



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



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



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 ■

九都県市首脳会議で防災対策を議論



5月30日、首都圏の九都県市（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）の首脳で構成される「九都県市首脳会議」が行われ、東日本大震災を踏まえた防災・危機管理対策などについて話し合われました。

加山市長からは、「首都圏における大規模災害時を想定した更なる防災体制の強化に向けた検討の必要性」について提案し、九都県市の防災・危機管理担当で検討することが決まりました。

お問い合わせ 広域行政課 ☎042-769-8248

LINE UP 今号の主な内容

- 4 さがみ風っ子教師塾 3期生を募集
- 5 早期発見に役立つ 口腔がんの自己チェック法
- 6 7 無理なく続ける運動習慣
- 12 区版

別冊 ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)

広報 **さがみはら** 広告募集 約24万4,000部 発行

募集号 9月1日号～10月1日号

掲載面	刷り色	サイズ	価格(1枠・1回)
表紙	フルカラー	縦4cm×横8.2cm	14万円
最終面(1日号のみ)		縦8cm×横12cm	12万円
情報あらかると	市指定の2色	(2枠使用可能)	8万円

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 広聴広報課 ☎042-769-8200



森林を身近に感じるまちへ



さがみはら森林ビジョンを策定

市域の約6割を占める森林は、地球温暖化の防止をはじめ、洪水や土砂災害から私たちを守り、おいしい水を安定して提供するなどの働きを担っています。また本市の森林は都市から近いため、木材を利用した新たな産業の創出や観光資源としての活用など、さまざまな可能性を秘めています。市では、この大切な森林資源を守り育て、継続的に利用することにより健全な姿で次世代に引き継いでいくため、「さがみはら森林ビジョン」を策定し、「いきいきとした森林」を目標に、その実現に向けた施策を推進していきます。



森林を肌で感じて

さがみはら森林ビジョン策定委員会委員 佐藤好延さん

相模原の森林の整備は進められていますが、間伐材が森林に放置されているなど、まだまだ多くの問題を抱えています。

森林や林業が大切だということはわかっていますが、森林の現状を知っている人は少ないと思います。そのため、森林教室などの山に関わるイベントに積極的に参加して、森林をもっと身近に感じてもらいたいです。

私自身も、長年ボランティアで森林教室等を行い、今年5月には津久井産木材を使用し、皆さんが津久井の森林を身近に感じてもらえるような施設(青根草木館)をオープンさせるなどしてきました。

まずは足を運んで相模原の森林を肌で感じ、身近になる一歩としてほしいですね。

始まっています! 津久井産木材の活用

保育園

中央区すすきの町の「すすきの保育園」では壁や天井に津久井産木材を使用し、木のぬくもりがあふれる環境の中で、園児たちがのびのびと生活しています。保護者からは「木の香りやぬくもりの中で、豊かな感性を育ててほしい。」という声も。



公共施設

青根小学校の一部にも津久井産木材を活用しています。また、平成24年中に完成予定の青野原出張所も津久井産木材を一部使用して建設します。



青根小学校

さがみはら森林ビジョンの詳細な内容は2ページをご覧ください。

お問い合わせ 津久井経済観光課 ☎042-780-1416

知って、使って、身近になる

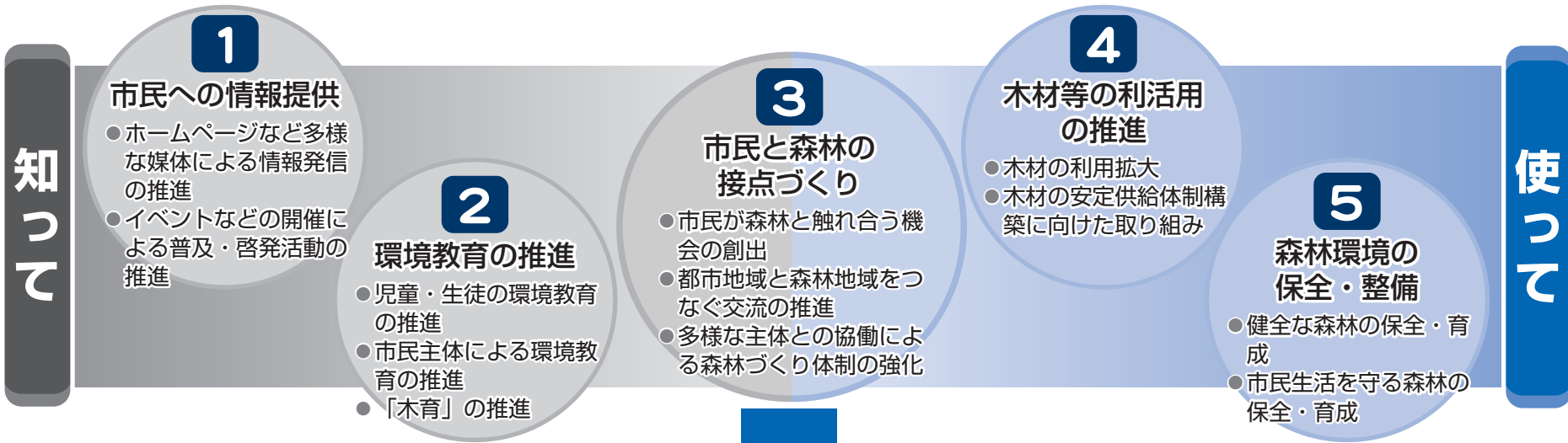
～さがみはら森林ビジョンの取り組み～



放置された間伐材

私たちの生活様式などの変化により、森林と接する機会が少なくなり、市内の森林についてあまり知られていない状況です。市内の森林は、木材を運び出すための搬出経費が高いことや、林業の担い手不足、林道などが十分に整備されていないなどのさまざまな問題により、間伐された木材の大半が森林内に放置されています。

同ビジョンでは、市内の森林を「知って」、木材を「使って」、森林が市民一人ひとりにとって「身近になる」ことにより、「いきいきとした森林」の形成をめざします。森林の存在が身近になることで森林とのさまざまな関わりが生まれ、その「いきいきとした人と森林のかかわり」を通して「いきいきとした森林」の実現に向けて取り組みます。



20年後

いきいきとした人と森林のかかわり

- 森林についての情報が豊富にあり、人が森林とかかわりやすくなっています。
- 次世代の担い手である子どもたちが、森林と共に育まれています。
- 森林が市民の皆さんの集う場所になっています。
- 森林の恵みであるさまざまな資源が、市民の皆さんの生活を彩っています。
- 森林産業が市内の経済基盤の一翼を担っています。
- 地理的所在や利用状況に応じて、適正な森林の管理が行われています。

市民一人ひとりにとって森林が身近になると...

森林の将来像

50年後

いきいきとした森林

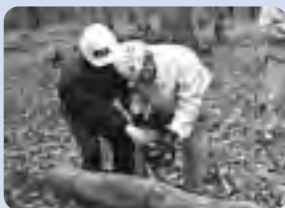
都市の森林	都市地域の住民の憩いの場となる
里山の森林	田んぼや畑、集落とともに維持・管理される
生産の森林	木質資材の循環的な生産の場となる
共存の森林	多様な生きもののすみかとなり、市民の暮らしを守る
奥山の森林	標高が高く、自然度が高い

豊かな森を次世代へ 森づくりの活動に参加しませんか？

市や県では、手入れ不足により荒廃してしまった森林の健康と活力を取り戻し、良質な水資源を確保するため、森林所有者と協議し、森林保全の費用を助成するなど、間伐・枝打ち等による森林整備を進めています。また、NPOやボランティア団体などの市民団体と協働し、森林整備活動を行っています。

こんな活動をしています

市みどりの協会では、森づくりボランティア講座として、枝打ちや下草刈り、チェーンソー講習などの体験や講義を行っています。森林についての知識や技術を身に付け、森づくりを担う人材を育てています。



森づくりボランティア講座(初級)

森林についての講演と下刈り体験を行います。

日にち 7月2日(土)

時間 午前8時30分～午後4時

会場 水源林・魚止めの森(緑区鳥屋)

定員 40人(抽選) **費用** 500円

申し込み 電話で6月19日までに市みどりの協会(☎042-777-2860)へ

同ビジョンは各行政資料コーナー・図書館で閲覧できるほか、市ホームページの[\[市政情報\]](#)→[\[市政への参加・連携\]](#)→[\[パブリックコメント\]](#)→[\[策定された計画など一覧\]](#)からご覧になれます。

夏の電力不足に向けて みんなで節電！！

市では、事業者としての市の役割を果たすほか、市民や事業者の皆さんとともに節電対策を推進するために、「市節電対策基本方針」を策定しました。同方針に基づき、公共施設での率先した節電や、皆さんが取り組む節電対策への支援や啓発など、さまざまな取り組みを進めています。

市民や事業者の皆さん一人ひとりが「節電対策の主力」です。積極的な節電への取り組みにご協力をお願いします。



めざせ15%カット ※前年同日比の使用電力 「節電チャレンジ」にご協力を

6月22日(水) 午後1時～3時 県内全域で実施

本格的な夏を迎える前に、市民・事業者・行政がともに使用電力のピークカットを試みる「節電チャレンジ」を行います。

重点的な取り組み

- 市民の取り組み 冷房を使用する場合は、28℃を目安にして設定温度を2℃上げるか、扇風機に切り替える。
- 事業者の取り組み ランチシフト※を実践する。
※午後1時～3時の間に昼休みを取ることで、ピークシフト（電力使用の分散）につなげる。
- 市の取り組み ランチシフトをはじめ、さまざまな取り組みにより15%以上の節電をめざす。
※区役所の窓口などを除き、昼休みを午後1時～2時へシフトします。
- このほか、「不要な照明はこまめに消す」「エレベーター、エスカレーターの運転台数を減らす」「洗濯機・乾燥機、掃除機、電子レンジ、ドライヤーなどの家電製品を使わない」など、節電のためのあらゆる取り組みをお願いします。

結果を公表 ピーク時の消費電力の対前年比較など、チャレンジの結果を分析・公表し、夏季の取り組みにつなげていきます。

お問い合わせ 環境政策課 ☎042-769-8240

中小企業の節電を支援！ 節電アドバイザーを派遣

電力不足に対する節電計画を策定する事業者を対象に、節電に関するアドバイザーを派遣します。

対象 節電に関するアドバイスを必要とする市内事業者
(契約電力200kw以上の中小企業を優先)

お問い合わせ 相模原商工会議所 ☎042-753-8135

みどりのカーテンで快適な夏を

ゴーヤなどを建物の外側に植える自然のカーテン「みどりのカーテン」は、日光を遮ることで室内温度の上昇を抑える効果があります。

皆さんも冷房（電力）の使用を抑えた、涼しい夏を過ごしませんか。

6月18日(土)・19日(日)に相模原麻溝公園と相模原北公園で行う「アジサイフェア'11」では、ゴーヤの種とネットをプレゼントします(正午から各公園1日150人(先着順))。

※同カーテンの作り方など、詳しくは市みどりの協会のホームページをご覧ください。

お問い合わせ 市みどりの協会 ☎042-777-2860

環境情報センターで 節電や太陽光発電について学ぼう

来て、見て、納得！ 太陽光発電システム説明会

～太陽光で発電するには？「まるわかり説明会」でお答えします～

太陽光発電システムや補助金について説明するほか、各家庭に合わせた簡単なシミュレーションや設置等の相談に応じます。

日 ち 6月19日(日)

時 間 太陽光パネルの展示、個別相談＝午前10時～午後4時

まるわかり説明会＝午前11時～11時30分、午後1時30分～2時

※希望者は直接会場へ

夏を乗り切ろう！ 家庭の節電セミナー

～かしこく節電する方法を教えます～

家庭でできる上手な節電方法を学びます。

日 時 7月2日(土) 午前10時～正午 定 員 50人(申込順)

申し込み 電話か、Eメールに氏名、電話番号を書いて、同所(Eメール kankyo@eic-sagamihara.jp)へ

お問い合わせ 環境情報センター ☎042-769-9248

東日本大震災等の被災者の皆さんへ 医療保険などのお知らせ

7月1日から保険証等が必要

東日本大震災、長野県北部の地震の被災者が、保険診療を受ける際には保険証が必要になります。また、一部負担金(窓口で支払う自己負担分)の支払いの免除を受ける際には一部負担金等の免除証明書が必要になります。

保険証や免除証明書を持っていない人は、加入している医療保険(保険証を発行している所)へ再交付等の申請をしてください。

※7月1日以降も一部負担金等の免除証明書の提示が必要ない場合があります。

お問い合わせ 国民健康保険課 ☎042-769-8235

公共下水道使用料等を減免

東日本大震災の被災者や避難者、被災者を受け入れている世帯は、公共下水道使用料等の基本額相当額を減免します。

お問い合わせ 下水道管理課 ☎042-769-8376

このほかの被災者への支援

各種福祉サービスや相談窓口の開設など、さまざまな支援を行っています。

お問い合わせ

避難者相談窓口 ☎042-769-8293 市体育館内会議室(市役所前)
月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時

※詳しくは、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」をご覧ください。

市議会5月臨時会

13議案を可決・同意・承認

市議会5月臨時会が、5月16日～18日に開かれました。

この臨時会では、子ども手当制度を9月末まで延長する法律が成立したことに伴い、4月～9月分の子どもの手当の支給に必要な経費を計上した平成23年度相模原市一般会計補正予算(下表のとおり)など13議案が審議され、可決・同意・承認されました。

審議結果は、6月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

平成23年度5月補正予算の概要 ※1万円未満切り捨て
一般会計 総額 76億3,400万円

補正前	補正	補正後
2,338億円	76億3,400万円	2,414億3,400万円

【主な歳入】

地方特例交付金	1億5,000万円
国庫支出金	58億3,642万円
県支出金	8億1,047万円
繰越金	8億3,710万円

【歳出】

子ども手当	74億1,000万円
子ども手当事務費	4,772万円
施設入所児童等特別支援事業	468万円
職員給与費	1億7,160万円

市史編さん審議会委員を募集

市史編さんの基本的な考え方などを審議します。

任 期 委嘱の日から2年間(8月に委嘱予定、会議は年2回程度)

対 象 市内在住の20歳以上の人(本市の他の審議会などの委員、職員、議員を除く)

定 員 2人(選考)

申し込み 市立博物館、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・公民館(青根・沢井公民館を除く)にある応募用紙(市ホームページの「市政情報」→「審議会・情報公開・個人情報」からダウンロード可)を直接か郵送、ファクス、Eメールで7月5日(必着)までに市立博物館(〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030 ☎042-750-8061 Eメール shishi@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

相模原納涼花火大会・さがみ湖湖上祭花火大会 中止のお知らせ

毎年夏の風物詩として市民の皆さんに親しまれていますが、今年は東日本大震災の影響により中止します。

お問い合わせ

○相模原納涼花火大会について
市観光協会 ☎042-769-8236

○さがみ湖湖上祭花火大会について
相模湖観光協会 ☎042-684-2633

相模原で 教師になろう!!

さがみ風っ子教師塾

3期生を募集

さがみ風っ子教師塾では、「人が財産^{たから}」の理念のもと、教育への情熱と使命感、幅広い教養を持つ心豊かな教師の育成をめざしたカリキュラムを展開しています。

全体を4つのステージに分け、テーマに沿った講義や実習、グループ協議等を通して、学校や教師を取り巻く今日的状況・課題についての理解や教育に関する自分の考えを深めます。また、市内の教育施設の協力により、授業づくりや学級づくりについて基礎・基本を実践的・体験的に学びます。

「さがみはら教育」の魅力を理解し、教職への高い志と情熱、前向きに学ぶ姿勢を持つ人を募集します。



ただいま学校現場で活躍中!

さがみ風っ子教師塾2期生 米田ひかるさん(陽光台小学校教諭)

ずっと抱き続けてきた「教師になりたい」という夢を実現させるために、仕事を続けながら「さがみ風っ子教師塾」に入塾しました。

教師塾では、さまざまな機会を通じて、現場で役立つことを学びました。講義やグループ協議では、例えば、教員としてどうあるべきかについて、学び、考え、真剣に議論を交わしました。また、模擬授業では話し方や表情をはじめ、ねらいに迫る発問の仕方等の、具体的なアドバイスをいただき、多くのことを学びました。

夢を実現するのは決して簡単なことではありませんが、ぜひ教師塾で、教師になりたいという同じ目標を持つ仲間と切磋琢磨し、自分を大きく成長させていって欲しいと思います。

3期生募集

開塾日時 10月～平成24年6月の土曜日〈全20回〉午前9時30分～午後3時30分

会場 総合学習センターほか

対象 全ての要件に該当する人

○相模原市立小・中学校の教員になることを強く希望する

○昭和48年4月2日以降生まれ

○小・中学校いずれかの教育職員普通免許状があるか、平成25年3月までに取得見込みがある ほか

定員 50人程度(選考)

受講料 年間1万円

申し込み 総合学習センターなどにある入塾申込書(同センターホームページからダウンロード可)を7月29日(消印有効)までに同センターへ

豊かな人間性と確かな指導力をもつ 人材を養成するためのカリキュラム

～4つのステージ～



第1ステージ
学校(教師)の役割と期待されることについて学ぶ

第2ステージ
相模原市の子ども姿と学校(教師)の取り組みについて学ぶ

第3ステージ
授業づくり・学級づくりについて学ぶ

第4ステージ
教育への情熱を自分の言葉で表現することを学ぶ



募集要項など、詳しくは総合学習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 ☎042-756-0290 [HP http://www.sagamihara-kng.ed.jp/](http://www.sagamihara-kng.ed.jp/)

7月29日
(金)

けやき体育館 夏休みイベント

催し名	時間	対象
けやき納涼盆踊り 踊り方の指導もあ ります。	午前10時 ～11時30分	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) ※高校生以下は付き添いが必要 ※小学生～高校生の兄弟姉妹の参加可
けやき体育館 夏休み無料開放	午後1時 ～4時30分	市内在住か在学の障害児=30人(申込順) ※付き添いが必要 ※小学生～高校生の兄弟姉妹の参加可

申し込み 直接か電話、ファクスに住所、氏名、年齢、電話番号かファクス番号、催し名を書いて、7月25日までに同館へ

障害者ふれあい文化講座 トールペイント〈全2回〉

木製品にアクリル絵の具で絵柄を描きます。

日時 7月28日、8月4日の木曜日午後2時～4時

会場 けやき体育館

対象 市内在住か在勤・在学の身体障害児・者=18人
ボランティア=5人(申込順)

費用 500円

申し込み 直接か電話、ファクスに住所、氏名、年齢、電話番号かファクス番号、「トールペイント」と書いて、7月20日までに同館へ

お問い合わせ
けやき体育館 ☎042-753-9030 FAX042-769-1200

障害児のための ポニー乗馬

スタッフの指導のもとポニー乗馬、エサあげ、ポニーの世話を通して身体機能回復や心身のリフレッシュを図ります。

日にち 7月9日～23日の毎週土曜日

時間 午前10時、午後4時30分

会場 相模原麻溝公園ふれあい動物広場

対象 市内在住の4歳～中学生の障害児

で保護者が同伴できる人=各6人(抽選)

申し込み 直接か、ファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、電話番号、ファクス番号、希望日時を書いて、6月28日までに同広場(☎FAX042-778-3900 Eメール sagamihara@pony-harmony.com)へ



知的障害者向け 地震の時どうする? ～役立つケータイの使い方～

学校や事業所、会社外で地震が発生した場合、どのように行動するのが良いか、クイズ形式のシミュレーションを通して学びます。また、携帯電話を使った体験を行い、情報技術の活用の仕方も学びます。

日時 7月2日(土)午前10時～11時30分

会場 障害者支援センター松が丘園

対象 市内在住か在勤・在学の18歳以上の知的障害者で、携帯電話の電子メールやインターネットを普段から使っている人か、これから使おうと検討している人=45人(抽選)

申し込み 直接か、ファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、障害の程度、ファクス番号かEメールアドレス、「地震の時どうする?」と書いて、6月23日までに同園(☎042-758-2121 FAX042-758-7070 Eメール haba@sagamihara-shafuku.or.jp)へ



口腔がんとは？

早期発見に役立つ 口腔がんの自己チェック法

口腔がんとは

口の中にも「がん」ができるのを知っていますか。口腔がんとは、舌（裏側や付け根）、歯肉、頬粘膜などの口の中にできるがんのことです。女性よりも男性に、若い年代の人よりも50歳以上の人に多く発症する傾向があります。

自己チェックで早期発見につながる

内臓などにできるがんとは違い、初期段階でも、自分の目や指によるチェックで異常を感じやすく、早期発見につなげやすいがんです。しかし、口腔がんの約7割はがんが進行してから発見されています。その理由は、「口腔がんの知識が少ない」「気になったときにどの診療科で受診したら良いかわからない」などが考えられます。

そこで、今回は早期発見に役立つ自己チェック法をお知らせします。

口腔がんは、自己チェックで早期発見が可能です

市保健所 歯科医師 立野真理子

口腔がんは、他の臓器のがんと同様に、進行すると手術など大がかりな治療が必要となる病気です。しかし、初期段階に治療することで、発症から5年後の生存確率が約90%であるなど、早期発見、早期治療の効果が高い病気です。

初期のうちは痛みなど自覚症状が現れにくいですが、定期的に自己チェックや歯科医院で健康診査を受けることで、早期発見が可能です。

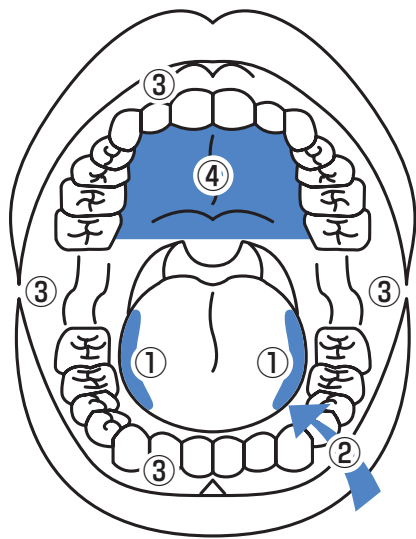
自己チェックをして、何か気になる症状があれば、かかりつけの歯科医院等で受診しましょう。

目標は月1回のチェック 口腔がんの自己チェック法

明るい場所で鏡を用意し、入れ歯があれば、はずしましょう。

チェックのポイント

- 見て** 色の変化（赤色・白色）がないか
- 触って** しこり等がないか



①舌の横側



②舌の裏側

舌を上
に反らす



③唇の内側や歯肉、頬内側の粘膜



よく見えるよう
に唇をめくる

④上顎

首を少し後ろに
傾けるなど、見
やすい姿勢に変
える



口の中に次のような症状がありましたか？

- 痛みがある
- しこりや腫れがある
- 頬の内側・舌・歯肉に白い部分がある
- 頬の内側・舌・歯肉が赤くなっている
(歯肉は、歯周病で赤くなり出血している場合があります。判断が難しいときは、歯科医院で相談してください。)
- しびれや麻痺感がある
- どこかわからないが出血している

いずれかの症状がある人は

かかりつけの歯科医院や病院の歯科口腔外科などで検査を受けましょう

症状がなかった人も

普段の生活から口腔がんを予防しましょう

口腔がんにならないための心掛け

- たばこやお酒を控える
- 偏食せず、栄養バランスのとれた食事をする
- 壊れた入れ歯や合わない入れ歯を使わない
- むし歯等で尖った歯や、壊れたかぶせ物を治療する
- 定期的に歯科医院で口の中の健康診査を行う

かかりつけの歯科医院を持って定期的に、むし歯や歯周病、そして口の中の粘膜の状態を診てもらいましょう。



市が実施する検診など

口腔がん検診

実施は年2回です。1回目は本紙8月1日号でお知らせする予定です。

お口の健康診査

むし歯などの健診のほか、口の中の粘膜も検査します。受診方法など詳しくは、本紙7月1日号等でお知らせします。

お問い合わせ 健康企画課 ☎042-769-8345

保護者向け 不登校対応セミナー

子どもが不登校を体験するなど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 時 7月7日(木)

時 間 午後2時～4時

会 場 市南区合同庁舎

定 員 30人(申込順)

申し込み 電話で青少年相談センター(☎042-769-8285)へ

社会教育委員会 会議 シンポジウム

「生涯学習社会における社会教育施設のあり方」をテーマに、同会議の検討状況を発表し、参加者を交えた意見交換をします。

日 時 7月9日(土) 午後2時～3時30分

会 場 けやき会館

定 員 100人(先着順)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ

生涯学習課 ☎042-769-8286

教科書展示会

展示した教科書から、平成24年度に中学校で使用される教科書が決まります。

日にち	時間	会場
6月17日(金)～30日(木)	午前11時～午後2時、 午後3時～8時	総合学習センター
6月17日(金) ～7月6日(水)	午前9時～午後5時 (6月17日は午前10時から、 7月6日は午後4時まで)	相模湖総合事務所
6月17日(金)、24日(金) 28日(火)～30日(木)	午後2時～7時	市南区合同庁舎

お問い合わせ 学校教育課 ☎042-769-8284

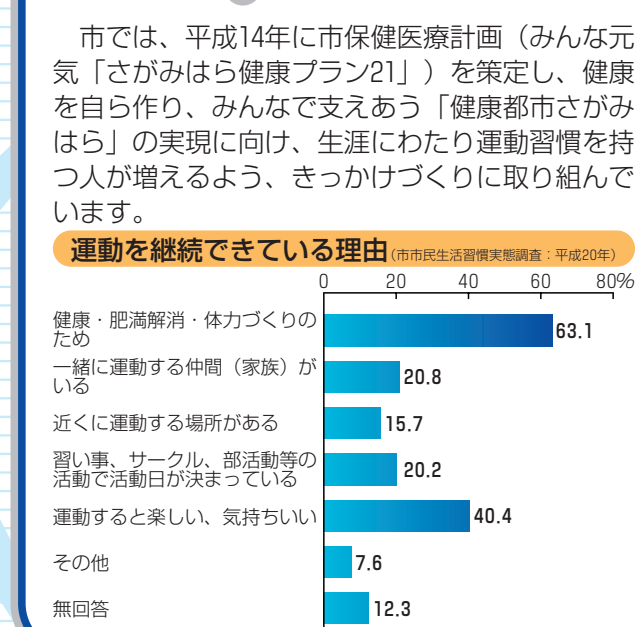


特集

不思議 ココロもカラダも軽くなる

無理なく続ける 運動習慣

皆さんは、日頃運動をしていますか。
 市では、さまざまな健康増進事業を行い、市民の皆さんの健康づくりを応援しています。
 「運動するのは面倒」「運動習慣を身に付けるには、どうすればいいの」。運動は体にいいことと分かっているけど、一歩を踏み出せない人はぜひ、気軽に体験できる市の健康増進教室に参加してみてください。
 さあ、あなたもレッツ・トライ!



運動はなぜ大事なの？

「運動」＝「スポーツ」ではありません。毎日の生活の中で活動量を意識して増やしたり、「ながら運動」を習慣づけたりすることで、確実に効果が期待できます。

- 運動の効果**
- 疲労回復・リフレッシュ効果** 血液の流れがよくなり、体全体の組織が活性化
 - 高血圧、糖尿病、脂質異常など生活習慣病の予防**
 - 肥満の解消**
 - 肩こり、腰痛の予防・改善** 無理なく正しく運動することで、骨や関節が丈夫になる
- あなたに合った運動を見つけ、体も心もリフレッシュしましょう。

体験！発見！これならできる健康増進教室

対象は市内在住が在勤の20歳以上の人です。

運動体験教室



気軽に運動をはじめたい

教室の始めには、安全な運動の仕方についてお話ししています。運動の基本を知って、安全で効果的に運動しましょう。

無理なく筋力をつけたい

- ストレッチをじっくり行い、自宅でもできるシンプルな動きで筋力アップをめざします。初心者も安心して参加でき、膝や腰を痛めない無理のない運動が体験できます。
- ◎ダンベル体操
 - ◎チューブ体操
 - ◎ボールエクササイズ
 - ◎チェアエクササイズ



チェアエクササイズ

心地よい有酸素運動をしたい

音楽に合わせて楽しく動くエクササイズです。終わった後の爽やかさをぜひ、感じてください。

- ◎踏み台エアロビクス
- ◎ソフトエアロビクス
- ◎ボクササイズ

効果的に脂肪燃焼をめざしたい

筋力トレーニングと有酸素運動を繰り返し行います。体力に自信のある人向けです。

- ◎サーキットエクササイズ

赤ちゃんと一緒に運動したい

- ◎産後ママのエクササイズ



久しぶりにリフレッシュ

美優ちゃん（生後5か月）と一緒に産後ママのエクササイズに参加

参加者から聞きました
瀬戸春見さん

子育てのペースにも慣れ、少し外に出て体を動かしたいと思い参加してみました。動きもシンプルで、産後の体にもやさしいエクササイズ、久しぶりの運動で楽しかったです。子どもと一緒に参加できて、無料なのも魅力的。会場には授乳室もあって安心でした。同じ月齢の赤ちゃんのママと子育てについて情報交換できて、友だちの輪も広がりました。

運動プログラム作成コース(3時間)

自分に合った運動プログラムが欲しい

医師のメディカルチェックを受けたあと、簡単な体力測定を行い、あなたの体力に合った運動プログラムを作成し、お渡しします。次のステップ「運動習慣定着コース」に参加できなくても、日々の生活の中で生かせるよう、運動習慣のアドバイスをしています。

どんな運動を、どのくらい行えばいいか知りたい人におすすめのコースです。あなたに合ったペースで気持ち良く運動しましょう。

コースの流れ

- 1 身長・体重・体脂肪・心肺機能測定
- 2 医師による問診
- 3 体力測定



あなたの健康体力表がもらえます



握力や垂直跳び、閉眼片足立ちなどを行い、体力を測定します。
※体力測定料1,000円が必要です。

STEP UP! 運動習慣定着コース(全10回)

生活の中に運動を取り入れたい

運動プログラムを自分のペースで、楽しく安全に実行できるようにサポートしています。また、ミニ筋力トレーニング講座や、個別相談も行っています。運動習慣を身に付けることで、メタボ脱出も夢ではありません。

コースの流れ

- 〈初回〉オリエンテーション
健康づくりにつながる運動のお話と各種運動器具の使い方を説明します。
- 〈2～9回目〉トレーニング
運動プログラムを実践します。健康運動指導士がフォームなどをアドバイスします。
- 〈最終回〉効果判定
体脂肪や体重を測定し、運動の効果を確認します。



今では、病気知らずの生活

上島知久さん
正しい運動の仕方を身に付けたいと思い、運動プログラム作成コースに参加。現在、運動習慣定着コースで「中性脂肪の数値を標準に」を目標に、日々汗を流しています。目標を明確に持つことで、健康運動指導士から専門的的確なアドバイスがもらえることができ、自分の意識も改革。食生活に気を付け、毎日10kmのウォーキングと腹筋などの筋力トレーニングを実行しています。その結果、体重が約10kg減り、中性脂肪は徐々に標準の数値に近づくと、目に見える効果が表れ、病気知らずの健康状態が保てています。健康で長生き。これからも運動を続けます。

参加者から聞きました

長く続けることが1番

健康運動指導士 渡部弓子さん

効率の良い運動とは、有酸素運動と筋力トレーニング、柔軟性を高めるストレッチをバランス良く行うことです。市の健康増進教室では、正しい運動習慣を身に付けるため、さまざまな運動器具を使い、初心者でも安全に、そして無理なく運動できるように、健康運動指導士がわかりやすく指導しています。健康を保つためには、決して激しい運動は必要ありません。大切なのは、自分のペースで定期的に長く続けること。普段の生活の中でも、エレベーターは使わず階段を使う、買い物は歩いて行くなど、生活習慣をほんの少し変えてみるだけでも、運動量を増やすことができます。運動経験がない、運動は苦手、運動しているけどなかなか効果が出ないという人は、市の健康増進教室にぜひ、参加してみてください。同じ境遇の人たちが参加し、運動して健康になろうと頑張っています。皆さんも一緒に運動して生活習慣を変えてみませんか？運動する楽しさや気持ち良さを感じたら、自然と運動習慣が身に付くはずですよ。



市内のトレーニング室 気軽に運動できます

トレーナーがいる時間は、器具の使い方や無理のない体力づくりなどをアドバイスします。

施設名	お問い合わせ
総合体育館	☎042-748-1781
北総合体育館	☎042-763-7711
さがみはらグリーンプール★	☎042-758-3151
銀河アリーナ	☎042-776-5311

利用料 各200円〈小・中学生、65歳以上の人100円（★は無料）、障害者無料〉
※利用時間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

紹介した教室は、ウェルネスさがみはら各保健福祉センターで行っています。開催日や申込方法などは、本紙別冊「ウェルネス通信」や、市ホームページの「暮らしの情報」→「健康・衛生・医療」→「成人・高齢者の教室、相談」→「成人・高齢者の教室」でお知らせしています。

お問い合わせ
中央保健センター ☎042-769-8233

グリーンカレッジつくい夏期講座

お問い合わせ
津久井生涯学習センター
〒252-0159 緑区三ヶ木414
☎042-784-2400

申し込み 電話か、はがきに住所、氏名、年代（小学生は学年）、電話番号、講座・コース名を書いて、6月30日（必着）までに津久井生涯学習センターへ
※各講座の内容など詳しくは、同センターや各公民館などにあるパンフレットか、同センターのホームページをご覧ください。

源流探検

道志川支流の滝つぼで泳いだり滝を登ったりします。

コース	日にち	〈 〉は荒天の場合
A	7月24日(日)	〈7月31日(日)〉
B	8月4日(木)	〈8月11日(木)〉
C	8月7日(日)	〈8月14日(日)〉
D	8月10日(水)	〈8月17日(水)〉

時間 午前9時30分～午後2時
集合場所 津久井生涯学習センター
対象 小学校3年生以上の人
定員 各15人（抽選）
受講料 各2,500円(保険料を含む)



チューピング川下り in 道志川

チューブに体を沈めて川下りをします。急流でのスリリングな冒険とゆるやかな流れで、大自然を楽しみます。

コース	日にち	〈 〉は荒天の場合	時間	集合場所	対象	定員	受講料
A	7月30日(土)	〈8月6日(土)〉	午前9時30分～午後4時	津久井生涯学習センター	小学校4年生以上の人	各15人（抽選）	各3,000円(保険料を含む)
B	8月5日(金)	〈8月12日(金)〉					
C	8月19日(金)	〈8月26日(金)〉					
D	8月20日(土)	〈8月27日(土)〉					

チャレンジ水泳〈全5回〉

クロールと平泳ぎを中心に泳ぎ方を習います。能力別に1班10人で個別に指導します。

日にち	会場	コース	時間
7月25日(月)～29日(金)	申川中学校プール	小学校4～6年生	午前9時20分～10時50分
		小学校1～3年生	午前11時10分～午後0時40分

定員 各30人（抽選）
受講料 各6,000円（保険料を含む）

市立博物館の催し



体験コーナー

火山灰を顕微鏡で見よう！

火山灰に含まれる鉱物を観察します。
日時 6月26日(日) 午前10時～午後4時
※希望者は直接会場へ

子ども鉱物教室「鉱物のふしぎ」〈全2回〉

ミョウバン結晶の育成実験や鉱物の硬さ比べなどを通じて、鉱物の性質などを学びます。

日時 7月31日(日)、8月7日(日) 午後2時～4時
対象 小学校4年生～中学生=30人（抽選）
※小学生は保護者同伴

申し込み 往復はがきに代表者の住所・氏名・電話番号、全員（1枚に保護者を含め5人まで）の氏名・学年、「子ども鉱物教室」と書いて、6月30日（必着）までに同館へ



ミョウバン結晶

市史講演会 日本歴史の中の相模原—津久井地域(3)—

近世前期の津久井領ならではの古文書を紹介いたします。

日時 7月9日(土) 午後2時～4時
定員 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ



市立博物館 ☎042-750-8030
〒252-0221 中央区高根3-1-15
開館時間 午前9時30分～午後5時
6月の休館日 月曜日

相模川ふれあい科学館 水族館の人気もの水槽

7月10日(日)まで

干潟にすむ生きものを紹介します。

展示生物 ミナミトビハゼ



ミナミトビハゼ

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
6月の休館日 月曜日
入館料 300円(小・中学生100円、65歳以上の人150円)

人権啓発講演会「人権は世界の常識」

差別やいじめなどの人権問題について、世界と日本の違いなどを交えてお話しします。

日時 7月7日(木) 午後1時30分～4時
会場 市民会館 **講師** 江嶋修作さん(解放社会学研究所所長)
定員 1,000人(先着順) ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 国連NGO横浜国際人権センター ☎045-261-3855

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、初夏の霧ヶ峰・車山高原でリフトからの雄大なパノラマを満喫するほか、諏訪湖間欠泉の見学などをします。

日にち 7月20日(水)～21日(木) 〈1泊2日〉

集合 午前7時45分に相模原駅前

解散 午後6時ごろに同駅前

対象 市内在住か通勤・在学の人

定員 40人(抽選)

費用 1万4,800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、7月4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



霧ヶ峰高原

募集 道志川写真コンテストの作品

募集作品 未発表で次の要件に該当すること

テーマ 道志川(市内)の自然の風景(1人5点まで)

規格 キャビネサイズ(12.7cm×17.8cm)

※組み写真、デジタルでの不自然な加工写真は応募不可

申し込み 写真1点ごとに、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、題名(ふりがな)、撮影場所を書いた紙を裏面に貼って、直接か郵送で9月15日～30日(必着)に津久井中央連絡所へ



昨年の最優秀賞「息相合と」

お問い合わせ

津久井中央連絡所 〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400

大人の寺子屋 相模原市史からみる渋谷氏

鎌倉時代、相模国高座郡渋谷庄を本拠とした渋谷氏についてお話しします。

日時 6月26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)

講師 大貫英明さん(東京農業大学非常勤講師)

定員 100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 文化財保護課 ☎042-769-8371

相模湖ダム祭学習会

遊覧船で湖一周遊覧や、相模発電所を見学します。

日時 7月18日(祝) 午後1時～4時

対象 県内在住の小学生以上の人=100人(申込順) ※小学生は保護者同伴

費用 200円

申し込み はがきかファクスに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、6月30日(必着)までに同実行委員会事務局(相模湖経済観光課内 〒252-5162 緑区与瀬896 ☎042-684-3240 ☎042-684-3618)へ

みんなの スポ・レク情報

★さがみはらグリーンプールの催し★

七夕まつり

短冊に願い事を書いて、笹竹に飾りませんか。来場者には涼しくなるプレゼントがあります。

日時 7月3日(日) 午前11時～午後4時

講座・教室

講座・教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用	
プールで遊ぼう	幼児 〈全2回〉	7月6日(水) 8日(金)	午後4時～5時	3歳以上の未就学児	各30人	各400円(3歳児は無料)
		7月13日(水) 15日(金)				
	小学生	7月6日(水)	午後5時30分～6時30分	小学生		各200円
		8日(金)				
		13日(水) 15日(金)				
	わくわく親子水泳	7月2日(土)	午後2時～3時	3歳～小学生とその保護者		各20組
9日(土)						
リズム&アクア〈全4回〉	7月5日(火)・7日(木)・12日(火)・14日(木)	午後5時30分～6時30分	クロールで25m以上泳げる小学生	各20人	800円	
健康講座	7月4日(月)	午前10時30分～11時30分	60歳以上の人		200円	
お腹引き締め〈全2回〉	7月13日(水) 14日(木)	午前11時～正午	15歳以上の人	15人	400円	

申し込み 直接か電話で、同プール(☎042-758-3151)へ

ジュニア水泳教室〈全5回〉

参加者のレベルに合わせたクラス編成で指導します。

日時 7月16日(土)～20日(水) 午後2時～4時

会場 銀河アリーナ

対象 小学生=30人(抽選) 費用 4,000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、「ジュニア水泳教室」と書いて、6月22日(必着)までに同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ

熱中症予防セミナー

日時 7月14日(木) 午後6時～7時 会場 北総合体育館

対象 15歳以上の人(中学生を除く)=60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、「熱中症予防セミナー」と書いて、6月30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	対象	定員(抽選)	費用
スポーツチャンバラ〈全4回〉	7月26日(火)～29日(金)	午前9時30分～11時30分	小学生	各40人	600円
トランポリン〈全3回〉	7月26日(火)・28日(木)・29日(金)		小学校1～3年生		500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、6月30日(必着)までに同館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

相模原麻溝公園競技場の催し

CPR(心肺蘇生法) & AED講習会

日時 7月3日(日) 午前10時～正午

対象 18歳以上の人=20人(申込順) 費用 100円

ヨガ

催し・クラス名	日にち〈全8回〉	時間
お手軽ヨガ	午前 7月15日～9月2日の毎週金曜日 午後 7月14日～9月8日の毎週木曜日(8月4日を除く)	午前9時15分～10時15分
		午後0時45分～1時45分
シェイプアップヨガ	午前 7月14日～9月8日の毎週木曜日(8月4日を除く) 午後 7月14日～9月8日の毎週木曜日(8月4日を除く)	午前11時～正午
		午後0時45分～1時45分
初心者向けシェイプアップヨガ	7月14日～9月8日の毎週木曜日(8月4日を除く)	午前9時15分～10時15分

対象 18歳以上の人=各20人(申込順) 費用 各5,000円

申し込み 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、催し・クラス名を書いて、同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

小倉プールがオープン

期間 7月1日(金)～8月31日(水)
時間 午前9時～午後4時30分(入場は4時まで)
費用 300円(中学生以下と65歳以上の人150円、障害者とその介護者は無料)



お問い合わせ 小倉プール ☎042-782-1122 緑区小倉1

みんなで歩こう! 深緑の多摩御陵〈13km〉

日にち 6月25日(土) 〈小雨決行〉
集合 午前9時20分までにJR横浜線八王子みなみ野駅前
費用 500円 ※希望者は昼食・飲料水を持って直接集合場所へ
お問い合わせ 市ウオーキング協会 ☎090-4134-5808

市体育協会からのお知らせ

市民選手権大会

①水泳(小学生)

日時 8月7日(日) 午前9時
会場 さがみはらグリーンプール
対象 市内在住か在学の小学生
※1人3種目まで。リレーは除く

②ソフトボール(一般)

日時 8月7日～9月11日の毎週日曜日(8月14日を除く) 午前9時
会場 ひばり球場ほか

申し込み 市体育協会にある申込用紙を①7月26日②7月9日までに同協会へ

親子ラグビー教室

日時 6月26日(日) 午前9時～正午
会場 名倉グラウンド
対象 市内在住の3歳～中学生とその保護者
費用 1組500円
※希望者は、運動のできる服装で直接会場へ

北海道 大雪山系 旭岳～黒岳(健脚向け)

日にち 7月22日(金)～24日(日)〈2泊3日〉
集合 午前7時に羽田空港
対象 市内在住か在勤の18歳以上の人
定員 24人(抽選)
費用 12万8,000円
申し込み 往復はがき(1枚4人まで)に、全員の住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号、「大雪山系」と書いて、6月28日(必着)までに市体育協会へ

スポーツセミナー

屋外で行うスポーツストレッチング

日にち 7月23日(土)
時間 午前9時30分～11時30分
会場 総合体育館
対象 市内在住か在勤・在学の人
定員 50人(申込順)
費用 500円
申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名、年

齢、電話番号、現在行っているスポーツを書いて、市体育協会へ

わくわくきっずキャンドルナイト朝霧

日にち 7月23日(土)～24日(日)〈1泊2日〉
集合 午前6時30分に市役所
会場 静岡県立朝霧野外活動センター(静岡県富士宮市)
対象 市内在住の小学校3年生～中学生
定員 45人(抽選) 費用 6,500円
申し込み 往復はがきに全員の住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別・電話番号、「わくわくきっず」と書いて、7月1日(必着)までに市体育協会へ

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

情報 あら・かると

市役所 ☎042-754-1111(代)

お知らせ

「子どもの人権110番」強化週間

いじめや体罰など、子どもに関わる心配事などの電話相談

日にち	時間
6月27日(月)～7月1日(金)	午前8時30分～午後7時
7月2日(土)・3日(日)	午前10時～午後5時

電話相談 ☎0120-007-110
問 横浜地方法務局人権擁護課 (☎045-641-7926)

薬物乱用根絶街頭キャンペーン

薬物乱用「ダメ。ゼッタイ。」普及運動(6月20日～7月19日)にちなみ、同キャンペーンを実施
問 7月1日(金)午前8時～9時ごろ
会 橋本駅周辺 問 医事薬事課

子犬・子猫の譲渡会と犬のしつけ相談

日 7月3日(日) <雨天決行>
会 衛生試験所の北側に隣接する建物(中央区富士見1-3-41)

譲渡会
時 午後1時～1時30分
対 ①譲りたい人②欲しい人ともに市内在住の20歳以上の人。①子犬・子猫は生後約2～5か月で、1週間前までに市獣医師会所属の動物病院で健康チェックと駆虫(実費約500円)を受けてください。②印鑑と健康保険証などの住所・氏名を証明する書類、2,000円<マイクロチップ代・装着費用>が必要
しつけ相談 犬の基本的なしつけ方の指導と相談

時 午後1時30分～2時
※当日愛犬は同伴不可
問 市獣医師会譲渡会事務局(浜田動物病院 ☎042-753-7272)か生活衛生課

建物の耐震巡回相談

日 6月29日(水)
時 午後1時30分～4時30分

施設のお休み

町田市立中央図書館
日 6月20日(月)～28日(火)
問 同図書館(☎042-728-8220)

会 相模台公民館
※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。
問 建築指導課

募集

「はたちのつどい」実行委員

平成24年1月9日(祝)に行う成人式の企画運営、司会進行など
対 平成3年4月2日～4年4月1日に生まれた人

申 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、「はたちのつどい実行委員」と書いて、こども青少年課(☎042-769-8289 [E]seisyonen@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

イベント

ソレイユさがみの催し

ケーキ職人から学ぶ!!こだわりの手づくりケーキ教室

日 7月9日(土)午後1時～4時30分
対 中学生以上の人=24人(申込順)
費 1,500円(材料費・保険料)

であいのサロン
自分らしい生き方をみつける場
日 7月11日(月)午前10時～正午
定 30人(申込順)

夏の涼しげなショールを織ろう

日 7月15日(金)・16日(土)
時 午前10時～午後3時
定 各5人(申込順)
費 各3,000円(材料費)

子育ておしゃべりサロン
自分らしい子育てをみつける場
日 7月18日(祝)
時 午前10時30分～11時30分
対 1歳未満の初めての子とその保護者=10組(申込順)

パパとじいじといっしょ!ホットプレートで作るかんたん手づくり餃子教室

日 7月23日(土)
時 午前11時～午後1時30分
対 小学生とその保護者
定 15組(申込順)

費 1人500円(材料費)
いっしょに話そう!働こう!育てよう!～保育園から見る男女共同参画～

日 7月28日(木)
時 午後6時30分～8時30分
定 30人(申込順)

申 直接か電話、ファクスに氏名、電話番号、催し名を書いて、同所(緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内 ☎042-775-1775 内☎042-775-1776)へ
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

県立相模原公園の催し

園芸教室「熱帯スイレンの楽しみ方」

日 7月10日(日)
時 午後1時30分～3時30分
定 40人(申込順)

申 電話で同公園(☎042-778-1653)へ

サカタのタネグリーンハウスの催し マンスリーコンサート

サクソホンの演奏
日 6月19日(日)午後1時30分～3時
「多摩自然写真の会」写真展
日 6月21日(火)～7月3日(日)
時 午前9時30分～午後4時
問 同ハウス(☎042-778-6816)

県立大野山乳牛育成牧場(山北町)の体験教室

チーズ・バターづくり、牛のエサあげ体験など

日 7月27日(水)、8月10日(水)
集合 午前8時に市役所周辺
対 市内在住の小学生とその保護者
定 各13組(抽選)
申 電話か、ファクスに住所、全員の氏名・年齢、学校名、学年、電話番号、「県立大野山乳牛育成牧場の体験教室」と書いて、6月30日までに市畜産振興協会(☎042-758-2981 内☎042-758-2984)へ

親子下水道教室

下水処理場施設の見学など

日にち	会場
7月2日(土)	柳島管理センター(茅ヶ崎市)
9日(土)	酒匂管理センター(小田原市)

時 午前9時30分～11時30分
対 市内在住か在学の小学校4年生とその保護者=各25組(申込順)
申 電話で6月30日までに県下水道公社企画課(☎0463-55-7438)へ

津久井わくわく冒険隊

森遊び、森で昼食づくり、野草のミニ盆栽づくり

日 7月17日(日)
時 午前10時～午後3時
会 緑区中野山

対 小学生とその保護者=40人(抽選)
費 2,000円(小学生1,000円)

申 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「津久井わくわく冒険隊」と書いて、7月8日までに津久井経済観光課(〒252-5172 緑区中野633)へ
問 里山津久井をまもる会(☎042-784-7847)

ハローインターナショナルサロン「世界の料理教室」

スイス、中国、韓国料理の調理、会食、懇談

日 7月2日(土)
時 午前10時～午後2時
会 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1)

対 市内在住か在勤・在学の中学生以上の人=20人(申込順)

費 1,000円
申 直接か電話でさがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

講演・講座

凧作り教室

簡単にできる凧作りと凧揚げ

日 6月25日(土)
時 午後1時30分～3時30分
会 相模の大凧センター
対 小学生以上の人=20人(申込順)
費 500円

申 直接か電話で、同センター(☎046-255-1311)へ

旧石器ハテナ館の「土器作り」<全3回>

日にち	時間
7月9日(土)	午後2時～4時
9月4日(日)	午前10時
11月3日(祝)	～午後3時

対 小学生以上の人=30人(申込順)
費 250円から(材料費。土器の大きさによる)

申 電話で同館(☎042-777-6371)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 ☎=電話 ファクス Eメール HP=ホームページ

勝坂を学ぼう！水辺の祭祀②
有鹿神社と水もらい神事

日 7月10日(日) 午前10時～正午
会 史跡勝坂遺跡公園管理棟
定 30人(申込順)
申 電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ

初級 写経教室〈全5回〉

「般若心経」を写し、写経の作法やお経の意味を学習
日 6月29日～7月27日の毎週水曜日 午前10時～正午
会 老人福祉センター深松園
対 60歳以上の人=15人(申込順)
費 4,000円
申 直接か電話で、同園(☎042-761-9291)へ

茶道入門〈全3回〉

日 7月10日～24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 10人(抽選) 費 1,000円
申 往復はがきに住所、氏名、電話番号、「茶道入門」と書いて、6月24日までに同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

県立相模湖漕艇場のポート教室

ポートの基礎知識と実技
日 ①6月26日(日)②7月10日(日)
時 午前9時～午後3時
対 県内在住か在勤・在学の小学校5年生以上の人=各30人(申込順)
費 各500円
申 ファクスに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望日、「ポート教室」と書いて、①6月19日②7月3日までに、同漕艇場(☎042-684-2339 ファクス042-684-4020)へ

パソコン研修7月コース

パソコン入門、ワード(文書作成)・エクセル(表計算等)各基礎、電子メール、ホームページ作成、パソコン無料体験など
会 産業会館
定 各10～15人(申込順)
費 3時間コース4,000円から
申 電話かインターネットで同館(☎042-753-8133 HP http://www.sankai06.jp/)へ

市みどりの協会の講習会

①ラベンダースティック教室

Table with 2 columns: 日にち, 会場. Rows: 6月26日(日) 相模原麻溝公園, 7月2日(土) 相模原北公園

時 午後1時30分～3時
定 各20人(申込順) 費 各300円

②やってみよう！アジサイの挿し木～市の花アジサイを増やそう！～

日 7月9日(土)
時 午後1時30分～3時30分
会 津久井中央公民館
定 30人(申込順) 費 200円

申 ①電話で、②電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、「やってみよう！アジサイの挿し木」と書いて、同協会(☎042-777-2860 ファクス042-777-2861)へ

求職者支援講座

～仕事との出会いとその続け方～

日 7月4日(月)
時 午後1時30分～4時30分
会 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1)

対 34歳以下の求職者=20人(申込順)
申 電話で就職支援センター(☎042-700-1617)へ

シングルマザーの
就職・転職術セミナー

Table with 3 columns: 日にち, 時間, 講座名. Rows: 7月12日(火) ライフプランと就活戦略, 13日(水) 会ってみたい！までの4つの関門, 15日(金) この人だ！と思わせる面接トーク

会 フォーラム(横浜市戸塚区)
対 県内在住の母子家庭の母
定 各18人(申込順)
申 電話で横浜市男女共同参画推進協会(☎045-862-5052)へ。同協会のホームページからも申込可。
※未就学児(生後2か月以上)の保育あり

おもちゃのドクター養成講座

ハンダやテスターの使い方など
日 6月25日(土) 午後1時～5時
会 さがみ湖リフレッシュセンター
対 市内在住の高校生以上で、おもちゃドクターとして活躍できる人
定 10人(抽選)
申 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「おもちゃのドクター養成講座」と書いて、6月22日までに中山英夫さん(〒252-0203 中央区東淵野辺2-19-6)へ
問 資源循環推進課(☎042-769-8245)

地デジ対応はお済みですか

地デジについての相談などは、デジサポ神奈川へ
問 同所(☎045-345-0110)

NHK受信料全額免除世帯や市民税非課税世帯の場合は、チューナー等を無償で給付する制度があります。
問 地デジチューナー支援実施センター
○NHK受信料全額免除の場合 ☎0570-033840
○市民税非課税世帯の場合 ☎0570-023724

市・県民税 第1期
国民健康保険税 第1期

納期限 6月30日(木)

コンビニエンスストアでも納付できます

納税は便利な口座振替で
申 金融機関の窓口へ

サマージャンボ 3億円 1億円 1等/2億円 1等 前払賞/各5千万円 2000万サマージャンボ 発売期間:7/11日～7/29日 抽せん日:8/9日 ☎03-3535-9085

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。

▼講演会「南極から人類の未来を考える」 地球環境のパロメーターともいわれる南極を写真とともに紹介
6月23日(木)午後1時～2時30分、相模女子大学マーガレットホール 園翠葉カルチャーセンター(☎042-743-3474)

▼つくい合唱祭 曲目は「ふるさと」ほか
6月25日(土)午後1時～4時、県立相模湖交流センター。定員300人(先着順) 園山田(☎080-2098-4442)

▼木管アンサンブルクレッシェンド定期演奏会 曲目は「展覧会の絵」よりほか
6月25日(土)午後2時～4時30分、グリーンホール相模大野多目的ホール 園高木(☎090-3132-1538)

▼親子チャリティーコンサート 歌のメドレー、ペープサート(紙人形劇)「三びきのやぎのらがらどん」ほか
6月26日(日)午前10時・11時10分、東林公民館。定員各120人(申込順)。費用各500円(小学生以下無料)
問 電話か、Eメールに氏名、電話番号、参加人数、希望時間を書いて、手塚(☎042-740-8874) Eteam.patapon.2011@gmail.com

▼社交ダンス無料講習会 6月24日(金) けやき体育館、7月1日(金) 市体育館(市役所前) 午前9時30分～正午 園高橋(☎042-773-4022)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

▼社交ダンス 毎週火曜日午前9時30分、市体育館(市役所前)ほか。園石井(☎042-754-3259)

▼盆栽 原則毎月第1・第3火曜日・第2日曜日午後1時、けやき体育館ほか。初心者歓迎 園多田(☎042-743-5859)

▼リトミック 月3回火曜日午前9時30分、橋本公民館。対象は1歳以上の未就学児 園大島(☎090-2155-0774)

▼社交ダンス 月3回水曜日午後1時30分、午後8時、サン・エールさがみはら。初心者歓迎 園堀内(☎042-774-2007)

▼ラテンダンス 毎週土曜日午後1時、上溝公民館ほか。初心者歓迎 園小島(☎080-1194-6918)

掲載の申込方法は 毎月1日号でお知らせします

2011年 平成23年

広報 さがみはら

6/15

No.0015

毎月15日発行



みどり

区版

http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/midoriku/

区の人口・世帯

人口 176,876 人 (61増)

世帯数 70,924 世帯 (161増)

平成23年5月1日現在(概数) ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/緑区役所総務課
〒252-5177 相模原市緑区橋本6-2-1
シティ・プラザはしもと内

☎042-775-8802

緑区から望む絶景 探してみませんか

自然が豊かな緑区には、美しい風景が数多くあります。
 津久井地域を愛する写真愛好家からなる「写団一期一写」では、写真を通して津久井地域の魅力を発信。四季が織り成す緑区の姿へピントを合わせます。
 緑区で発見する自分だけの絶景スポット、探してみませんか。



緑区又野から見た風景 (撮影:吉野一三さん)
すり鉢を逆さまにしたような形の良い城山と、中央区方面が望めます。



緑区佐野川での風景 (撮影:時岡良幸さん)
「にほんの里100選」(朝日新聞社/森林文化協会選)に選ばれた佐野川地区の風景が広がります。



緑区川尻の金刀比羅宮からの眺望 (撮影:松田廣司さん)
橋本駅周辺はもちろん、スカイツリーも見ることができます。

みんなの共通する思いは津久井地域への愛です。津久井地域は自然が豊富で、四季がはっきりしていて、とても素晴らしい所です。
 津久井中央公民館で7月9日から21日まで、四季折々の写真を展示します。多くの人に見ていただき、津久井地域の良さを知ってもらいたいです。



写団一期一写 代表
吉野一三さん

学びや行進曲

運動と憩いで毎日元気に笑顔

九沢小学校

全校児童615人の九沢小学校の一番の特色は「九沢タイム」と「九沢の森」です。

毎週木曜日の中休みに行われる「九沢タイム」では、全校児童が校庭に出て、なかよし学級(異学年学級)の友だちと遊んだり、なわとびや5分間走などの記録に挑戦したりします。

「九沢の森」は、校舎の隣にある小さな森です。生き物や植物の自然観察ができて、みんなの憩いの場所です。

こうした活動で、毎日元気に笑顔で学校生活を送っています。



みんなで運動
「九沢タイム」



自然との触れ合い
「九沢の森」

笑顔一笑

ホテルで地域をつなぐ



安藤久士さん

藤野駅から佐野川地域へ向かう途中にトンネルがあります。「トンネルを抜けるとホテルの光が出迎えてくれる」それが「上河原たすきの会」事務局長の安藤久士さん(緑区佐野川在住)の目標。

「ホテルが生息できる水にするには、山や川づくりから」「一度壊れてしまった環境を取り戻すのは大変」と環境の大切さを訴える安藤さん。昔のようにホテルが生息できる環境を作ろうと、台風やイノシシなどによる被害を乗り越え、上河原地域で毎年およそ500匹のホテルが見られるまでに。

地域交流や小学生の環境教育にも一役買っているホテル。6月25日・26日にはホテルまつりも開催されます。目標までの道のりは長いですが、目標に向かって前進する喜びが活力になっています。

※ホテルまつりについて、詳しくは藤野観光協会のホームページをご覧ください。

緑区Shortフィルムフェスティバル2011

短編映像作品を大募集!

緑区の映像が含まれる10分以内の短編映像作品を募集します。入賞作品は映画館での表彰式と上映を予定しています。

部門 ドラマ部門、ドキュメンタリー部門(記録映像作品、その他)

賞・副賞 大賞(各部門1作品)5万円ほか

準大賞(各部門1作品)3万円ほか

緑区民賞(部門を問わず1作品)緑区特産品ほか

締め切り 平成24年1月16日(必着)



「緑区CMづくり隊」を募集

緑区の魅力を30秒で伝える「緑区CM」を作りませんか?

日にち	内容
8月3日(水)	みんなで考える区の魅力、CM作りの説明、撮影体験など
8月24日(水)	CMの撮影、映像の確認

会場 ふじの体験の森やませみほか

対象 緑区に在住か在学の中学生5人程度のグループ=3組程度

申し込み 電話で、7月8日までに緑区魅力づくり事業実行委員会事務局(緑区役所地域政策課内)へ

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 緑区魅力づくり事業実行委員会事務局
(緑区役所地域政策課内) ☎042-775-8801

統合失調症家族教室(全4回)を開催

統合失調症の知識や当事者とのコミュニケーション術などを学びながら、家族同士の交流を深めます。

日にち	内容	会場
7月22日(金)	精神科医師の講義	シティ・プラザはしもと内6階(緑区橋本6-2-1)
7月27日(水)	いきいきコミュニケーション術	
8月5日(金)	当事者からのメッセージ	
8月19日(金)	家族の体験談	

対象 発病から10年以内の人の家族で4日間参加可能な人=15人(申込順)

申し込み 電話で緑障害福祉相談課(☎042-775-8811)へ

次回の区民会議

日時 6月30日(木)午後7時 会場 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1)
傍聴席数 20席(抽選) ※傍聴希望者は午後6時40分~55分にシティ・プラザはしもと内6階会議室1へ

お問い合わせ
緑区役所地域政策課 ☎042-775-8801

2011年 平成23年

広報 さがみはら

6/15

No.0015

毎月15日発行

ちゅうおう区版

http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/chuoku/

区の人口・世帯

人口 266,774 人 (241増)

世帯数 112,759 世帯 (299増)

平成23年5月1日現在(概数) ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/中央区役所総務課
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15
市役所本庁舎内

☎042-769-9802

こどもの日、銀河連邦共和国の一員である岩手県大船渡市の空に元気に鯉のぼりが泳ぎました。

これは、泳げ鯉のぼり相模川実行委員会と、麻布大学の学生を中心としたボランティアグループ“HOPE.S”、そして、田名地区自治会連合会の3団体が協力し、「被災地の子どもたちに笑顔を！」と、鯉のぼり60匹と田名地区の子どもたちの励ましのメッセージが寄せられた吹き流し6本を届けました。

現地では、HOPE.Sと実行委員会による炊き出しや、子どもたちと一緒に楽しめるイベントも行われ、3日間で2,300人を超える人たちが集いました。大船渡の子どもたちのもとに、鯉のぼりとともにたくさんの笑顔が届けられました。



大船渡の子どもたちと、HOPE.Sのメンバー

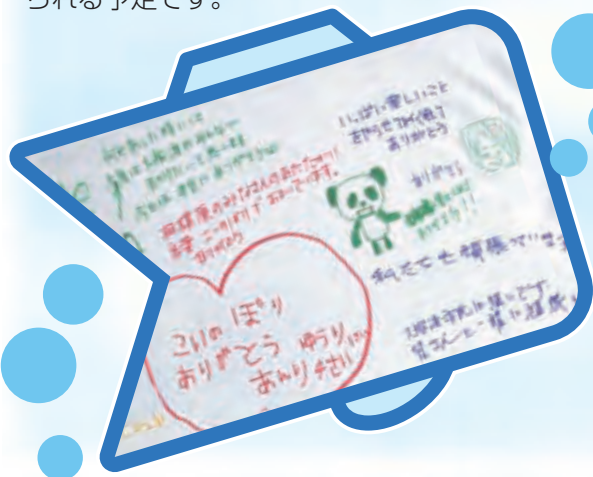
田名地区の子どもたちのメッセージが寄せられた吹き流し

こどもたちには笑顔を!

～泳げ鯉のぼり相模川から大船渡へ～

大船渡からも感謝のメッセージ

大船渡の子どもたちからのメッセージが寄せられた吹き流しと鯉のぼり型の寄せ書きが、田名地区の小・中学校に届けられました。吹き流しは、来年の「泳げ鯉のぼり相模川」で田名の空に揚げられる予定です。



想いを届けてきました!

HOPE.S
(さがみはら学生災害復興支援会)
代表 佐藤彰太さん



現地で鯉のぼりを揚げ、イベントを行いました。被災地の皆さんが受け入れてくれるか不安もありましたが、「久々に子どもたちの笑顔を見た。ありがとうね。」とお母さんの言葉に、少しでも役に立てたと、とても嬉しく思いました。これからも、我々の世代にできる支援を、継続していきたいと思っています。

地域をあげてバックアップ!

田名地区自治会連合会
会長 田所昌訓さん



今回の活動を後押しするため、地区内の個人・団体からたくさんの募金をいただきました。また、地区内の小・中学校6校に呼びかけ、吹き流しにメッセージを寄せてもらいました。子どもたちには、お礼のメッセージなどから、大船渡に自分たちの想いが届いたことを実感してもらい、今後も交流を深めていってほしいと思っています。

大船渡に鯉のぼりを!

泳げ鯉のぼり
相模川実行委員会
実行委員長
篠崎栄治さん



「子どもたちを元気に!」「相模原はいつでも応援するよ。」という想いから、「泳げ鯉のぼり相模川」の出張開催を企画しました。相模原でのイベントは中止になりましたが、私たちの鯉のぼりは大船渡で元気に大空を泳ぎ、地元の人を笑顔にすることができました。

そして、今回の活動が大船渡と田名の子どもたちの友好の架け橋となったことは、大きな財産です。ぜひ、将来につなげていきたいと思ひます。

次回の区民会議

日時 7月8日(金)午後1時30分から
会場 あじさい会館 傍聴席数 10席(抽選)
※傍聴希望者は、午後1時15分までに直接会場へ



お問い合わせ
中央区役所地域政策課
☎042-769-9801

さがみはら旬の味覚

あげそば

相模原では、うどんのことをそばともいきました。冷たい水にさらしてざるにあげた「あげそば」は、梅雨の時期にもさっぱりといただけます。昔は、お祭りや親戚の集まりなどの人寄せのとき、締めに欠かせない一品だったそうです。

材料 小麦粉(中力粉):300g 塩:小さじ1 水:140cc (4人分) 打ち粉(薄力粉):少々 大根:1/3本

作り方

- ①大根は皮をむき、千六本に切っておく。
- ②ボールに小麦粉と塩を入れよく混ぜ、水を少しずつ入れて耳たぶの柔らかさにこねてまとめる。
- ③②を厚めのビニール袋(米袋など)に入れて踏み(300回程度)、30分寝かす。
- ④打ち粉をしながら、③を厚さ(2~3mm)が同じになるように、麺棒でのばす。
- ⑤④を打ち粉をしながらたたみ、3mm程度の太さに切る。
- ⑥たっぷりのお湯で、①と⑤を一緒に10分~15分ゆでる。
- ⑦ゆで上がった⑥を水でよく洗い、ざるにあげ水気を切る。
- ⑧ざるに盛り、刻みねぎの薬味を入れた麺つゆで、召し上げられ。



提供 食生活改善推進団体 わかな会

2011年 平成23年

広報 さがみはら

6/15

No.0015

毎月15日発行



みなみ

区版

http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/minamiku/

区の人口・世帯

人口 274,770人 (417増)

世帯数 121,212世帯 (421増)

平成23年5月1日現在(概数) ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/南区役所総務課
〒252-0377 相模原市南区相模大野5-31-1
市南区合同庁舎内

☎042-749-2134

あなたの力を地域のために! ～自治会に加入してみんなで地域を元気に～

自治会は、地域の皆さんが安心して住みやすいまちにするために、さまざまな活動を行っています。

地域を元気にするために、自治会に加入しましょう。

地域の安全・安心などさまざまな活動



被災地(岩手県大船渡市)での現地体験談に耳を傾ける自主防災組織の皆さん

防災

- 防災訓練の実施
- 防災物資の備蓄
- 災害時には自主防災組織を中心に活動
- 消防団の支援
- 避難所運営協議会の設置など



ふるさとまつりは毎回多くの方が楽しみに

親睦・レクリエーション

- 盆踊りやふるさとまつりの開催で地域を元気に
- 子ども会・老人会などの支援
- 子ども広場の管理・運営など

広報・啓発活動

- 活動の広報
- 地域情報紙などの回覧
- 市や警察からの連絡事項の回覧・掲示など

自治会加入のメリット

防犯・交通安全

- 防犯灯の設置・管理
- 防犯パトロールの実施
- 児童登下校時の見守りなど

環境美化

- 地域の環境美化活動など

地域福祉

- 募金活動の協力など

自治会についてのお問い合わせ

南区役所地域政策課(大野南地区)	☎042-749-2135
大野中まちづくりセンター(大野中地区)	☎042-741-6695
麻溝まちづくりセンター(麻溝地区)	☎042-778-1006
新磯まちづくりセンター(新磯地区)	☎046-251-0014
相模台まちづくりセンター(相模台地区)	☎042-744-1609
相武台まちづくりセンター(相武台地区)	☎046-251-5373
東林まちづくりセンター(東林地区)	☎042-744-5161

※加入など詳しくは、各地区のお問い合わせ先へ

自治会の防災担当(自主防災組織)を中心に、「自分たちのまちは自分たちで守る」という意識で啓発や防災訓練が行われています。災害時には、自治会をはじめとした近隣の住民の連携・協力が最も重要です。



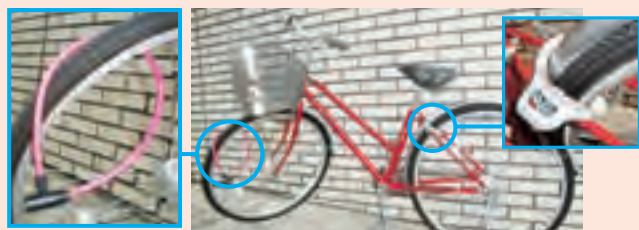
防災訓練で地震車による揺れの体感



防犯パトロールで犯罪の未然防止へ

あなたの自転車が狙われています!

- 南区の全犯罪のうち約3割が自転車盗難
 - 平成22年の南区の自転車盗難件数は1,161件
- ※相模原南警察署調べ



対策には二重ロックが有効です!

お問い合わせ 南区役所地域政策課 ☎042-749-2135

南区 区民会議を開催

日時 6月20日(月) 午前10時
会場 市南区合同庁舎3階講堂
傍聴席数 40席(抽選)
※傍聴希望者は、午前9時45分までに直接、同庁舎4階会議室2へ



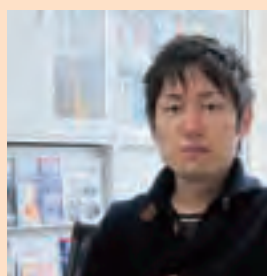
お問い合わせ 南区役所地域政策課 ☎042-749-2135

行ってきました! 南区の社会科見学 Vol.8

南区内の隠れスポット、歴史、人物、産業などを紹介します

内田 健一さん(当麻)

第1回日本学術振興会「育志賞※」を受賞した内田さん。受賞した研究テーマは「スピン流-熱流変換現象の基礎物理及び応用技術の開拓」。2008年に温度差からスピン(電子の磁気)の流れを作り出す「スピンゼーベック効果」を世界で初めて発見し、英国の総合科学学術誌『ネイチャー』に論文が掲載され注目を集めました。



この研究により、これまで不可能とされてきた絶縁体からの電気・磁気エネルギーの生成が可能に。現在、複数の企業と実用化を視野



に入れた研究を進めており、携帯電話を握っているだけで充電が行える携帯用小型熱電変換素子への応用など、環境にやさしい省エネルギー技術開発への貢献が期待できます。

内田さんは、南区の麻溝小学校から相陽中学校、相模大野高校を卒業後、慶應義塾大学在学時に研究活動を開始。現在は東北大学大学院博士課程に在籍し、世界最前線の研究に没頭する毎日です。

「研究の成果を学問や社会の発展に還元していきたい。」と語る内田さん。環境負荷の少ないエネルギー技術は今まさに求められているもの。今後の内田さんの活躍に期待。

※育志賞 将来、国の学術研究の発展に寄与することが期待される優秀な大学院博士課程学生を顕彰し、若手研究者の養成を図ることを目的に平成22年度に創設されたもの。

ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2011 (平成23年)

通信

6/15

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

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	7月27日(水)	☽	離乳食の講習、簡単な実習と試食 時間 午後1時～2時15分 対象 平成23年1月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 20人(申込順。調整あり)	⑧
ハローマザークラス (全3回)	8月5日(金) 19日(金) 26日(金)	☉	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7月29日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴいちゃんじ大作戦!	7月5日(火) 7月22日(金) 7月11日(月) 7月26日(火) 7月13日(水)	☉ ☉ ☺ ☼ ☾	むし歯予防の秘けつや歯みがきの裏技実演 時間 午前10時～11時30分 対象 平成22年5月～9月生まれの乳幼児とその家族 定員 ☉☺=各20組、☼=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
産後ママのエクササイズ	7月20日(水)	☉	出産後の体を適正体重に保つ運動体験 時間 午前10時～正午 対象 生後4～6か月の子どもとその母親 定員 20組(申込順)※保育なし	⑨
ぴよぴよサロン	7月1日(金) 7月8日(金)	☺ ☉	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動発達かゆるやかな子と親のサロン 時間 午前10時～11時 対象 乳幼児とその家族 ※希望者は直接会場へ。初めての人は申し込みが必要	⑩ ⑨

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	7月1日(金)	上溝南☉、星が丘☉	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
	7月5日(火)	△向陽☉、大野南☉	
	7月6日(水)	横山☉、△大野台☉	
	7月7日(木)	□城山☉、新磯☉、鹿島台☉	
	7月8日(金)	大島☉、橋本☉	
	7月12日(火)	二本松☉、△☼、清新☉、陽光台☉、富士見☉、鶴園中和田☉	
	7月13日(水)	☽、並木☉	
7月14日(木)	大野北☉、△相模台☉、大沼☉、上鶴間☉、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	6月28日(火)	午後1時～3時	☉	専門医による認知症についての相談 定員 各2人(申込順)	③
	7月11日(月)				
	6月28日(火)	午前10時～正午	☺		④
	6月29日(水)	午後1時～3時	☾		②

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					
精神保健相談(精神科医)	7月13日(水)	午後1時～2時	☉	心の病についての相談(アルコール相談も含む) 定員 各2・3人(申込順) 申し込み ☉=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ☺=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ☼=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811	
	7月26日(火)				
	7月12日(火)				
	7月28日(木)				
	7月25日(月)				
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	7月25日(月)	午前9時～9時30分 9時30分～10時 10時30分～11時	☺	生活習慣病予防のための体脂肪率の測定や個別相談 定員 各5人(申込順)	⑩
	7月29日(金)	午後1時30分～1時45分 2時～2時30分	☽		⑫
栄養相談(栄養士)	7月8日(金)	午後1時～3時30分	☉	食事の相談 持ち物 母子健康手帳か、健康手帳(持っている人)	⑨
	7月13日(水)	午前9時～11時30分	☼		⑧
	7月20日(水)		☺		⑩
エイズ等の検査・相談	6月18日(土)	午後2時～4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
	7月2日(土)				
	6月21日(火)	午前9時～11時	☉		
	6月28日(火)				
	7月5日(火)				
39歳以下の健康相談	7月6日(水)	午前9時～10時	☉	診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導 定員 各40人(申込順) 費用 各5,050円 ※健康診断書の発行や労働安全衛生法に基づく定期健診等は行っていません。	⑥
	7月20日(水)				
歯科相談(歯科衛生士)	7月1日(金)	午前9時～11時30分	☉	ブラッシング方法など歯のお手入れについての相談や、すぐに測れるお口の元気度チェック	⑦
電話歯科相談(歯科医)	7月8日(金)	午前9時～11時30分		歯科治療や口の悩みについての相談 健康企画課(☎042-769-8344)	
	7月22日(金)				
	7月29日(金)				
特別歯科相談(歯科医)	7月25日(月)	午後1時30分～2時30分	☉	対象 障害のある人(児)	⑦

※☼、☾、☽でも実施。日程はお問い合わせください。

愛の献血

愛の献血にご協力をお願いしますっ!



献血キャラクター けんけつちゃん

日にち	時間	会場
7月9日(土)	午前10時~正午 午後1時30分~3時30分	橋本駅ペDESTロリアンデッキ下

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)
所要時間 40分程度
 ※200ml献血を行わない場合があります。 ※本人確認を行っています。
お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは (電話番号をよく確かめて)

医科	相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000 平日 午後5時~翌朝9時 土曜日 午後1時~翌朝9時 日曜日・祝日・年末年始 午前9時~翌朝9時 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。
歯科	休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前8時45分~11時30分、午後1時15分~4時30分
接骨	休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時~午後5時

もっと健康になるための教室

会場・申込先は表面の「主な実施会場」「申し込み・お問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
チェアーエクササイズ	7月12日(火)	午前10時~正午	南	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 ◎=チェアーエクササイズ15人、チューブ体操=20人、⑨=25人(申込順)	⑩
チューブ体操	7月22日(金)	午後2時~4時			
サーキットエクササイズ	7月27日(水)	午後2時~4時	ウ		⑨
運動プログラム作成コース	7月21日(木)	午後1時15分~4時15分	ウ	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
	7月31日(日)	午前9時~正午			

※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。

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、市内協力医療機関や公共施設などで実施しています。
 ※費用や日程など詳しくは、本紙7月1日号でお知らせします。
 ※14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人は、肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。
申し込み・お問い合わせ 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

30歳代の国民健康保険加入者へ 歯科健診を受診しましょう

検診内容 むし歯や歯周病の有無など
受診期間 7月1日~平成24年3月31日
対象 昭和47年4月2日~57年4月1日に生まれた国民健康保険加入者で、国民健康保険税に未納がない世帯の人
費用 500円
申し込み 電話で国民健康保険課(☎042-769-8235)へ
 ※市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。

認知症講演会 ここが聞きたい認知症 ~認知症の基礎と最新情報~

日時 7月28日(木) 午後1時30分~4時
会場 シティ・プラザはしもと
講師 大石 智さん(北里大学東病院精神科医師)
定員 100人(申込順)
申し込み 電話で7月24日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

理学療法フェスタ公開講座「介護予防キャラバン」 サクセスフルエイジングー健やかに老いるー

健やかに老いるためのヒントを考えます。
日時 7月2日(土) 午後2時~3時30分
会場 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)
定員 100人(申込順)
講師 柴 喜崇さん(北里大学医療衛生学部講師)
申し込み 往復はがき(1人1枚)かファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、電話番号、「介護予防キャラバン」と書いて、6月27日(必着)までに県理学療法士会事務局(〒220-0003 横浜市西区楠町4-12アーリア20 101号 ☎045-326-3225 045-326-3226 Eメール 11pt-festa@pt-kanagawa.or.jp)へ

接種機会を逃した平成7年6月1日~19年4月1日生まれの人へ 日本脳炎ワクチン 公費(無料)接種期間を拡大

拡大期間の接種対象に該当する人は、1期、2期に接種できなかった不足分を接種できますので、母子健康手帳を確認し、不足している回数を接種してください。
拡大期間の接種対象 本市に住民登録か外国人登録がある平成7年6月1日~19年4月1日生まれの人(20歳の誕生日の前日まで公費(無料)で接種できます。)

接種対象年齢等 ※規定の接種回数=4回(1期3回、2期1回)

1期	対象年齢		接種回数	接種間隔
	初回	追加		
①拡大期間	生後6か月~7歳6か月未満	7歳6か月~9歳未満	2回 1回	1~4週の間隔で2回 初回からおおむね1年後
	9歳~13歳未満	13歳~20歳未満	1期不足分 1回	医師に確認してください 1期の追加接種からおおむね5年後が望ましい
②拡大期間	13歳~20歳未満	1期、2期不足分	1回	医師に確認してください

※拡大期間の接種対象に該当しない人は、1期(生後6か月~7歳6か月未満)、2期(9歳~13歳未満)以外で接種する場合、任意(有料)接種になります。

予約 電話で各医療機関へ

※接種できる医療機関は各区役所区民課・まちづくりセンターなどにある予防接種のしおりか、市ホームページの「暮らしの情報」→「子育て」→「子どもに関する医療・健康」→「子どもの予防接種」をご覧ください。
 ※予診票は医療機関にあります。接種するときは母子健康手帳を持参してください。

平成24年3月まで 麻疹(はしか)・風疹 ワクチン 定期予防接種の対象に高校2年生に 相当する人の一部を追加

接種期間 平成24年3月31日まで
接種場所 協力医療機関
対象 修学旅行など学校行事で海外へ行く、平成6年4月2日~7年4月1日生まれの人
 ※対象に該当しない人は、高校3年生に相当する年度に実施する定期予防接種を受けてください。
お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

ラジオ体操・みんなの体操講習会

元テレビ・ラジオ体操指導者の長野信一さんと一緒に、効果的な健康づくりのための正しい体操方法を学びます。

日にち	時間	会場	対象
7月2日(土)	午前9時30分~11時30分	城山保健福祉センター	市内在住の人=各40人(申込順)
	午後2時~4時	藤野中央公民館	
7月3日(日)	午前9時30分~11時30分	ウェルネスさがみはら	
	午後2時~4時	南保健福祉センター	

申し込み 電話(1人1会場2人まで)で6月24日までに地域保健課(☎042-769-9241)へ

難病講演会 モヤモヤ病

治療と療養の最新情報などをお話します。
日時 7月4日(月) 午後2時~4時
会場 ウェルネスさがみはら
講師 飯原弘二さん(国立循環器病研究センター脳神経外科部長)
定員 100人(申込順)
申し込み 電話で7月3日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ