

さがみはら

広報

NO.1216
毎月1日・15日発行
2011 5/1
平成23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

市の人口・世帯

- 人口 717,701 (378減)
 - 世帯 304,014 (610増)
- 4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 ■

春の甲子園で東海大学付属相模高校が優勝



4月5日、第83回選抜高等学校野球大会で11年ぶり2回目の全国制覇を果たした同校野球部が、市役所を訪れ、多くの市民の前で優勝を報告しました。野球部の佐藤大真主将は「多くの方が支えてくれたからこそ優勝できました。震災のさなか、精いっぱいやろうと全力でプレーしました。夏も頑張ります」と話しました。
お問い合わせ スポーツ課 ☎042-769-9245

LINE UP 今号の主な内容

- 2 市議会議員が決まりました
- 6 たばこの本当の姿をもっと知ってほしい
- 7 高齢者を狙う悪質商法等が増加!
- 12 クレマチスフェア '11

別冊 ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)

暮らし先進都市をめざして

「安全・安心」を基軸に市政がスタート



撮影地：相模原麻溝公園
5月8日(日)に同公園でクレマチスフェアを開催します。同フェアについて詳しくは12ページをご覧ください。

就任のごあいさつ

相模原市長 加山俊夫



このたびの市長選挙で、引き続き市長として市政を担わせていただくこととなりました。皆さまが安全に、安心して、心豊かに生活を送れる“暮らし先進都市”をめざし、今後とも全身全霊を傾けて市政運営に取り組んでまいります。

さて、3月11日に発生しました東日本大震災で被災されました皆さまに心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興を願っております。本市といたしましても、被災地の早期復興、被災者や避難者への支援に取り組んでまいりました。多くの支援物資、義援金など、市民の皆さまの厚い志に、深く敬意を表し感謝を申し上げますとともに、市民生活や企業活動にご不便をお掛けしていることに、心よりおわび申し上げます次第です。

2期目の市政運営を行うにあたりましては、このたびの東日本大震災での教訓を最大限に生かし、災害に強い安全なまちづくりに向け、状況に応じて柔軟に即応できる体制を強化してまいります。

そして、福祉、医療、教育、環境、雇用の確保と産業振興など、市民生活に直結した施策の充実を図り、皆さまの暮らしを向上させるための取り組みを進めてまいります。

中でも高齢者福祉施設整備の促進や、障害者支援施策の充実、教育環境の整備等に早急に取り組むとともに、保育園の定員の拡大等を行い、待機児童の解消を進め、子育てや就労を支援してまいります。併せて、精神障害者地域活動支援センターの増設、救急医療体制の充実など、市民の皆さまの健康を守る医療制度の充実引き続き積極的に努めてまいります。

将来にわたって安全・安心で、自立した都市として発展していくためには、産業の活性化や都市基盤の整備など都市力の向上を図ることによる確かな財政基盤の構築が大切です。新たな産業用地創出や雇用の場の確保にも取り組み、産業や地域経済の進展を図ってまいります。

また、津久井地域の自然の魅力を活用し、都市と自然とを結ぶ“潤水都市 さがみはら”を実現するためのプロジェクト等を展開してまいります。

今後も、本市の権限や財源を有効活用する中で、多様な施策に総合的に取り組み、本市の都市力を高め、自主・自立のまちづくりを推進し、市民の皆さまの安全と安心を守り、心豊かに生活できる環境づくりを進めてまいります。

皆さま方におかれましては、引き続き温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

市長選挙の結果

投票日	4月10日
当	加山 俊夫 177,899票
	榎本 與助 67,131票
	菅野 通子 31,846票
	(投票率 50.60%)

市議会議員選挙の結果

2ページをご覧ください。
当選された議員の紹介は、本日発行の「さがみはら市議会だより」に掲載されています。

私たちの代表 「市議会議員」 が決まりました

4月10日に行われた市議会議員選挙の結果は次のとおりです。当選された議員の紹介は、本日発行の「さがみはら市議会だより」に掲載されています。

緑区 有権者数 138,985人 中央区 有権者数 207,520人 南区 有権者数 216,959人
投票率 53.07% 投票率 50.18% 投票率 49.40%
(定数12人 候補者数24人) (定数18人 候補者数23人) (定数19人 候補者数29人)

氏名	得票数	氏名	得票数	氏名	得票数
当 小野沢耕一	5,721	当 沼倉孝太	9,940	当 阿部善博	6,776
当 関山由紀江	5,666	当 太田千代※	8,439	当 大槻研	6,010
当 小林正明	5,470	当 菅原康行	6,281	当 鈴木秀成	5,233
当 長友義樹	5,060	当 江成直士	6,267	当 石川将誠	4,745
当 山岸一雄	4,953	当 米山定克	5,758	当 久保田浩孝	4,734
当 小田貴久	4,510	当 西家克巳	5,580	当 大崎秀治	4,471
当 野元好美	4,245	当 中村昌治	5,396	当 加藤明德	4,448
当 栗原大	4,109	当 大澤洋子	4,402	当 中村知成	4,257
当 榮裕明	3,984	当 佐藤賢司	4,373	当 金子豊貴男	4,060
当 宮下奉機	3,936	当 岸浪孝志	4,252	当 寺田弘子	3,995
当 小林倫明	3,253	当 森繁之	3,875	当 古内明	3,976
当 関根雅吾郎	2,838	当 松永千賀子	3,738	当 稲垣稔	3,876
二木栄一	2,810	当 久保田義則	3,714	当 大田浩	3,836
久保田雄司	2,632	当 小池義和	3,660	当 折笠峰夫	3,686
池谷健	2,482	当 落合芳平	3,619	当 桜井はるな	3,663
秋本仁	2,434	当 小野弘	3,433	当 市川圭	3,516
角尾彰央	2,086	当 竹腰早苗	3,402	当 藤井克彦	3,503
安藤照男	1,673	当 臼井貴彦	3,270	当 須田毅	3,503
高橋正二	1,406	多賀誠	3,093	当 溝渕誠之	3,486
榎本五郎	724	杉本直子	3,036	東條恵美子	3,224
佐々木宣彰	548	山本裕子	2,136	財津秀明	3,215
松川公浩	536	小澤隆宏	1,916	大槻和弘	3,071
藤田出	426	渡邊良一	1,820	渋谷浩	2,495
関戸正樹	410			石川達	2,356
				西村綾子	2,213
				篠崎健太	2,142
				佐藤知恵※	1,212
				小林美穂子	1,152
				吉田悌	838

○氏名は、立候補届出氏名を掲載しています(※の人は、届出と異なる姓を通称として使用していました)。
○あん分票による1票未満の端数は切り捨てています。

お問い合わせ
市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290

あなたの経験を明日の相模原の力に

市職員募集

選考区分	募集人数	職務内容	受験資格
獣医師(経験者)	1人	公衆衛生業務	昭和27年4月2日以降に生まれ、獣医師免許があり、公衆衛生に関する実務経験が平成23年3月31日までに15年以上ある人

※採用は、原則、平成24年4月1日です。
※詳しくは、職員課、各区役所総務課・まちづくりセンターなどにある選考案内をご覧ください。市ホームページの「相模原市、職員募集」からご覧いただけます。
申し込み 選考案内に付いている申込書と職務経歴・実績書を郵送で、1月31日(消印有効)までに職員課へ
応募状況に応じ随時選考(面接等)を実施し、採用候補者を決定します。採用候補者が決定した場合は申し込みを締め切ります。
お問い合わせ 職員課 ☎042-769-8213

東日本大震災の被害からの早期復旧をめざして 市立図書館休館等のお知らせ

建物被害からの復旧や、図書館システムの安全性向上に取り組むため、休館、サービスの一部を停止します。皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

休館
市立図書館(中央区鹿沼台) **5月19日(木)まで**
修繕工事のため、市立図書館と視聴覚ライブラリーを休館します。

サービスの一部停止
相模大野図書館、橋本図書館、相武台分館、各公民館等図書室
5月10日(火)~13日(金) ※月曜日開館施設は5月9日(月)から
システムの緊急保守を実施するため、期間中は、貸し出し、予約サービスが利用できません。館内での閲覧、返却、貸出準備ができた予約資料の貸し出しサービスは利用できます。
※保健と福祉のライブラリーは、5月12日(木)は休館します。
お問い合わせ 市立図書館 ☎042-754-3604

福島原子力発電所 放射能の情報について

健康や、食品、水道水への放射能の影響については、市ホームページの「福島県の原子力発電所に関する放射能の情報について」をご覧ください。

お問い合わせ(5月から) 月~金曜日 午前8時30分~午後5時

健康への影響について	医事薬事課 ☎042-769-8343
食品について	生活衛生課 ☎042-769-9234
水道水について	生活衛生課 ☎042-769-8347

市立小・中学校の 教員を募集

小学校85人程度
中学校50人程度
養護教諭2人程度

受験資格 受験する校種等の教員免許状があるか、平成24年3月までに取得見込みの人(ほかに要件あり)
※詳しくは、市ホームページの「相模原市、職員募集」か、教職員課、各区役所総務課などにある実施要項をご覧ください。
申し込み 県ホームページの「神奈川県・相模原市公立学校 教員採用候補者選考試験について」(市ホームページの「相模原市、職員募集」からリンク)から、5月6日~20日に申し込みできます(原則、インターネットからの申し込みです)。
※選考試験は県教育委員会と共同で行います。申込先はすべて県教育委員会です。
※相模原市立小・中学校で勤務を希望する人は、第2次試験合格後の「名簿登載者説明会」で勤務地の希望を聞きますので、その際に「相模原市希望」と伝えてください。希望通りになれば相模原市に配属されます。

第1次試験 7月3日(日)

採用試験に向けた志願者説明会(市内)
日時 5月6日(金)午後7時~8時30分
会場 杜のホールはしもと 定員 500人(申込順)
申し込み 県ホームページの「神奈川県・相模原市公立学校 教員採用候補者選考試験について」(市ホームページの「相模原市、職員募集」からリンク)から申し込みできます。
お問い合わせ 教職員課 ☎042-769-8279

さがみ風っ子教師塾入塾説明会

10月から始まる同塾の概要などを説明します。
日時 5月20日(金)午後7時~8時30分
会場 総合学習センター
対象 市内小・中学校の教員を志望する人=50人(申込順)
※同塾の内容など詳しくは、同センターのホームページをご覧ください。
申し込み 電話で同センター(☎042-756-3443)へ

ゴールデンウィーク ごみ収集のお知らせ

4月29日(祝)
~5月5日(祝)

一般ごみ、資源、容器包装プラは通常どおり収集します

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

東日本大震災で被災地から市内に避難された方へ

全国避難者情報システムへの
情報提供にご協力をお願いします

提供された情報を基に、避難前に住んでいた自治体から、税の減免や仮設住宅の入居など、各種手続きについてお知らせする予定です。

提供方法 各区役所区民課・まちづくりセンター・出張所にある避難先等に関する情報提供書面（市ホームページの「相模原市に避難している人への支援情報メニュー」からダウンロード可）を各区役所区民課・まちづくりセンター・出張所へ

※本人確認ができる書類等がある場合は、持参してください。
※避難され、相模原市に転入手続きをした方も、情報提供をお願いします。

お問い合わせ 避難者相談窓口 ☎042-769-8293
〈月～金曜日（祝日を除く） 午前9時～午後5時〉

市民から被災地等への応援物資の募集期間を延長

募集期間 5月31日（火）まで 午前8時30分～午後5時

受付場所 市体育館（市役所前）

※被災地の状況などにより、募集期間を変更する場合があります。変更の情報は、市ホームページなどでお知らせします。

※募集する物資や搬入方法など詳しくは、市ホームページの「地震情報のページ」をご覧ください。

お問い合わせ 市応援物資専用電話 ☎042-769-9262

あなたの意見を市政に反映

e-モニター（市政モニター）再募集

市がインターネットや郵送で依頼するアンケートへの回答を通じて、市政に参加できる「e-モニター」を再募集します（年3～4回程度）。

期間 5月下旬～平成24年3月31日

対象 市内在住の16歳以上の人（23年度中に16歳になる人を含む。公務員など公職にある人やモニター経験が連続して2年を超える人は除く。世帯で1人まで）＝26人（選考）

申し込み 郵送・ファクス・Eメールか、広聴広報課や各行政資料コーナー・まちづくりセンターなどにある再募集案内裏面の申込書に、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号、希望コース（インターネットか郵送）、Eメールアドレス（インターネットコースの人）、市政モニター経験の有無（ある場合は時期）、応募動機を書いて、5月16日（必着）までに広聴広報課（〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8299 ☎042-730-5258 Eメール e-monitor@city.sagamihara.kanagawa.jp）へ

住宅の吹付けアスベストの調査・除去に補助金を交付

対象 自ら居住する住宅のアスベスト含有調査と除去工事を行う人（共同住宅の場合は管理組合など）

期間 平成24年3月31日まで

補助率 調査・工事費の2分の1

※事前に申請が必要です。

※中小企業者にはアスベスト除去対策の資金融資制度があります。詳しくは産業・雇用政策課（☎042-769-8237）へ

お問い合わせ 環境保全課 ☎042-769-8241
津久井環境課 ☎042-780-1404

	限度額	
	1世帯	共同住宅の共用部分
含有調査	10万円	30万円
除去工事	30万円	300万円

中小企業融資制度のご案内

市指定の金融機関から、事業資金の融資を受けられる制度です。利子補給と信用保証料の補助があります。

東日本大震災の影響を受けた場合も、利用できる資金があります。

主な資金（資金ごとに資格要件が異なります）

資金	融資利率	利用者負担率	市負担率（利子補給）	融資限度額	資金用途
中小企業振興	2.4%	2.4%	0%	3,000万円	運転・設備
小企業小口	2.4%	1.4%	1.0%	1,000万円	運転・設備
景気対策特別	2.2%	0.6%	1.6%	2,000万円	運転・設備
景気対策特別小口	2.2%	0.3%	1.9%	500万円	運転
経営安定支援	2.2%	0.6%	1.6%	2,000万円	運転
地球温暖化防止支援	2.4%	0.5%	1.9%	3,000万円	設備

※県創業支援融資利用者に対する補助制度もあります。

※申し込み要件や市指定の金融機関など詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 産業・雇用政策課 ☎042-769-8237

協働事業提案制度 公開事業報告会

昨年度に協働事業提案制度で取り組んだ17事業について、その成果や課題を報告します。

日時 6月5日（日）午前9時30分～午後4時

会場 ウェルネスさがみはら

定員 70人（先着順） ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市民協働推進課 ☎042-769-9225

独創的な技術を持ったものづくり企業を応援

11月
オープン

SIC3 i-Lab. 入居企業募集

11月にオープン予定のSIC3 i-Lab.（エスアイシースリーアイラボ）は操業スペースの提供や、共同研究・開発のサポートを通して、創業期から成長期に移行する「独創的な技術を持ったものづくり企業」を支援し、次世代のリーディング産業の創造をめざします。



完成イメージ

SICとは

さがみはら産業創造センター（SIC）は、起業家や新分野進出をめざす中小企業を支援するパートナー企業として、平成11年に設立したインキュベーションセンター（起業家を育成する施設）です。企業の海外販路開拓支援や創業準備などの課題解決、大学の研究室紹介などの連携のほか、インターンシップや経営塾等による人材育成など、起業間もない起業家からさらなる成長をめざす企業まで、成長段階に応じたサービスを提供しています。現在、西橋本のSIC1とSIC2には合わせて60企業が入居し、世界に通用する企業をめざし日々奮闘しています。

SICでは、起業家、入居企業、そして地域企業が成長していくための支援体制をより充実させ、地域経済の発展貢献をめざします。

対象 次のいずれかに該当する企業等

- インキュベーション施設での創業期を経てさらなる規模拡大をめざす企業
- 独創的な技術によりさらなる規模拡大をめざす中小企業
- 大学や企業間の連携による事業化をめざして共同研究開発を行うグループ
- 企業の研究開発部門や大学の研究室・研究者

部屋タイプ	面積	部屋数	賃貸料（月額、共益費・消費税含む）
ラボ	112㎡	14	21万1,680円
セミラボA	56㎡	3	11万7,600円
セミラボB	28㎡	4	5万8,800円
オフィスA	42㎡	3	9万7,020円
オフィスB	21㎡	3	4万8,510円

※入居方法等詳しくは、SICホームページをご覧ください。

SIC3 i-Lab. 6つの特徴

- 研究開発、製品開発に適したラボ
多様に活用できる一部2層構造
- オープンラボ
入居企業の評価機器を共同利用するオープンラボを整備します。
- 110㎡超の多目的スペース
社員の食事・休憩、社内ミーティング・顧客との商談などさまざまな用途で使用できます。
- セキュリティ
機械警備や施設内に監視カメラを設置するなど、高いセキュリティを備えています。
- 施設の相互利用
橋本駅徒歩10分に立地するSIC1、SIC2のロビー、会議室、ビジネスコーナーが利用できます。
- アクセス（所在地 中央区上溝1880-2）
さがみ縦貫道路（仮称）相模原インターチェンジ（平成24年度完成予定）から4km。
相模線上溝駅から徒歩10分

お問い合わせ さがみはら産業創造センター ☎042-770-9119

HP <http://www.sic-sagamihara.jp/>

地デジ完全移行まであと85日！ ～地デジ受信の準備はお早めに～ 7月24日までにアナログ放送は終了

現在の地上アナログ放送は、放送終了に向け、お知らせ画面の表示などを経て、7月24日までに全ての放送が完全に終了します。地上デジタル放送（地デジ）に移行すると、これまでのアナログテレビでは、デジタルチューナーなどを取り付けなければ視聴できなくなります。

アナログ放送終了時期が近づくと、アンテナの設置・調整等の工事が集中し、期日までに間に合わなくなる場合がありますので、早めの準備をお願いします。



©日本民間放送連盟2009

地デジの受信方法

1. 受信方法の確認を

自宅にアンテナを設置してテレビを見ている

アンテナの種類を確認してください。

VHFアンテナのみの場合	UHFアンテナの取り付け工事が必要です。
UHFアンテナがある場合	通常はそのまま受信することが可能。調整等が必要な場合もあります。



VHFアンテナ UHFアンテナ

※いずれの場合も、電気店にお問い合わせください。

ケーブルテレビやインターネットでテレビを見ている (有料)

UHFアンテナは不要です。契約内容の変更等が必要な場合がありますので、加入しているケーブルテレビ会社や、インターネット回線会社にお問い合わせください。

共同アンテナでテレビを見ている

○集合住宅や地形的な理由により共同受信施設でテレビを見ている

共同受信施設のデジタル化改修が必要になる場合もありますので、施設の管理者や受信組合等にお問い合わせください。

○ビル陰など受信障害対策の共同受信施設でテレビを見ている

地デジ移行により、受信障害が解消される場合もありますので、対応方法については施設管理者等にお問い合わせください。

2. デジタル受信機器を用意

地デジ対応テレビに買い換えるか、アナログテレビにデジタルチューナーかデジタルチューナー内蔵録画機器を取り付ける必要があります。

地デジの準備にあたり、「何をすればいいの」、「テレビを買ったのに地デジが受信できない」という人は、デジサポ神奈川がお手伝いします。まずは、電話してください。



©日本民間放送連盟2009

助成金・相談など

経済的な理由等で対応できない世帯への支援

総務省では、経済的な理由等で地デジ放送に対応できない世帯に対して、簡易なチューナーの無償給付などの支援を行っています。

支援内容など詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「地上デジタル放送」をご覧ください。総務省地デジチューナー支援実施センターにお問い合わせください。

個別（訪問）相談〈無料〉

デジサポ神奈川では、高齢者などを対象に地デジに関する相談を行っています。

申し込み 各区役所区民課・まちづくりセンターなどにある専用はがきか、電話でデジサポ神奈川へ

地デジ化工事を装った詐欺に注意！

地デジ受信対応に関連した不正請求や振り込め詐欺などが発生しています。

市や国の関係機関等が地デジ受信のための費用を請求することはありません。

身に覚えのない請求を受けた場合には、すぐに支払わず、デジサポ神奈川や、お近くの消費生活センターなどに相談してください。

受信方法、訪問相談などについて

デジサポ神奈川（総務省テレビ受信者支援センター） ☎045-345-0110

地デジチューナー無償給付などについて 総務省地デジチューナー支援実施センター

NHK放送受信料全額免除の世帯は ☎0570-033840（つながらない場合 ☎044-969-5425）

世帯全員が市区町村民税非課税の世帯は ☎0570-023724（つながらない場合 ☎043-332-2525）

気軽に相談を 受付時間は、午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日は午後6時まで）、気軽に相談してください。



ソレイユさがみの催し

■介護を楽にするおしゃべりサロン

日にち 5月26日（木）
時間 午後1時30分～3時30分
定員 6人（申込順）

■女性のための個別キャリアカウンセリング

日にち 5月27日（金）
時間 ①午前9時②10時30分③午後1時④2時30分
定員 各1人（申込順）※①②の保育は定員2人

■女性のための心とからだの健康相談

日にち 5月28日（土）
時間 午後1時30分・2時30分
定員 各1人（申込順）

■女性のための健康応援セミナー「月経痛に悩まないで」

日時 6月11日（土）午後2時～3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、同所へ

※未就学児（2歳以上）の保育あり（申込時に要予約）

■交流事業委員会の市民ボランティアを募集

ソレイユさがみの事業などを企画・運営します。
任期 委嘱の日～平成26年3月31日
対象 市内在住か在勤・在学の18歳以上の人＝若干名（申込順）
申し込み ソレイユさがみ、各公民館にある応募用紙に応募動機（400字程度）を書いて、同所へ

お問い合わせ

ソレイユさがみ ☎042-775-1775 042-775-1776
緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内

男女共同参画に関する調査・研究活動を応援

男女共同参画に関する調査や研究活動を行う市内のグループへ活動経費の2分の1を助成します（上限10万円、審査あり）。

対象 過半数が市内在住か在勤・在学の3人以上のグループ
※応募資格など詳しくは、男女共同参画課、ソレイユさがみにある募集要領をご覧ください。市ホームページの「作品・スタッフ募集」からもご覧になれます。

申し込み 募集要領に付いている申込用紙を、5月31日（必着）までに同課へ

お問い合わせ 男女共同参画課 ☎042-769-8205

家族セミナー 子どもの自立と就職に向けて〈全3回〉

若者への理解や就職支援の在り方などを学びます。セミナー後、希望者に個別カウンセリングを行います。

日時 5月21日・28日、6月18日の土曜日午後2時～4時

会場 サン・エールさがみはら（緑区西橋本5-4-20）

対象 ニートやひきこもり、フリーターの子どもの持つ家族＝30人（申込順）

申し込み 電話で5月20日までに、さがみはら若者サポートステーション（☎042-703-3861）へ

◆就職活動を支援！ コンピュータ実務教育講座〈全15回〉◆

ワードやエクセル、パワーポイントなどを使って案内状の作成や売上表集計など、実務で使える技術を学びます。

日時 6月6日（月）～24日（金）〈土・日曜日を除く〉午前9時～正午

会場 デジタルコンテンツ研究会（南区南台3-12-12）

対象 市内在住でパソコン入力操作ができる就職活動中の人＝15人（選考）

費用 1,644円

申し込み 直接か電話で5月9日～20日に同会（☎042-748-0471）へ



里地里山を守り育てる

人と自然が共生するまちをめざして

地域の歴史や生活文化などに培われ、築かれてきた里地里山では、地域に暮らす人たちを中心に、その地域の特性に応じた活動を進めていくことが必要です。
市では、私たちにさまざまな恵みを与えてくれる里地里山を市民の皆さんと一緒に守り育てていくために、条例を制定するなどの取り組みを進めています。

日本の原風景—里地里山

里地里山とは、農地や雑木林などとそこに暮らす人たちの生活の場が一体となった地域のことです。田畑の耕作や、薪・炭の材料になる雑木林の手入れなど、人々が何世代にもわたり、自然に働き掛けることによって、生まれ育まれてきました。

このような里地里山には、日本の原風景ともいえる景観があり、里地里山特有の生き物たちが生息しています。また、農地や山林が一時的に水を溜めることにより、洪水などの災害を防ぐ機能、祭りや遊びなどを通じた地域特有の生活文化の伝承、身近に自然を感じながら散策や自然観察ができる場の提供など、人と自然が共生する里地里山は、私たちにさまざまな恵みをもたらしてくれます。

失われつつある里地里山

人が手を入れることにより守られてきた里地里山は、人々のライフスタイルの変化や農林業の後継者不足などにより、手入れが行き届かなくなってしまった農地や雑木林が増え、かつての面影が失われつつあります。

里地里山を守るために一条例を制定

そこで、市では、地域で里地里山の保全や活用に取り組む団体の活動を支援し、里地里山の保全や活用を図るために必要になる市や市民の役割を定めた「相模原市里地里山の保全等の促進に関する条例」を制定しました。
人と自然が共生する里地里山を将来にわたって引き継いでいくための取り組みを、市民の皆さんとともに進めていきます。



こんな活動をしています 緑区小松・城北地域

農林業だけでなく、谷津田（浅い谷間にある田）の復元や竹林の整備、ホタルなど生き物が生息する環境の保全など、さまざまな活動を行っています。



▲小川にいる生き物探し

また、里地里山の魅力を多くの人に知ってもらうため、草刈りや地元の食材を使った食事をする里地里山体験・交流活動や、子どもたちを対象にした体験学習を通して、里地里山の大切さを伝えていきます。



▲炭焼き小屋を見学

お問い合わせ 水みどり環境課 ☎042-769-8242

花咲き、草木芽吹く季節 自然に親しもう 満喫しよう

あなたの菊を咲かせてみませんか 菊づくり講習会



ビデオやテキストを使って、菊づくりの方法を初めての人にも分かりやすく紹介します。
日時 5月22日(日)午前9時30分～11時30分
会場 市民会館 定員 70人(申込順)
申し込み 電話で5月2日～20日に商業観光課 (☎042-769-8236) へ

発見しよう! まちの中の小さな自然

会場周辺を自然観察指導員と散策し、まちの中に息づく植物や生き物を観察します。

日時 5月11日(水)〈荒天中止〉午前9時30分～11時30分

会場 環境情報センター周辺

※参加希望者は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

お問い合わせ 環境情報センター ☎042-769-9248

県立相模原公園の催し ※希望者は直接会場へ

こどもの日フェア チャリティーフリーマーケットやミニドックランなど、楽しい催しが盛りだくさんです。

日時 5月5日(祝)午前10時～午後3時

お問い合わせ 県立相模原公園 ☎042-778-1653

サカタのタネグリーンハウスの催し

「彩の丘の会」押し花展

日時 5月10日(火)～22日(日)午前9時30分～午後4時

マンスリーコンサート「フルーツアンサンブル」

日時 5月15日(日)午後1時30分～3時

お問い合わせ サカタのタネグリーンハウス ☎042-778-6816

樹木の探偵団の 公園樹木めぐり

樹木がみずみずしいこの時季に、公園内の見頃の樹木を観察します。

日にち	会場
5月8日(日)	相模原北公園
22日(日)	相模原麻溝公園

時間 午後1時～3時30分

対象 中学生以上の人=各30人(申込順)

費用 各300円

申し込み 電話で市みどりの協会 (☎042-777-2860) へ



①相模川清流の里 ②たてしな自然の村 5月～8月分の利用申し込み

5月～7月の空き状況

平日に空きあり

申し込み 随時受け付け

8月分の抽選申し込み

Sネットか、商業観光課、各まちづくりセンター・出張所・公民館にある申込書を、5月10日までに各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは5月21日から電話で①☎0120-988-547②☎0267-55-6776へ

①8月は休館日なし

②土曜日やゴールデンウィーク等を除いて特別料金で宿泊でき、地域の特産品をプレゼント

相模川ビレッジ若あゆ ふじの体験の森やませみ 8月分の利用申し込み

対象 満18歳以下の青少年で構成され、20歳以上の引率者がいるおむね20人以上の青少年団体

申込期間

○宿泊利用(抽選) 5月10日まで

○宿泊利用空き室(申込順) 5月21日から

○日帰り利用(申込順) 5月1日から

申し込み 申込期間に直接、各所へ

※利用者登録カードを持っている人は、ホームページやSネットからも申し込みできます。

お問い合わせ 相模川ビレッジ若あゆ ☎042-760-5445
ふじの体験の森やませみ ☎042-686-6025

宿泊利用日(日帰り利用も可)

△8月1日(月)～2日(火) 17日(水)～18日(木)

○3日(水)～5日(金) □19日(金)～20日(土)

6日(土)～7日(日) △22日(月)～23日(火)

○8日(月)～10日(水) △24日(水)～25日(木)

11日(木)～12日(金) ○26日(金)～28日(日)

□13日(土)～14日(日) ○29日(月)～31日(水)

15日(月)～16日(火)

※○印は、2泊3日、1泊2日のどちらも利用可

※□印は、相模川ビレッジ若あゆのみ

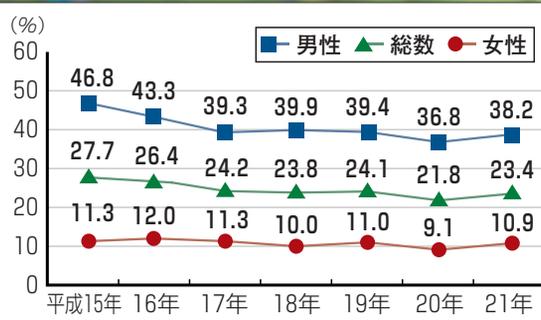
※△印は、ふじの体験の森やませみのみ

吸う人も吸わない人も...

5月31日は「世界禁煙デー」
5月31日～6月6日は「禁煙週間」

たばこの本当の姿をもっと知ってほしい。

近年、たばこについての環境は、価格の値上がりや「神奈川県受動喫煙防止条例」の制定など、めまぐるしく変化してきています。その理由は、吸う人も吸わない人も健康に被害があることが明らかのためです。「世界禁煙デー」をきっかけに、たばこについてみんなで考えましょう。



現在、習慣的に喫煙している人の割合 (20歳以上)

現在、習慣的に喫煙している人の割合は、男性38.2%、女性10.9%で、前年に比べ男性で1.4%、女性で1.8%その割合が多くなっているが、平成15年以降、男女とも、現在、習慣的に喫煙している人の割合が減少傾向にあることは変わりがない。厚生労働省平成21年国民健康・栄養調査結果より

たばこの煙に含まれるものの正体は？

たばこには、200種類以上の有害な化学物質が含まれています。それが、肺がんをはじめ咽喉がんや膀胱がんなど、さまざまな部位の発がん性を高めます。また、喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の原因にもなります。現在、日本には500万人以上の患者がいると考えられていますが、そのほとんどが「年のせい」などと誤解して治療を受けていません。

たばこに含まれる有害な化学物質ってどんなもの??

- ホルムアルデヒド ▶ シックハウスの原因、塗料
- フェノール ▶ 消毒殺虫剤の成分
- ダイオキシン ▶ ごみ焼却煙

COPDは別名「たばこ病」

COPDは空気の通りが悪くなるため呼吸が苦しくなる肺の病気です。COPDの主な原因は、たばこの煙。そのため、別名「たばこ病」とも呼ばれています。COPDは早く発見できれば、肺の障害を進みにくくする効果的な治療が行えます。

COPDの症状は？

- 40歳以上で喫煙歴のある人は注意が必要です。以下の症状がある人は、まずかかりつけ医に相談しましょう。
- 階段や坂道で息切れがする。
 - 風邪が治りにくく、せきやたんが続く。
 - 呼吸のたびにゼーゼー・ヒューヒュー音がする。

たばこがおいしいと感じる理由

たばこを吸うと「ほっとする」「ストレス解消になる」という言葉をよく聞きますね。実は、これにはたばこに含まれる「ニコチン」が大きく関与しています。

ニコチンは脳に作用しドーパミンと呼ばれる快感を感じる物質を出します。それが、「ほっとする」と感じる理由です。たくさんドーパミンが放出された結果、今度は脳内のドーパミンが不足し、落ち着かない、イライラ、眠気などを起こします。そこで、たばこを吸うと、ドーパミンが出て、ほっとする、イライラが解消されたと感じます。その繰り返しになり、日常的にたばこが手放せなくなります。実はたばこが解消しているのは、ニコチン切れのイライラだけなのです。

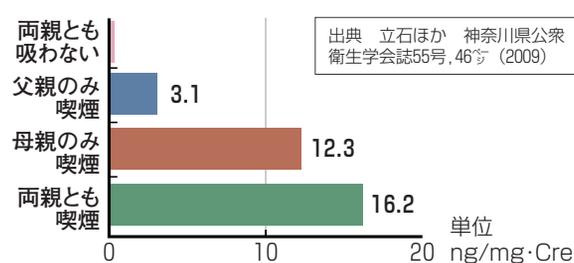
本当に怖いのは「受動喫煙」

他人が吸うたばこの煙を吸わされることを「受動喫煙」と呼びます。特に子どもが受動喫煙の害から免れることは、自力では難しいのが現状です。子どもを受動喫煙の害から守るのは、大人の役割です。

子どもへの受動喫煙のリスク

- 中耳炎
- 肺機能の低下
- 乳幼児突然死症候群 (SIDS)
- 肺炎 など

3歳児の尿中ニコチン代謝物の濃度



「母親の喫煙」や「両親とも喫煙」している家庭では、特に尿に含まれるニコチンの代謝物の濃度が高くなりました。

お問い合わせ 健康企画課 ☎042-769-8322

特別イベント in アリオ橋本

あなたの肺は元気？

肺年齢、呼気中の一酸化炭素濃度、血管年齢を測って、肺の健康をチェックします。

日にち 5月29日(日)
時間 午後1時30分～3時30分
会場 アリオ橋本アクアガーデン

※肺年齢の測定は人数に限りがあります。

お問い合わせ
疾病対策課
☎042-769-8260

あなたのやる気ときっかけづくりを応援

禁煙サポート講座

禁煙成功者による体験談や、検査を行います。

日時 5月28日(土) 午前10時～正午
会場 南保健センター
定員 50人(申込順)

申し込み 電話で5月2日から南保健センターへ

※緑保健センターでは9月、中央保健センターでは11月に実施する予定です。詳しくは後日、本紙でお知らせします。

禁煙チャレンジコース

保健師が電話や面接で支援します。

対象 市内在住の40～64歳で、1か月以内に禁煙しようと考えている人

申し込み 電話で5月2日から各保健センターへ

申し込み・お問い合わせ
緑保健センター ☎042-775-8816
中央保健センター ☎042-769-8233
南保健センター ☎042-701-7708

5月は消費者月間

地域で広げよう 消費者の安全・安心

高齢者を狙う悪質商法等が増加!

最近、高齢者からの消費者被害に関する相談が増えています。悪質業者は、高齢者が持つ代表的な不安「お金」「健康」「孤独」に付け込み、言葉巧みに不安をあり、親切にして信用させ、年金・貯蓄などの大切な財産を狙っています。また、高齢者は自宅にいたることが多いため、訪問販売や電話勧誘販売による被害が多いのも特徴です。特に高齢者から寄せられる相談には、未公開株や社債など、投資に関する内容のものが増えています。悪質商法などの手口をよく理解し、被害に遭わないように注意しましょう。

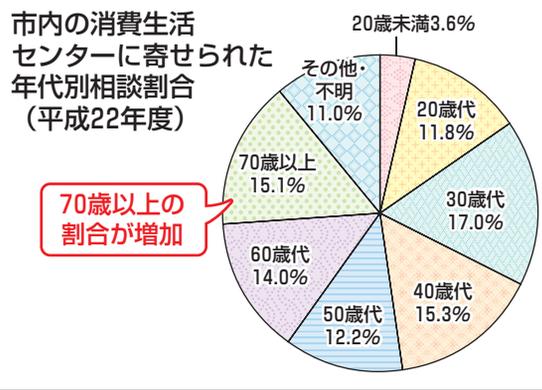
お問い合わせ
生活安全課
☎042-769-8229



高齢者からの相談が増加

平成22年度に市内3か所の消費生活センターに寄せられた相談件数は5,687件で、21年度と比べて約4.7%減少しましたが、相談内容が複雑で、解決までに時間がかかるケースが増えています。また、年代別相談件数の割合は、昨年に引き続き70歳以上の高齢者の割合が増えています。

悪質商法とは…言葉巧みに消費者を勧誘し、高額な商品やサービスを売り付ける販売方法のこと



70歳以上の人の相談内容上位5位

- 1位 工事、建築
 - 2位 フリーローン、サラ金
 - 3位 商品一般※
 - 4位 株
 - 5位 不動産賃借
- ※何の代金として請求されているかわからない場合や、商品(サービス)が特定できないもの



未公開株の勧誘に注意! 次のようなケースは被害額が高額に

こんな勧誘が多発! A社から未公開株の資料が届いた。その後B社から「A社は上場間近の優良企業。A社の株を持っていたら、高値で買い取ります」と電話が入った。複数の会社や人物を登場させて未公開株の購入を勧める「劇場型」の勧誘手口で、実際には同一業者が別々の業者であるかのように装っていることが多くあります。

こんな勧誘が多発! 自宅に国からの委託事業を請け負っているという企業から連絡があり「自社株が上場される予定なので、今のうちに株を買っておけばもうかる」と勧誘された。事例以外にも、公的機関名を名乗って、特定の企業の未公開株購入を促すようなケースも増えています。

こんな勧誘が多発! 数年前にだまされてC社の未公開株を購入した。先日、別の業者から「D社の未公開株を購入すれば、被害を全額回復してあげる」と電話が入った。1度だまされてしまうとそれをきっかけに、さらに被害に遭う可能性もあります。事例のようなケースのほか、被害調査依頼金や手数料などの名目でお金を請求されるケースもあります。

このように、未公開株の勧誘は年々複雑化し、被害額は高額になっています。1度だまされると取り返すのは困難です。聞き覚えのない会社からの話や、「もうかる」といった内容には十分注意しましょう。



東日本大震災の被害に便乗した悪質商法に注意!

- 点検商法 役所や電力会社、ガス会社などと名乗って訪問し「点検や修理が必要です」と言って、高額な料金を請求
- かたり商法 公的機関を思わせる名称で「家屋の耐震診断をします」というチラシ広告を配布して勧誘
- 義援金詐欺 電話や戸別訪問により「義援金にご協力を」とお金をだまし取る

絶対にだまされない! 6か条

-
- 1 いらないときは、はっきり断る
 - 2 買う前に家族や友人に相談する
 - 3 契約書は、内容をよく確かめる
 - 4 押印、サイン、口約束に注意する
 - 5 お金はすぐに支払わない
 - 6 うまい話に安易にのらない

怪しい勧誘があったらすぐ相談

困ったときや不安に思うことがあった場合は、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	相談日	電話番号
北消費生活センター	毎日	042-775-1770
相模原消費生活センター	月～金曜日	042-776-2511
南消費生活センター	(祝日を除く)	042-749-2175

市では、「消費生活基本計画」策定のための基礎調査として、「消費生活に関する市民意識調査」を行いました。調査結果は各まちづくりセンター・公民館などで閲覧できるほか、市ホームページの「暮らしの情報」→「暮らしの安全」→「消費生活」でご覧になれます。

消費生活シンポジウム 消費者力を身につけよう!

■基調講演「気をつけよう! 消費者トラブル」
講師 住田裕子さん(弁護士)

■パネルディスカッション
「消費者力を身につけよう!」
パネリスト 福嶋浩彦さん(消費者庁長官)
住田裕子さん(弁護士)
出口恵子さん(消費生活相談員)

コーディネーター 上村協子さん(東京家政学院大学教授)

日時 5月27日(金)午後7時～9時15分
会場 市のホールはしもと 対象 市内在住の人=500人(抽選)

申し込み 往復はがき(1枚3人まで)に住所、氏名、電話番号、参加人数、「消費生活シンポジウム」と書いて、5月16日(消印有効)までに生活安全課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
※市ホームページの「電子申請」からも申し込めます。



住田裕子さん

みんなのスポーツ・レク情報

総合体育館・北総合体育館の催し

5月5日(祝) **子どもの日は体育館で楽しもう!**

総合体育館・北総合体育館 無料開放
時間 午前9時～午後10時
対象 小・中学生
※午後5時以降は保護者同伴

中国体操(錬功十八法) <全8回>

日時 6月7日～7月26日の毎週火曜日午前10時～正午
費用 1回300円(65歳以上の人は150円)

健康ウォーキング <全7回>

日時 6月8日～7月20日の毎週水曜日午前10時～11時30分
費用 3,000円

会場 総合体育館
対象 15歳以上の人(中学生を除く)=各40人(抽選)

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、5月15日(必着)までに同体育館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1)へ

お問い合わせ 総合体育館 ☎042-748-1781

3B親子体操 <全6回>

ボールなどを使い、音楽に合わせて体を動かします。
日時 5月31日～7月5日の毎週火曜日午前9時30分～11時
会場 北総合体育館 費用 1回200円
対象 2～4歳の子どものとその保護者=30組(抽選)
申し込み 往復はがきに住所、全員の氏名・年齢、電話番号、「3B親子体操」と書いて、5月15日(必着)までに同体育館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1)へ
お問い合わせ 北総合体育館 ☎042-763-7711

相模原麻溝公園競技場の催し

教室名	日にち	時間	対象(申込順)	費用
①未就園親子体操 <全8回>		午前10時30分～11時30分	2・3歳の子どものとその保護者=20組	各8,400円
②跳び箱鉄棒 <全8回>	A 5月16日～7月4日の毎週月曜日 B	午後3時40分～4時40分	5歳～小学校1年生=15人	各300円
		午後4時45分～5時45分	小学校2～4年生=15人	
③小学生サッカー			小学校3・4年生=③④各20人	
④キッズスポーツ	5月19日～7月28日の毎週木曜日			
⑤はじめてのサッカー <全20回>	5月17日～9月27日の毎週火曜日	午後4時～5時	小学校1・2年生=⑤20人⑥15人(抽選)	各6,000円
⑥キッズスポーツ <全20回>	5月18日～10月12日(6月29日、8月3日を除く)の毎週水曜日			
⑦キッズチャリーディング <全8回>	5月23日～7月11日の毎週月曜日	午後3時～3時50分	3歳以上の未就学児=30人	5,000円
⑧いきいきウォーキング <全8回>		午前9時45分～10時45分	18歳以上の人=各40人	各3,000円
⑨はつらつジョギング <全8回>	5月24日～7月19日の毎週火曜日(5月31日を除く)	午前11時～正午		
⑩元気なシニア健康体操 <全8回>		午後2時～3時30分	60歳以上の人=30人	

申し込み 電話か、ファクス、Eメール(⑦はEメールのみ)に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号、教室名(②はコース、③④は参加日も)を書いて、⑤⑥は5月8日(必着)までに、同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

市体育協会からのお知らせ

相模原市民選手権大会

- ①**ハンドボール**
日時 5月28日(土)～6月19日(日)午前9時
会場 北総合体育館
- ②**サッカー(一般男子・シニア)**
日時 6月5日(日)～8月21日(日)午前9時
会場 相模原麻溝公園競技場ほか
- ③**陸上競技(高校生、小学5・6年生)**
日時 6月18日(土)午前8時
会場 相模原麻溝公園競技場
- ④**バレーボール(一般)**
日時 6月19日(日)午前9時
会場 総合体育館
- ⑤**剣道(小学生)**
日時 7月3日(日)午前9時
会場 総合体育館

対象 市内在住か在勤・在学の人
申し込み ①市ハンドボール協会ホームページから5月14日まで、②～⑤市体育協会にある申込用紙を②5月15日③⑤5月27日④5月20日までに同協会へ

フォーク・レクダンス特別講習会

日時 5月21日(土)午後1時30分～4時
会場 市体育館(市役所前)
費用 1,000円 ※希望者は直接会場へ

初心者社交ダンス講習会 <全7回>

日にち 5月19日～6月30日の毎週木曜日
時間 午後7時30分～9時30分
会場 市体育館(市役所前) 費用 800円
申し込み 往復はがきに住所、氏名、電話番号、「ダンス講習会」と書いて、5月12日(必着)までに、市体育協会へ

相模原マスターズ・ラグビー教室

日時 5月7日(土)午後1時～4時
会場 相模原麻溝公園スポーツ広場
対象 市内在住か在勤の18歳以上の人
費用 100円
※希望者は直接会場へ

ねんりんピックサッカー選考会

日時 5月15日(日)午前10時～正午
会場 相模原麻溝公園競技場
対象 昭和27年4月1日以前に生まれた市内在住の人

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

硬式シニアテニス教室

日にち 6月1日(水) <予備日は15日(水)>
時間 午前8時30分～午後4時20分
会場 淵野辺公園テニスコート
対象 55歳以上の男性か50歳以上の女性で初・中級者=70人(抽選)
費用 2,000円
申し込み 市テニス協会ホームページから、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、テニス経験年数、予備日の参加の可否を書いて、5月13日(必着)までに市体育協会へ

さがみはらグリーンプール創立記念記録会
日時 5月22日(日)午前9時～午後4時
対象 25m以上泳げる人=1,000人(申込順)
費用 1種目700円、リレー1,400円
※申込方法など詳しくは、市水泳協会ホームページをご覧ください。

健康ボウリング教室 <全6回>

日にち 5月23日～6月27日の毎週月曜日
時間 午前10時～午後1時
会場 相模原パークレーンズ
対象 市内在住の人=36人(申込順)
費用 3,000円
申し込み 直接か電話で同会場(☎042-755-1110)へ

ペタンク初心者講習会

日時 5月28日(土)午前9時～11時30分
会場 淵野辺公園中央広場
対象 小学生以上の人=30人(先着順)
※希望者は直接会場へ

ソフトボール公認審判員認定会

日時 5月15日(日)午前8時30分～午後4時
会場 相模女子大学高等部
費用 4,000円 ※登録料が別途必要
申し込み はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「公認審判員」と書いて、5月10日(必着)までに市体育協会へ

市体操祭

日時 9月4日(日)午前10時～午後3時30分
会場 総合体育館 申込期限 6月10日
※対象や申込方法など詳しくは、市体操協会ホームページをご覧ください。

ニュースポーツ講習会

～ラダーゲッター・ユニカール～
日時 5月8日(日)午前9時～11時30分
会場 市体育館(市役所前)
費用 500円 ※希望者は直接会場へ

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

さがみはらグリーンプールの催し

講座名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
おためし平泳ぎ	5月21日(土)	午前11時～正午	18歳以上の人	50人	400円
絵手紙体験	26日(木)	午前10時～正午		20人	1,000円
腰痛・肩こり解消	30日(月)	午前11時30分～午後0時30分	15歳以上の人(中学生を除く)	15人	200円

申し込み 直接か電話で同プール(☎042-758-3151)へ

青山学院大学庭球部による硬式テニス教室

日時 5月21日(土)午前10時～午後4時
会場 同大学緑が丘グラウンド
対象 市内在住か在勤で18歳以上の初・中級者=50人(抽選)
費用 500円
申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「テニス教室」と書いて、5月10日(必着)までに同グラウンド(〒252-0225 中央区緑が丘2-40-1)へ

お問い合わせ
同大学硬式庭球部OBの川原さん ☎090-1848-1332

障害のある方 スポーツやレクリエーションを楽しもう

障害者スポーツ・文化講座

催し名	日にち	時間	会場	対象	費用	申込期限
①お菓子作り	6月2日(木)	午後6時30分～8時30分	けやき体育館	市内在住か在勤・在学の身体障害児・者=①18人②20人 ボランティア=各5人(申込順)	500円	5月25日
②フライングディスク <全3回>	6月17日～7月1日の毎週金曜日			市内在住か在勤・在学の精神障害者=18人 ボランティア=5人(申込順)	無料	6月13日
③料理 <全6回>	6月16日、7月21日、8月25日、9月15日、10月20日、平成24年1月19日の木曜日	午前10時～正午	さがみはらグリーンプール	市内在住か在勤・在学の障害児・者=30人 ボランティア多数(申込順)	500円	5月31日
④工作を楽しもう	6月26日(日)	午後2時～4時		市内在住か在勤・在学の知的障害児・者=20人、ボランティア=10人(申込順)	無料	6月19日
⑤水泳 <全4回>	6月11日～7月9日の毎週土曜日(6月25日を除く)	午前11時30分～午後1時30分	山梨県	市内在住か在勤・在学の障害児・者とその付き添い=20組40人(抽選)	1組6,120円(昼食代、入場料)	5月15日
⑥バスレクリエーション「さくらんぼ狩り」	6月25日(土)	午前8時～午後5時				

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、各申込期限までにけやき体育館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

県障害者スポーツ大会

種目	日にち	会場	申込期限
①フライングディスク	7月3日(日)	県立体育センター(藤沢市)	5月25日
②水泳	7月10日(日)	さがみはらグリーンプール	6月1日

対象 平成23年4月1日現在、13歳以上の障害者(①は膀胱か直腸機能障害以外の内部障害を、②は内部障害を除く)
申し込み 直接か電話、ファクス、Eメールで、5月2日から各申込期限までに障害福祉課(☎042-769-8355 ☎042-759-4395 Eメール shougai-fukushi@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

絵本は世界のパスポート おはなし地球儀

ベトナムの絵本の読み聞かせと、子どもたちの様子やベトナムの文化を紹介します。

日時 5月14日(土)午後2時～3時 会場 相模大野図書館
対象 小学生=30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

旧石器ハテナ館体験教室 河原石で石器作り

日時 5月15日(日)午後2時～4時
対象 小学生以上の人=30人(申込順)
申し込み 電話で同館(☎042-777-6371)へ

端午の節句は「菖蒲湯」に入ろう

日時 5月5日(祝)午前10時30分～午後4時
会場 新磯ふれあいセンター、さがみはら北の丘センター
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は無料)
※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 新磯ふれあいセンター ☎046-255-1311
さがみはら北の丘センター ☎042-773-5570

市民大学 公開講演会

日にち 5月28日(土)
時間 午前10時～11時30分
会場 社のホールはしもと
テーマ ラジオ体操の普及からみた生涯学習のススメ
講師 長野信一さん(日本体操研究所所長)
対象 15歳以上の人=400人(申込順)
申し込み 直接か電話で、5月20日までに総合学習センターへ
※未就学児(2歳以上)の保育あり
<定員10人(申込時に要予約、申込順)>



長野信一さん

市民大学の受講には事前登録を

市民大学は市内・近隣の大学などの協力で実施しています。受講申し込みには、事前の登録が必要です。
申し込み 総合学習センター、各まちづくりセンター・公民館・図書館などにある申込書を、さがまちコンソーシアム事務局へ
※同コンソーシアムのホームページ(<http://sagamachi.jp/>)からも登録できます。
※登録済みの人は不要です(最終受講申込後3年間有効)。
※前期(7月～9月開始の講座)分の講座内容や募集など、詳しくは本紙6月1日号でお知らせします。

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

光化学スモッグに注意を

これからの時期、気温が高く、風が弱い日には光化学スモッグが発生しやすくなります。

市では、光化学スモッグ注意報の情報をひばり放送やメールマガジンでお知らせします。県テレホンサービス(☎0463-24-3322)もご利用ください。

発生時は屋外での激しい運動を控え、帰宅後は目を洗い、うがいをしましょう。

問環境保全課

市政に関する世論調査にご協力を

5月下旬に市内在住の20歳以上の3,000人を無作為に抽出し、調査票を郵送します。対象になった人はご協力をお願いします。

問広聴広報課

建物の耐震巡回相談

5月11日(水) 午後1時30分～4時30分 田名公民館 ※希望者は直接会場へ。確認通知書と建物の図面があれば持参してください。

問建築指導課

日商簿記検定試験

6月12日(日) 桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス、麻布大学 1級7,500円、2級4,500円、3級2,500円 申直接(5月9日～13日)かインターネット(5月12日まで)で、相模原商工会議所(☎042-753-8134 HP)http://www.ssp21.or.jp)へ

施設のお休み

さがみはら北の丘センター 5月17日(火)～28日(土) 問同所(☎042-773-5570) 銀河アリーナ 5月16日(月) ※6月9日(木)まではトレーニング室、会議室のみ利用できます。 問同所(☎042-776-5311)

はかりの定期検査

取り引きや証明に使用するはかりは定期的な検査が必要です。6月から県計量協会が店舗などに伺います。

費はかりの種類によって1台500円～5万1,200円

※新たにはかりを使うようになった人、使わなくなった人、変更した人は生活安全課(☎042-769-8229)へ

※対象地区など詳しくは、市ホームページの暮らしの情報→暮らしの安全→消費生活→さがみはらの計量をご覧ください。

問生活安全課

「広報さがみはら」「さがみはら市議会だより」録音版・点字版のご利用を

視覚に障害のある人などを対象に送付

申電話(5月2日から)か、Eメールで広聴広報課(☎042-769-8200 E)koho@city.sagamihara.kanagawa.jp)か政策調査課(☎042-769-9803 E)seisakuchousa@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

5月は赤十字運動月間です

赤十字思想の普及を図り、赤十字社員への加入促進運動を実施しています。温かいご支援とご協力をお願いします。

問日赤相模原市地区本部(地域福祉課内)

マンション管理士等による無料相談会

5月8日(日)午後1時～5時 市民会館 市内の分譲マンション管理組合役員と居住者=10組(申込順) 申電話で県マンション管理士会相模原市支部(☎046-256-2683)へ

珠算能力検定試験

6月26日(日) 産業会館 1級2,040円、2級1,530円、3級1,330円 申直接、5月9日～13日に相模原商工会議所(☎042-753-8134)へ

市営住宅入居者募集のしおり配布

5月16日(月)～6月3日(金) 市内に住民登録して1年以上住んでいる人

配布場所 住宅課、各区役所・まちづくりセンター・出張所・連絡所など

受付期間 郵送で5月18日～6月3日(消印有効)

※詳しくは、本紙5月15日号でお知らせします。

問コールセンター(☎042-770-7777)

カラスに注意を

7月までは繁殖期のカラスはヒナや卵を守るため、人を攻撃することがあります。

攻撃から身を守るには 鳴きながら旋回するなど威嚇行動を始めたら、近くに巣がある可能性があります。すぐにその場を立ち去りましょう。

巣を撤去するには 卵やヒナを捕獲するときは所定の手続きが必要です(巣だけの撤去は手続き不要)。県ペストコントロール協会(☎0120-064-643)で、専門業者を紹介します。

カラスの増加を防ぐために 生ごみを減らしたり、防護ネットを設置するなど、ごみの出し方を工夫しましょう。

問水みどり環境課

小規模修繕業者名簿掲載の申請

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。

市内に本店があり、1年以上その業務を営み、国・地方税を完納している業者

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にある申請書を契約課(☎042-769-8217)へ

募 集

フリーマーケットの出店者

6月19日(日)〈雨天中止〉 午前9時～午後0時30分 橋本台リサイクルスクエア

出店区画サイズ 約2.5m×5m

市内在住で説明会(6月上旬)に出席できる人=38区画(抽選) ※業者の出店、飲食物(缶詰など含む)・生き物・電化製品・大型家具の販売不可

費1区画1,000円

往復はがき(1世帯で1枚のみ)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、出店品、「フリーマーケット出店希望」と書いて、5月16日までに資源循環推進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8245)へ

市民合同演奏会 「交響曲第九」の合唱団員

12月18日(日) グリーンホール相模大野 練習 8月31日から原則毎週水曜日午後7時～9時、総合学習センターほか

定150人(抽選)

費6,000円、大学生以下の人3,000円(楽譜代は別途)

往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、パート、楽譜購入の有無を書いて、5月27日までに同実行委員会(〒252-0199 緑区西橋本5-2-1 相模原橋本支店止稲垣厚子宛 ☎090-8433-4044)へ

①児童育成指導員 ②児童育成補助員③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 ①週4日程度②③週2・3日程度

※②③は7月15日～8月31日の勤務希望者も募集

賃金 ①日額5時間勤務=4,550円、6時間勤務=5,460円②③時給870円

申子ども施設課、各児童クラブ・子どもセンター・公民館(青根・沢井公民館を除く)にある申込書(市ホームページからダウンロード可)を5月23日までに子ども施設課(☎042-769-9227)へ

長崎で平和の取材「親子記者」

平和祈念式典への参加や被爆遺構などの取材

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各広告主へ。

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)
日=申し込み(期限で指定のないものは、必着) 問=お問い合わせ 電=電話 ファ=ファクス E=Eメール HP=ホームページ

日 8月8日(月)~11日(木) <3泊4日>

対 全国の非核宣言自治体に在住の小学校3年生以上の親子

定 9組18人(抽選)

※往復の交通費と宿泊代、取材補助経費(1万円)を支給

申 はがきに住所、氏名、学年、性別、学校名、保護者名・性別、電話番号、平和を願う一言メッセージを書いて押印し、5月10日(消印有効)までに日本非核宣言自治体協議会(長崎市平和推進課内 〒852-8117 長崎市平野町7-8 ☎095-844-9923)へ

※同協議会ホームページ(HP)http://www.nucfreejapan.com/)からも申し込みできます。

麻溝地域包括支援センターの職員

勤務 週3回1日7時間

対 保健師、看護師、介護福祉士、社会福祉士、社会福祉主事のいずれかの資格がある人=1人

申 電話で相陽台ホーム(☎042-777-3501)へ

イベント

リサイクルスクエア 5月の催し

リサイクル家具の展示・提供

会 橋本台・新磯野リサイクルスクエア

対 市内在住の中学生以上の人(1人1点限り)

申 直接、5月20日までに、各会場へ ※抽選発表は5月21日(土)午後1時

おもちゃの病院

日 5月1日(日) 午前10時~正午 ※受け付けは11時30分まで

会 橋本台リサイクルスクエア

費 無料(1人2点まで。部品代は有料) ※希望者は直接会場へ

問 資源循環推進課

かながわ看護フェスティバル2011

看護師による「1日まちの保健室」(健康相談や血管・脳年齢測定等)、看護職になるための進路相談など

日 5月14日(土)

時 午前11時~午後4時30分

会 湘南モールフィル(藤沢市辻堂新町4-1-1)

※希望者は直接会場へ

問 県看護協会(☎045-263-2901)

県華道展

日 5月18日(水)~23日(月)

時 午前10時~午後7時(19日、21日、23日は午後5時まで)

会 伊勢丹相模原店本館5階催事場

費 500円(中学生以下の人は無料)

問 相模原華道協会の正 奈史さん(☎042-744-6630)

法隆寺金堂壁画をうつす ~コロナタイプと画家による模写制作展~

焼損前の壁画の姿を撮影した原寸大複製と、安田鞆彦など画家の模写作品

日 5月15日(日)まで

※5月10日(火)は休館

時 午前10時~午後5時(入館は4時30分まで)

会 女子美アートミュージアム

問 同所(☎042-778-6801)

講演・講座

さがみはら市民活動サポートセンターのあり方意見交換会

日 5月29日(日) 午後2時~4時

会 けやき会館 定60人(申込順)

申 電話で市民協働推進課(☎042-769-9225)へ

NPOの基礎講座

法人認証申請の手続きなど

日 5月21日(土) 午後2時~4時

会 さがみはら市民活動サポートセンター

定 20人(申込順)

申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、同センター(☎042-755-5790 E)sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

犬のしつけ教室

犬のしつけや公園マナー

日 5月22日(日)

時 小型犬=午前9時~10時 中型犬=10時15分~11時15分 大型犬=11時30分~午後0時30分

会 相模湖林間公園

対 市内在住か通勤・在学の人

定 各10人(申込順)

申 直接か電話で同公園(☎042-685-1330)へ

渡すだけで仕事が取れる! 「絶対受注名刺」の作り方

小規模事業者がストレスなく新規開拓できる営業の秘訣を学ぶセミナーと交流会

日 5月26日(木) 午後1時30分~5時

会 産業会館 費500円

対 起業して3年未満の小規模事業者と起業をめざす人=50人(申込順)

申 電話かEメールで5月2日~20日に市産業振興財団(☎042-759-5600 E)soho@ssz.or.jp)へ

アレルギー喘息講演会

医師による講演と、疾患別の医療相談(薬の個別相談あり)

日 5月28日(土)

時 午後0時30分~4時30分

会 神奈川障害者職業能力開発校

定 150人(申込順)

申 はがきかファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、参加人数、質問(ある人のみ)を書いて、5月25日までにアレルギーの会事務局(〒252-0314 南区南台3-18-14 ☎042-745-8801 ファ042-744-1249 E)allergy-net@jcom.home.ne.jp)へ

はじめてのフラワーアレンジメント教室<全3回>

日 5月15日~29日の毎週日曜日

時 午後1時30分~3時30分

会 サン・エールさがみはら

定 15人(抽選) 費5,000円

申 往復はがきに住所、氏名、電話番号、「はじめてのフラワーアレンジメント教室」と書いて、5月10日までに同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

5月は自転車

マナーアップ運動月間

- 夜はライトを点灯
○子どもはヘルメットを着用



自転車のルールをもう一度確認しよう

道路交通法施行細則が改正

- 運転中の携帯電話・イヤホン等の使用は禁止
※違反は5万円以下の罰金

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。

▼市写真連盟展 5月5日(祝)~10日(火) 午前10時~午後6時(5日は午後1時から、10日は午後4時まで)、相模原市民ギャラリー 園篠崎(☎042-761-0214)

▼かんぱろうNIPPON! 「優しさまつり」 ステージイベントや縁日ブース、フリーマーケットなど 5月15日(日) 午前10時~午後4時、淵野辺公園 園森(☎090-5530-4844)

▼BAGウィンドアンサンブル定期演奏会 曲目は「もののけ姫セレクション」ほか 5月15日(日) 午後2時~4時、社のホールはしもと 園同事務局(☎080-6614-6752)

▼チャリティーばら祭 100種類以上のバラを公開 5月28日(土) 午前10時~午後3時、相模台クリニック(座間市相模が丘) 園同クリニック(☎046-256-3300)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

▼英会話 原則毎週月曜日午前9時30分、田名公民館ほか。初級・中級者向け 園永井(☎042-783-3724)

▼社交ダンス 月4回土曜日午前9時30分、共和小学校 園池内(☎090-2526-5695)

▼韓国語 毎週木~日曜日午前10時、市民会館ほか 園和田(☎042-733-4826)

▼ストレッチ体操 毎週土曜日午後2時、北総合体育館。体験あり 園斉藤(☎042-712-7361)

▼バドミントン 毎週水曜日午前9時30分、総合体育館。見学可 園長谷川(☎046-251-8050)

▼スポーツ吹矢 月3回日曜日午前9時、午後1時30分、月3回水曜日午後1時30分、県立神奈川総合産業高校ほか 園丸岡(☎042-744-4211)

▼詩吟 月3回金曜日午後1時、相模大野2丁目会館。初心者歓迎 園井上(☎042-742-5988)

▼女声合唱団 毎週金曜日午前10時、大沢公民館。初心者歓迎 園平本(☎042-773-0494)

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。

東日本大震災
被災地復興支援

クレマチスフェア'11

～届け！みんなの思い～

日時 5月8日(日)午前10時～午後3時30分
会場 相模原麻溝公園

同公園には、約230種類、8,000株のクレマチスが植えられていて、大輪系が見頃を迎えます。苗木などの展示販売や景品付きのスタンブラリーなどのイベントを行います。



クレマチスとグリーンタワー相模原

お問い合わせ
市みどりの協会 ☎042-777-2860

相模原発 宇宙映画 エキストラ募集

相模原を舞台に、宇宙に関する映画が製作されます。監督は「20世紀少年」の堤 幸彦さんです。

映画の撮影にエキストラとして協力できる人を募集します。

○パブリックビューイングのシーン

日時 5月23日(月) 夜間 撮影場所 中央区淵野辺周辺
定員 190人(申込順)

○講演会のシーン

日時 5月24日(火) 終日 撮影場所 緑区橋本周辺
定員 330人(申込順)

申し込み 電話か、Eメールに氏名、年齢、電話番号、希望日、団体で参加する場合は参加人数と代表者の電話番号を書いて、5月2日～16日午後5時までに相模原フィルム・コミッション事務局(市産業振興財団内) ☎042-759-5610 Eメール sagamiharafc2304@ssz.or.jpへ

※参加者には記念品をプレゼントします。交通費・謝礼金等は支給されません。

※集合時間など詳しくは、参加者に別途連絡します。



南区の魅力づくり事業

相模原の味わい魅力再発見

世界を旅して気付いた
「南区」の魅力

南区で、小・中学生時代を過ごした田崎真也さん(ソムリエ)の講演会や、南区の魅力を紹介するパネル展示を行います。

日時 5月18日(水) 午後2時30分～4時
会場 グリーンホール相模大野多目的ホール
定員 240人



田崎真也さん

入場整理券の配布(1人2枚まで、先着順) 5月2日から市南区合同庁舎総合案内、南区内各まちづくりセンター・公民館、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター、グリーンホール相模大野、市民会館、杜のホールはしもと、おださがプラザ
※未就学児も座席を利用する場合は入場整理券が必要です。
※施設の開館日時に配布します。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 南区役所地域政策課 ☎042-749-2135

東日本大震災 被災地復興支援

相模川ふれあい科学館 シーズンフェア春

期間 5月3日(祝)～5日(祝)

●みんなで乗ろう「ミニSL乗車会」

時間 午前10時30分～午後4時(5日は午後3時30分まで)
※同館入場券で1回乗車できます。

●みんなで見よう「メダカの人形劇」

日本のメダカを取り巻く環境問題を人形劇で紹介します。

時間 午前11時から

相模川ふれあい科学館 ☎042-762-2110

開館時間 午前9時30分～午後4時30分

5月の休館日 月曜日(5月2日を除く)

入館料 300円(小・中学生100円、65歳以上の人150円)



相模原の名店が集結 さがみはら自慢

「潤水都市 さがみはら」を代表する名店が、こだわりの相模原の味を販売します。

期間 5月18日(水)～23日(月)
時間 午前10時～午後7時(23日は午後5時まで)
会場 伊勢丹相模原店本館2階ギャラリースクエア

お問い合わせ 商業観光課 ☎042-769-9255

市立博物館

春季企画展 相模原市遺跡発掘調査成果展

3万年以上前にさかのぼる市内最古級の石器や、新たに発見された縄文時代の資料、戦国の山城として有名な津久井城跡の出土品など、先人たちの暮らしの姿を秘めた出土品の数々をぜひご覧ください。

期間 5月8日(日)まで

展示解説

日時 5月8日(日) 午後2時～2時30分
※希望者は直接会場へ



市立博物館 ☎042-750-8030 開館時間 午前9時30分～午後5時
5月の休館日 月曜日、6日(金)

守り伝える地域の歴史 ～新たな市指定・登録文化財～

4月1日に市の指定文化財1件を追加指定、登録文化財13件を新規に登録し、市指定文化財が46件、市登録文化財が77件になりました。今後、皆さんに親しまれるよう紹介パンフレットなどを作成していきます。

市指定文化財

鳥屋諏訪神社本殿 附 安永四年棟札 1枚
(建造物・緑区鳥屋)

本殿内に納められる安永4年(1775年)の棟札は、市指定文化財である本殿の建築年や経緯を示す貴重な資料です。



安永四年棟札



三井の徳本念仏塔

市登録文化財

徳本念仏塔 11基(有形民俗文化財・緑区各所)
梅宗寺の百観音(有形民俗文化財・緑区上九沢)
久保沢観音堂の百体観音(有形民俗文化財・緑区久保沢)
江戸時代、明治時代における地域の信仰や生活文化を理解する上で必要な文化財です。

お問い合わせ 文化財保護課 ☎042-769-8371

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

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

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	5月16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 平成22年12月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 各20人(申込順。調整あり) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	6月27日(月)	☉		
はじめよう! 元気Kidsのおうちごはん<全2回>	6月1日(水) 15日(水)	☺	子どもの生活習慣病予防の話し合いと簡単な調理実習 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 定員 15人(申込順) ※保育は相談に応じます。	⑩
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	5月11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
ママとベビーのおしゃべりタイム～ぼけっと～	6月6日(月)	☺	親子遊びや交流会 時間 午前10時～11時30分 対象 生後1～3か月の子どもとその母親 定員 各15組(申込順)	⑩
	6月8日(水)	☼		⑪

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象
ふれあい親子サロン ※◎=こどもセンター	5月17日(火)	二本松◎、向陽◎、陽光台◎、田名◎	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 ※□印は、歯科衛生士による歯科相談もあり 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
	5月18日(水)	△津◎、横山◎、相武台◎	
	5月19日(木)	□城山◎、△大野北◎、△鹿島台◎、上鶴間◎	
	5月24日(火)	△富士見◎、鶴園中和田◎	
	5月25日(水)	△並木◎	
	5月26日(木)	☽、麻溝◎	

高齢者のための事業案内

事業名	日にち	時間	会場	内容	申込
高齢者認知症相談	5月9日(月)	午後1時～3時	☉	専門医による認知症についての相談 定員 ①②=各3人程度 ③=2人程度(申込順)	③
	5月11日(水)		☾		②
	5月24日(火)	午前10時～正午	☺		④

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	6月8日(水)	午後2時～4時		生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技ほか 対象 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定員 16人(申込順)	
運動プログラム作成コース	6月5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。	

相談

相談名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
ひきこもり相談	5月18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 申し込み 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ	
くすりの相談	5月19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	
エイズ等の検査・相談	5月10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
	5月17日(火)				
	5月24日(火)				
	5月31日(火)				
	5月7日(土)				
	5月21日(土)	午後2時～4時	☾		

特定相談・セカンドオピニオン外来

相談名	日にち	時間	内容・対象など
セカンドオピニオン外来	5月16日(月)	午後2時～4時	専門医が意見提供します。 対象 精神科治療中で、自身の治療方針について主治医以外からの意見を求める人 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。 定員 2人(申込順・調整あり) 費用 2,000円
みんなのアルコール相談	5月17日(火)	午前10時～正午	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抱える人とその家族等 定員 2人(申込順・調整あり)
思春期・ひきこもり特定相談	5月19日(木)	午後2時～4時	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)

会場 けやき会館
申し込み 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

健康診査・検診 70歳以上の人は無料

市内協力医療機関などで、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)に受診券を送付しています。
※国民健康保険に加入している人の人間ドック・脳ドック検診料一部補助については、本紙5月15日号でお知らせします。

申し込み 受診券がない人は、コールセンター(☎042-770-7777)へ
※メディカルセンターがん検診は健康企画課(☎042-769-9220)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 14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人, 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人.

結核健診

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

がん検診

Table with 3 columns: 日にち, 会場, 検診種目・費用・受付時間など. Includes 胃, 大腸, 子宮, 乳, 肺, 視触診, X線, マンモグラフィ.

働き盛りのタフなカラダづくり

生活習慣病予防教室(働く人編) (全2回)

内臓脂肪や運動量の測定、食事バランスをチェックするほか、講話を聞いて、タフなカラダづくりについて学びます。

日時 6月11日・18日の土曜日午後1時30分~3時30分
会場 ウェルネスさがみはら 対象 市内在住の人=30人(申込順)
申し込み 電話で5月2日から中央保健センター(☎042-769-8233)へ

生活習慣病 予防教室

グッバイ脂肪! ウェルカム美貌♪ アラフォーからの美的計画(全2回)

血管・体年齢や運動量の測定、食生活について学びます。
日時 6月1日・8日の水曜日午後1時30分~3時30分
会場 シティ・プラザはしもと 対象 市内在住の人=30人(申込順)
申し込み 電話で5月2日から緑保健センター(☎042-775-8816)へ

元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーが、各種の体操や機器を用いた筋力トレーニングなどを指導します。
Table with 4 columns: 日にち, 時間, 会場, 電話番号. Includes 6月7日~7月15日の毎週火・金曜日.

相談時間が延長されました かながわ小児救急ダイヤル

子どもの体調のことで判断に迷ったときに、電話で相談できます。
☎045-722-8000 相談時間 毎日午後6時~午前0時

すっきり! からだにいい習慣! (全8回)

筋力アップ、有酸素運動、ストレッチなどの運動や食事の基本を学び、仲間との体験を通じて効果的に健康づくりを行います。
日にち 6月6日(月)・13日(月)、7月4日(月)、9月15日(木)、10月14日(金)、11月9日(水)、12月8日(木)・14日(水)
時間 午前10時~正午ほか(日程により異なります)
会場 津久井保健センターほか
対象 市内在住か在勤の20歳以上の人=25人(申込順)
費用 500円(調理実習材料費)
※各日程の時間など、詳しくはお問い合わせください。
申し込み 電話で5月2日から津久井保健福祉課(☎042-780-1414)へ

さがみはら わかち合いの会

同じ体験を持つ人同士の話し合いの場です。
日時 5月12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

急病などで困ったときは(電話番号をよく確かめて)

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

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。