外選挙人名簿の縦覧

対選挙人名簿 平成4年12月2日までに生まれた人で、24年9月1日までに市の住民基本台帳に記録され、12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か月以上滞在して同名簿への登録申請をした人のうち12月2日までに同名簿に登録された人
※すでに登録されている人は除く
12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）
各区選挙管理委員会事務局

Table with 2 columns: 区 and 電話番号. Lists Green, Central, and South districts with their respective phone numbers.

農業委員会委員選挙人名簿の登録申請を1月10日までに

名簿の使用期間は3月31日～平成26年3月30日
市内在住の20歳以上（平成5年4月1日までに生まれた人）で、次のいずれかに該当する人
①10アール以上の農地で耕作の業務を営んでいる
②①の人と同居している親族かその配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している
③10アール以上の農地で耕作業務を営む農業生産法人の組合員か社員、株主で年間おおむね60日以上耕作に従事している
※申請書が12月15日までに届かない場合はお問い合わせください。

平成26年1月から 記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

個人の白色申告者で、前々年分か前年分の事業・不動産・山林所得の合計額が300万円を超える人に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの業務を行う全ての人（所得税申告が不要な人を含む）に必要となります。
詳しくは国税庁ホームページ (http://www.nta.go.jp/) をご覧ください。
相模原税務署個人課税第1部門 (☎042-756-8211)

建物の耐震巡回相談

12月5日（水）
午後1時30分～4時30分
相原公民館
※希望者は直接会場へ。確認通知書と図面があれば持参してください。
建築指導課

マンション管理 無料相談会

12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

市街化調整区域の土地購入や利用にご注意を

市街化調整区域は原則として建築物を建てることはできません。また、同区域を一定の区画に分け、宅地と見せかけた「現況有姿分譲地」は、倉庫、物置、コンテナなども建てることはできません。

平成25・26年度 小規模修繕業者名簿登録の申請

同名簿は小規模修繕（土木、建築、電気、管などの簡易な修繕）の発注のときに、見積もり依頼の参考にします。
資格 1年以上その業務を営み、国・地方税を完納していることなど
申請書（市ホームページの「産業・ビジネス」→「競争入札参加資格認定申請等」からダウンロード可）を12月3日～1月31日に契約課 (☎042-769-8217) へ

建物を取り壊したときは連絡を

今年中に取り壊した建物には、平成25年度から固定資産税・都市計画税が課税されません。また「事務所や店舗から住宅へ」など建物の利用状況に変更があったときは、課税内容が変更になる場合があります。

工業統計調査にご協力を

12月中旬から調査票を配布し、1月に集めます。
製造業を営む全ての事業所
調査期日 平成24年12月31日現在
調査内容 従業者数、原材料等の使用額、製造品出荷額など
情報政策課

枯れ草火災防止にご協力を

枯れ草へのたばこの投げ捨てや火遊びなどによる火災が毎年発生しています。空き地の所有者は早めに刈り取ってください。火災予防上危険な場合は、消防署から刈り取りを依頼することがありますのでご協力ください。

Table with 2 columns: 消防署 and 電話番号. Lists fire stations: 相模原, 南, 北, 津久井 with their phone numbers.

宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

2月まで平日に空きあり
3月分の抽選申し込み さがみはらネットワークシステムか商業観光課、各まちづくりセンター・出張所・公民館にある申込書を12月10日までに各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは12月21日から電話で①☎0120-988-547②☎0267-55-6776へ
3月の休館日 ①18日(月)・19日(火)②5日(火)・26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

募集

子ども家庭相談員

子どもの養育や婦人保護、母子・父子家庭の自立支援などの相談業務
勤務 4月から月～金曜日（祝日、12月29日～1月3日を除く）のうち週4日、午前9時～午後5時
勤務地 緑・中央・南子ども家庭相談課
報酬 月額24万6,100円
保育士や社会福祉士などの資格がある人=若干名
※応募要項の郵送を希望する場合は、電話で子ども青少年課へ
直接か郵送で、履歴書(写真貼付)と応募動機(A4原稿用紙800字以内)を12月3日～14日に子ども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8232)へ

- ①児童育成指導員②児童館指導員③児童育成補助員④児童館補助員

児童への遊びや生活面を指導
※募集施設など詳しくは市ホームページをご覧ください。

勤務 4月から①②週4日程度、③④週2・3日
賃金 ①日額4時間勤務=4,000円、5時間勤務=5,000円、6時間勤務=6,000円②日額4時間勤務=4,000円③④時給885円
子ども施設課、各子どもセンター・児童クラブ・児童館・公民館などにある申込書(市ホームページからもダウンロード可)を12月3日～1月21日に子ども施設課(☎042-769-9227)へ

市役所、各区役所・総合事務所等の非常勤職員（事務補助）

データ入力、文書整理、窓口・電話の対応など
登録期間 2月上旬～平成26年3月31日
勤務 市が指定する日の午前9時～午後3時30分か午前9時30分～午後4時で1日5時間30分（勤務の無い月もあり）
賃金 時給885円
パソコン操作ができる人=85人
往復はがきに住所、氏名、電話番号、「非常勤職員登録面接申し込み」と書いて、12月14日（消印有効）までに職員課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8213)へ
面接日 1月19日（土）
面接会場 けやき会館
※面接時間は返信はがきで1月9日までにお知らせします。

市歯科医師会事務局職員

勤務 4月から原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分
昭和61年4月2日～平成3年4月1日に生まれ、大学卒業程度で、普通自動車運転免許がある人=1人
履歴書(写真貼付)を直接か郵送で、12月3日～13日に同会事務局(〒252-0236 中央区富士見6-1-1 ☎042-756-1501)へ

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

市立小・中学校等の非常勤職員の登録者

臨時学校作業員

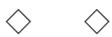
校舎内外の清掃、植栽管理、動物の飼育、施設・備品の補修など
勤務 月～金曜日で午前7時40分～午後5時30分のうち、指定する1日5時間
賃金 時給900円

臨時給食調理員(調理作業)

調理・配膳のほか、重い容器の上げ下ろしなど
勤務 月～金曜日の週2～3日で、午前8時30分～午後5時のうち、指定する1日6時間か3時間
賃金 時給900円

臨時給食調理員(給食受入作業)

給食センター等から搬送される給食・牛乳の受け入れ・引き渡しなど
勤務 月～金曜日の週5日以内で、午前8時30分～午後5時のうち、指定する1日4時間
賃金 時給885円



登録会 教育総務室(☎042-769-8280)に電話予約のうえ、履歴書(写真貼付)を持って会場へ ※面接あり

Table with 2 columns: 日にち, 会場. Rows include dates from 12/10 to 12/17 and locations like 総合学習センター, 市南区合同庁舎, 相模湖まちづくりセンター.

緑こども家庭相談課の社会福祉職

療育相談、心理、面接、巡回訪問等
勤務 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分のうち、指定する曜日と時間
勤務地 城山保健福祉センター
賃金 時給1,150円
対 社会福祉主事任用資格と障害児支援の経験がある人=2人
申 電話で12月3日～12日に同課療育相談班(☎042-783-8129)へ

市体育協会の職員

スポーツ事業の企画運営など
※勤務は4月からです。給与・賃金など詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。
申 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)を12月20日までに同協会(☎042-751-5552)へ

市書道連盟展の作品

2月9日(土)～11日(祝)に相模原市民ギャラリーで展示
部門 漢字・かな・少字数書・近代詩文・刻字・篆刻・墨象
規格 1人1点で、仕上がり寸法=2m42cm×62cm(縦作品のみ)、1m84cm×92cm、1m21cm×1m21cm以内で、枠装か額装、軸装(ガラス額、仮巻、壁面使用以外のは不可)。作品には必ず所定の出品票と釈文(搬入日に配布)を添付
対 市内在住か在勤・在学の18歳以上の人
費 3,000円
申 2月7日(木)午前10時～正午に作品を持って同ギャラリーへ

問 同連盟事務局の中森さん(☎042-685-1628)

イベント

「版の時間-Age of Prints-」展

版画の多様な表現を提示する、大学版画学会の新進アーティストコンペティション
日 12月16日(日)まで
時 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで) ※火曜日休館
会 女子美アートミュージアム
問 同所(☎042-778-6801)

発見しよう! まちの中の小さな自然

日 12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)

県立相模原公園サカタのタネグリーンハウスの催し

「とみ工房」七宝焼作品展
日 12月4日(火)～16日(日)
時 午前9時30分～午後4時30分
同体験教室

モミの木のネックレス作り
日 12月9日(日) 午前10時
定 40人(先着順) 費 500円

「スリーディメンション」立体絵画展
日 12月11日(火)～26日(水)
時 午前9時30分～午後4時30分
同体験教室

簡単な3Dかデコパージュの作品作り
日 12月22日(土) 午前10時
定 15人(先着順) 費 500円

サンパチェンス写真コンクール作品展示
日 12月11日(火)～26日(水)
時 午前9時30分～午後4時30分

マンスリーコンサート
コーラスアンサンブル
日 12月16日(日)
時 午後1時30分・2時30分



※希望者は直接会場へ
※同ハウスは月曜日休館。入館は午後4時まで
問 同公園(☎042-778-1653)

みんなで歩こう!

境川のぼり <16km>
日 12月12日(水) <小雨決行>
集合 午前9時20分までに原町田青空ひろば(JR横浜線・小田急線町田駅から徒歩10分)
解散 橋本駅

市内公園満喫 <13km>
日 12月20日(木) <小雨決行>
集合 午前9時20分に相模大野中央公園
解散 上溝駅



費 各500円
※希望者は弁当、飲料水を持って直接集合場所へ
問 市ウォーキング協会(☎090-4134-5808)

さがみはら国際交流ラウンジの催し

①桜美林大学国際理解活動のお話
②お茶会(アメリカのお話)
日 12月16日(日) ①午前10時～10時30分 ②10時30分～正午
定 各40人(先着順)
※希望者は直接会場へ

医療通訳ボランティア(英語)の研修会
「相模原市の救急医療体制」、「急性の主な循環器疾患」など
日 12月15日(土) 午後1時～3時
定 20人(申込順)
申 電話で同ラウンジへ



問 同ラウンジ(☎042-750-4150)

「Resonance-共鳴」展

東京造形大学の大学院生が「共鳴」をテーマに作った作品を展示
日 12月15日(土)～25日(火)
時 午前10時～午後5時
※水曜日休館

会 アートラボはしもと
問 同所(☎042-703-4654)

土曜コンサート「音楽劇&合唱」

日 12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)

トークサロン

「被災地支援活動の実際」

日 12月8日(土) 午後2時～4時
会 けやき会館 定 20人(申込順)
費 200円(学生は無料)
申 電話でさがみはら市民会議の鹿野さん(☎090-6504-8642)へ

ライズウインターキャンプ2012

スキー教室、巨大かまくら作り等
日 12月26日(水)～28日(金) <2泊3日>

会 ロッチネーベルハウス(新潟県妙高市田切218)
対 小学生=40人(申込順)
費 4万円

※参加人数が19人以下の場合中止
申 電話か、Eメールに住所、氏名、学年、電話番号を書いて、12月3日～7日に相模原ライズ・アスリート・クラブ(☎042-815-3094)

E risemate@sagamihara-rise.com)へ

講演・講座

ケータイ安全教室

マナーやトラブルへの対処方法
日 12月10日(月) 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歳以上の人
定 20人(申込順)
申 直接か電話で同園(☎042-746-4622)へ

凧ボランティア出張講座

凧作りと凧揚げ
日 1月5日(土) 午前9時30分～正午
会 相模原麻溝公園

定 20人(申込順) 費 200円
※小学生以下は保護者同伴
申 電話で市みどりの協会(☎042-777-2860)へ

パソコン無料体験講座

日 12月5日(水) 午前9時30分～11時・午後1時30分～3時、25日(火) 午前9時30分～11時
会 産業会館

対 これからパソコンを始める人
定 各15人(申込順)
申 電話で同館(☎042-753-8133)へ

初心者民謡講座 <全10回>

日 1月21日～4月1日の毎週月曜日(2月25日、3月11日を除く)、4月10日(水) 午前10時～正午
会 市民会館

定 30人(申込順) 費 2,000円
申 電話で12月30日までに市民謡協会の齊藤さん(☎090-1542-8802)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。

▼アジア職業訓練シンポジウム 12月6日(木) 午後1時30分～5時・7日(金) 午前10時～午後4時15分、職業能力開発総合大学校7号館。定員150人(先着順) 尾崎(☎042-763-9049)

▼ひまわりフェア 手織り製品や花の販売、バザーなど 12月8日(土)・9日(日) 午前10時～午後3時、ひまわり工房(中央区陽光台2-2-6) 同所(☎042-754-3405)

▼東日本大震災チャリティー講演会「悩みや不安をカンタンに手ばなせる生き方!」 12月11日(火) 午後2時～3時30分、グリーンホール相模大野多目的ホール。費用1,000円。保育あり(要予約) 田村(☎070-6632-2127)

▼クリスマスコンサート 曲目は「美しく青きドナウ」など 12月12日(水) 午前10時30分～正午、大野南公民館 山本(☎042-727-6062)

▼相模原ゆかりの照手姫伝説を知ろう 12月15日(土) 午前10時～11時30分、上鶴間公民館。対象は小学生以上の人。定員70人(先着順)。費用500円(小学生は無料) 伊藤(☎042-740-1338)

仲問 会費などは個別にお問い合わせください。

▼女声コーラス 毎週木曜日か金曜日 午前10時、橋本公民館ほか 齋藤(☎090-6474-9320)

▼社交ダンス 毎週土曜日 午後1時、双葉小学校体育館ほか。対象は多少経験がある人 高尾(☎090-2734-3309)

▼詩吟 月3回 土曜日 午前9時30分、大沼公民館。初心者歓迎。見学可 市川(☎042-743-6288)

▼アイスホッケー 原則、毎週土曜日 午後8時30分、銀河アリーナ。対象は5歳～中学生。初心者歓迎。体験あり 鶴田(☎042-855-7361)

応募は発行日の3週間前まで

掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。催しは過去6か月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。

～まばゆい光に囲まれて～ 冬のさがみはら ウインターイルミネーション情報

商業施設ほか

アリオ橋本イルミネーション

約2万球のLED電球が輝きます。
カラフルなモニュメントも魅力的です。

期間 2月28日(木)まで
時間 午後5時～10時
会場 アリオ橋本

お問い合わせ
アリオ橋本SC管理事務所
☎042-779-3311



Green Forest Christmas

インナーガーデンの10mツリーは約1万球のLED電球が輝きます。

期間 12月25日(火)まで
時間 午後4時～午前0時
会場 ミウヰ橋本5階インナーガーデン、エントランスほか

お問い合わせ
ミウヰ橋本管理組合
☎042-700-7400



相模大野コリドー

約4mのホワイトツリーに約4,000個の白色電球を点灯します。

期間 通年
時間 午後5時～11時

お問い合わせ
商業観光課
☎042-769-9255



大学

青山学院大学

校内のヒマラヤ杉と礼拝堂のステンドグラスをライトアップします。

期間 1月5日(土)まで(予定)
時間 午後4時30分～9時30分



和泉短期大学

校内の2本のモミの木をライトアップします。

期間 12月25日(火)まで
時間 午後5時～9時



桜美林大学 プラネット 淵野辺キャンパス

淵野辺駅北口スクールバス発着所周辺を飾ります。

期間 1月6日(日)まで
時間 午後4時30分～9時



北里大学

L1号館前のモミの木と校舎外階段をライトアップします。

期間 12月3日(月)～27日(木)
時間 午後4時30分～9時



相模女子大学

クリスマスツリーを幻想的にライトアップします。

期間 12月25日(火)まで
※土・日曜日を除く
時間 午後4時30分～9時



駅前

さがみ湖駅前いるみん

駅前に手作りのイルミネーションの光が灯ります。

期間 12月15日(土)～1月14日(祝)
時間 午後5時～10時
会場 相模湖駅前

お問い合わせ
相模湖経済観光課
☎042-684-3240



藤野駅前イルミネーション

約5,000球のLED電球で12mのクリスマスツリーをライトアップします。

期間 12月31日(月)まで
時間 日没～午前0時
会場 藤野駅前

お問い合わせ
藤野商工会
☎042-687-2138



イルミネーション マップ

2012 SAGAMIHARA WINTER ILLUMINATION

市内で鑑賞できるイルミネーション情報をまとめたマップです。
市観光協会ホームページでご覧になれます。
お問い合わせ 市観光協会(商業観光課内) ☎042-769-8236



光が踊る3日間

さがみ湖ひかりシンフォニー

スクリーンに見立てた湖面や周辺の山々に舞う光と音楽のコラボレーションをお楽しみください。

日にち 12月22日(土)～24日(休)

時間 午後5時～9時

会場 県立相模湖公園

※22日はバンドによる生演奏を行います。

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ
相模湖経済観光課 ☎042-684-3240

クリスマス

ゴスペル・ライブ2012

嶋田トオル with COMODO CHOIR (コモドクワイア) のゴスペルライブです。

日にち 12月25日(火)

時間 午後6時～7時

会場 相模大野駅北口

ペDESTリアン

デッキ

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 商業観光課 ☎042-769-9255



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)

12/1

通信

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(12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	1月21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 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	
	1月25日(金)	☉		
はじめよう! 元気Kidsの おうちごはん (全2回)	1月18日(金) 31日(木)	☾	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=15人(申込順) ※保育は相談に応じます。	⑧
ママの心の ケアルーム 「ママの 休み時間」	12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」などを感じているお母さ ん同士が語り合い、気持ちを楽にする場 時間 午前10時～11時30分 対象 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)	⑦
ハロー マザークラス (全3回)	1月15日(火) 22日(火) 29日(火)	☾	妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得 と仲間づくり 時間 午後1時30分～4時 対象 妊娠20週以降の初めて出産する人とその 家族 申し込み 電話で、12月28日までにコールセン ター(☎042-770-7777)へ	

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象	申込
ふれあい 親子 サロン ※◎=こども センター	12月18日(火)	二本松◎、鶴園中和田◎	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	
	12月19日(水)	相武台◎		
	12月20日(木)	城山◎、大野北◎、 上鶴間◎、麻溝◎		
	12月27日(木)	△湖		

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
踏み台 エアロビクス	1月9日(水)	午前10時 ～正午	☉	生活習慣改善と運動の必要 性についての講義と実技ほか 対象 20歳以上で運動の実技 に支障がない人 定員 16人(申込順)	⑨
運動 プログラム 作成コース	1月10日(木)	午後1時15分 ～4時15分	☉	体力測定と健診結果をもと に運動プログラムを作成 対象 20歳以上で肥満か、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 1,000円	⑨
※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	1月17日(木)	午前9時45分 10時15分 10時45分	☉	骨粗しょう症予防の話と骨 密度測定。お口の元気チェッ クコーナーも同時開催 対象 20～70歳(昭和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	⑨

相談

相談名 (相談員)	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
健康相談 電話相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分 ～午後5時 (祝日を除く)	☾ ☉ ☺ ☼ ☽	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話 相談も可) ※☽☼☾☼は来庁相談のみ お問い合わせ ⑧⑨⑩	
	月・木曜日		☽		
	火曜日		☼		
	水曜日		☾		
	金曜日		☼		
エイズ等の 検査・相談	12月11日(火) 18日(火)	午前9時 ～11時	☉	エイズ、性器クラミジア、 梅毒の検査・相談(無料・匿名) 定員 各12人(申込順)	⑤
エイズ 即日検査	12月15日(土) 1月5日(土)	午後2時 ～4時	☾	その日のうちに結果がわか るエイズ検査(無料・匿名) 定員 各15人(申込順)	⑤
	12月4日(火)	午前9時 ～10時30分 午後6時 ～7時15分	☉		
みんなの アルコール 相談	12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	12月19日(水)	午後2時 ～4時	☉	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	12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	12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	12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	12月26日(水)	午後2時 ～4時	☉	アルコール・薬物問題を理 解し、その対応を学びます。 対象 市内在住か在勤のアル コール・薬物問題のあ る人の家族 定員 10組(申込順)	⑮

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1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感染者がいるなど)
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・お問い合わせ 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

愛の献血

献血日程表: 日にち, 時間, 会場

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 医事業事課 ☎042-769-8343



元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室 (全12回)

専属トレーナーが、体操や機器を用いた筋力トレーニングなどを指導します。

筋力向上トレーニング教室の日程表: 日にち, 時間, 会場, 電話番号, 費用, 定員

対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人
申し込み 電話で12月①27日②28日③④1月8日⑤12月25日までに各会場へ

食品衛生年末総点検を実施します

保健所では食品の衛生的な取り扱いの確認や食中毒等の健康被害を未然に防止するため、立ち入り調査や食品の抜き取り検査を実施します。

期間 12月28日(金)まで

対象 食品を大量に調理・製造する施設
多種多様な食品を扱う施設

お問い合わせ 生活衛生課 ☎042-769-9234
同課津久井班 ☎042-780-1413

がんを知る展

～「知る」ことが、あなたを「守る」こと～

市がん検診受診促進パートナー企業と市が共催で「がん」の発生メカニズムから予防、最新治療などをパネル等を使って紹介します。

日にち 12月7日(金)～9日(日)

時間 午前10時～午後6時(9日は午後5時まで)

会場 アリオ橋本アクアガーデン

お問い合わせ 健康企画課 ☎042-769-8322

いろいろな場での 歯科衛生士の役割 (全3回)

～高齢者・障害者の方への対応と医院で役立つスキルアップ講習～

多方面で活躍している歯科衛生士や関連職種の専門家などの講義、実習、スキルアップ等について学びます。

日にち 1月10日・24日、2月7日の木曜日

時間 午前9時30分～午後4時30分

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住か在勤の歯科衛生士=30人(申込順)

※保育あり(12月20日までに要予約)

費用 3,000円

申し込み 電話で12月3日～1月4日に市歯科医師会(☎042-756-1501)へ

急病などで困ったときは(電話番号をよく確かめて)

救急医療機関一覧: 医科, 歯科, 接骨, 精神科

医療従事者は2年に1度の届け出を

平成24年12月31日現在で医師、歯科医師、薬剤師の免許がある人と、市内で勤務している保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士の免許がある人は届出票を提出してください。

届出票の提出 医事業事課にある届出票(市ホームページの申請書ダウンロード)→[医事業事]からダウンロード可)を、直接か郵送で1月15日(必着)までに同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
※医療・福祉関係の職場に勤務している人には、勤務先に届出票を送ります。
※医師、歯科医師、薬剤師は、現在就労していない人も必ず届け出てください。

お問い合わせ 医事業事課 ☎042-769-8343

思春期保健 セミナー

大人が知っておきたい 「生きるための心の教育」

～いのち・こころ・性の教育～

思春期の子どもたちの心や性についての理解を深め、子どもとの関わり方を学びます。

日時 12月26日(水) 午後2時30分～4時30分

会場 ウェルネスさがみはら

対象 小・中学生、高校生の子どものを持つ保護者など

申し込み 電話で12月3日～20日に健康企画課(☎042-769-8345)へ

市内科医会 市民公開講座

あなたのいびき大丈夫ですか? ～睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病～

日時 1月19日(土) 午後3時～4時30分

会場 南メディカルセンター

講師 高田信和さん(東大沼内科クリニック院長)

定員 150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

※事前に質問を受け付けています。詳しくは市医師会ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 市医師会事務局 ☎042-755-3311

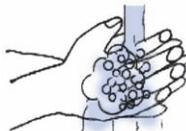
インフルエンザ・感染性胃腸炎など

感染症を予防しよう!

これからは感染症が流行しやすい時期です。手軽にできることを習慣にして予防に努めましょう。

正しい手洗い

◎水と石けんを使って、15秒以上洗いましょう。



1 流水で手をぬらし、石けんを適量つける。



2 手のひらと手の甲を洗う。



3 指の間もしっかり洗う。



4 親指も忘れずにねじり洗い。



5 指先や爪の間もしっかり洗う。



6 手首も忘れずに洗う。

◎流水でよく洗い流し、水分をよく拭き取りましょう。

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8260

