

さがみはら 広報

NO.1222
毎月1日・15日発行
2011 8/1
平成23年

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 719,009 (305増)



世帯 305,673 (357増)

7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

ワールドカップ優勝おめでとう！
なでしこジャパン・岩清水 梓選手



なでしこジャパンに声援を送る岩清水選手の母、ゆかりさん(中央)

「FIFA女子ワールドカップドイツ2011」に出場した、岩清水 梓選手(南区在住)を応援するパブリックビューイングを7月18日、南市民ホールで開催し、市民やサポーターなど約250人が米国との世紀の一戦を見届けました。

同ホールで声援を送っていた岩清水選手の母、ゆかりさんは、「応援ありがとうございました。娘は、大沼のチームで男の子に混ざってサッカーを始めました。この優勝を見て、多くの女の子がサッカーに夢を持ってくれば」と感謝の言葉を伝えました。

LINE UP 今号の主な内容

- 2 市内の放射線量等の測定体制を強化
- 3 安定した市税収入確保にご協力を
- 6 7 市民の発想と行動が「相模原」を輝かせる

別冊 ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)



リニア中央新幹線は、東京都ー大阪市間をいわゆる「リニアモーターカー」で結ぶ新たな新幹線で、現在実現に向けて手続きが進められています。

リニア中央新幹線の営業・建設主体になったJR東海では、東京都ー名古屋市間は平成39年の開業をめざしています。今年6月には「計画段階環境配慮書」が公表され、神奈川県内に設置する駅を相模原市内に計画していることが明らかになりました。

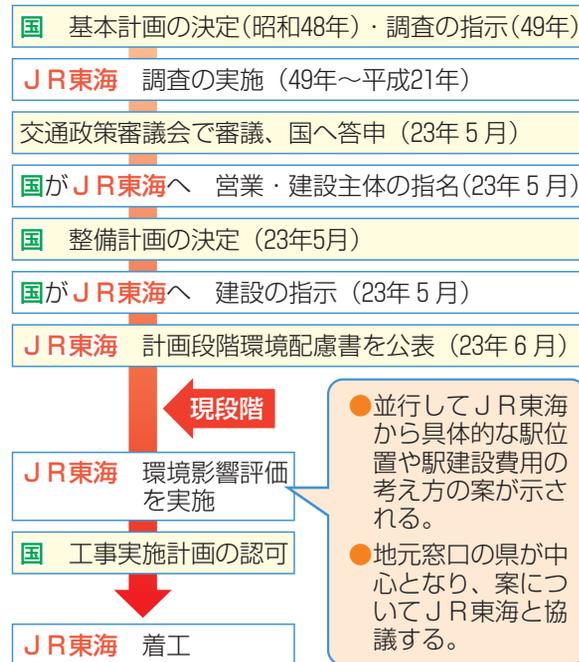


※具体的な駅の設置位置は、今後JR東海が実施する環境影響評価などの過程の中で明らかになります。

リニア中央新幹線とは

開業目標 (JR東海発表)	<ul style="list-style-type: none"> ● 東京都ー名古屋市間 ⇒2027(平成39)年 ● 東京都ー大阪市間 ⇒2045(平成57)年
最高設計速度	<ul style="list-style-type: none"> ● 時速505km ● 東京都ー名古屋市間を最速40分 ● 東京都ー大阪市間を最速67分
総事業費	<ul style="list-style-type: none"> ● 東京都ー大阪市間で約9兆円(車両費を含む) ● JR東海が全額自己負担(中間駅設置費用を除く)
中間駅設置費用 (JR東海発表)	<ul style="list-style-type: none"> ● 県内駅の設置費用は約2,200億円 ● JR東海の意向は県や市町村などによる全額地元負担(具体的な費用負担については、今後協議を進めます)

着工までの手続き



● 並行してJR東海から具体的な駅位置や駅建設費用の考え方の案が示される。
● 地元窓口の県が中心となり、案についてJR東海と協議する。

※詳しくは、市ホームページの「市政情報」→「交通」→「鉄道」をご覧ください。

リニア中央新幹線駅の実現に向けて

リニア中央新幹線は、「首都圏南西部の広域交流拠点都市」としての本市の発展に大きく寄与するものと期待されています。

本市では、これまで市内への駅誘致に向けて、調査研究活動、啓発活動、駅設置を見据えた基金の創設、県期成同盟会を通じての要望活動など、さまざまな取り組みを行ってきました。

今後も、駅設置の実現に向けて取り組みを進めるとともに、市民の皆さんにリニア中央新幹線に関する情報を随時提供し、市民や関係機関の皆さんと一体となって取り組んでい

きます。

駅周辺のまちづくりについては、広域交流拠点にふさわしい市街地を形成するため、今後明らかになる駅位置の状況を踏まえながら、具体的な検討を進めていきます。

また、JR東海が全額地元負担の意向を示している駅建設費用については、JR東海や国の負担を求める必要があると考えていますので、リニア中央新幹線の手続きに関する地元窓口である県や沿線自治体で構成する期成同盟会などと連携しながら、地元負担の軽減に取り組んでいきます。

市内の放射線量等の測定体制を強化

福島第一原子力発電所の事故を契機とした空間放射線量等の測定について、市では、全市的な傾向を把握することを目的に実施してきました。これまでの測定結果は、特別な対応を必要とする数値ではありませんが、今後は、市民の皆さんのより身近な箇所で測定を実施し、さらに土壌調査を新たに行うことで、市民の皆さんの安全・安心の確保を図ります。

空間放射線量等の測定範囲を拡大

- 市内の私立を含む全ての小・中学校と保育所・幼稚園や、こどもセンター、児童館など合計280か所まで空間放射線量を測定
測定地点 校庭や園庭、砂場の地表
- 市内小・中学校等のプールの放射能濃度を測定
地域開放や部活動で使用する小・中学校、市営屋外プール（古淵鷺野森公園屋外水泳プール、小倉プール、小原プール）合計87か所を対象に測定
- 市内公園の空間放射線量を測定
滞在時間が比較的長くなることを想定される公園（総合公園、運動公園、地区公園、近隣公園など）合計25か所を対象に測定
測定地点 公園の砂場を含む地表

土壌の放射能濃度等測定を実施

- 市内29区画の空間放射線量の測定ポイントで、土壌の放射能濃度等を測定
- 農地で土壌の放射能濃度を測定（各区1か所）

継続的な空間放射線量の測定を実施

- 市内を3kmメッシュに区切り、29区画で毎月1回定期的に測定
- 各区の小・中学校（3校）、保育所・幼稚園（6園）を毎月1回定期的に測定
- ※最新の情報など詳しくは、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](#)からか、各区役所・まちづくりセンターでご覧になれます。

お問い合わせ

項目	担当課	電話番号
測定結果について	市内29区画	環境保全課 042-769-8241
	小・中学校	学校保健課 042-769-8283
	保育所・幼稚園	保育課 042-769-8341
	こどもセンター・児童館など	こども施設課 042-769-9227
	市営屋外プール	スポーツ課 042-769-8288
	公園	公園課 042-769-8243
	農地	農政課 042-769-8239
健康への影響について	医事業事課 042-769-8343	
その他の事項について	危機管理室 042-769-8208	

市職員を募集

試験・選考区分	募集人数	職務内容	受験資格
環境整備員（試験）	4人程度	主にごみ収集、し尿収集その他技能・労務的な業務	昭和51年4月2日～平成6年4月1日に生まれ、普通自動車運転免許（オートマチック車限定免許は不可）がある人
身体障害者を対象とする行政（選考）	2人程度	一般行政事務	次の要件を全て満たす人 ○昭和56年4月2日～平成6年4月1日出生 ○身体障害者手帳の交付を受けている ○自力で通勤、職務遂行が可能 ○活字印刷文か点字による出題に対応可能

※原則、採用は平成24年4月1日以降です。
※詳しくは、人事委員会事務局、市役所本館1階受け付け、各区役所総務課・まちづくりセンターなどにある受験案内か、市ホームページの[相模原市、職員募集](#)をご覧ください。

申し込み 受験案内に付いている申込書等を郵送で8月18日（消印有効）までに人事委員会事務局へ

第1次試験・選考日

環境整備員 9月25日（日） 麻布大学
身体障害者を対象とする行政 10月16日（日） けやき会館

お問い合わせ 人事委員会事務局 ☎042-769-8320

広告を掲載しませんか

広報さがみはら（10月1日号～平成24年4月1日号）

掲載面	掲載料（1枠・1回）	刷り色	サイズ（1枠）	募集数（抽選）
表紙	14万円	4色カラー	縦4cm×横8.2cm	各1枠
情報あらかると面	8万円	市指定の2色	縦8cm×横12cm （2枠使用の場合＝縦8cm×横24.5cm）	各4枠
最終面（1日号のみ）	12万円	4色カラー		各2枠

発行部数 1号あたり約24万4,000部
申込期限 10月1日号・15日号は8月10日、11月1日号以降は掲載希望号の前々月10日（必着。土・日曜日、祝日の場合は金曜日）

パソコン版市ホームページ バナー広告

掲載面	掲載料（1枠・月額）	応募数	掲載期間	申込期限
トップページ	3万円	15枠（抽選）	10月1日～3か月か6か月	8月12日
カテゴリメニュー	1万5,000円	各カテゴリ3枠（申込順）	1か月単位で応相談	随時

申し込み 広聴広報課にある申込書（市ホームページの[広告掲載について](#)からダウンロード可）と必要書類を、各申込期限までに同課へ

※掲載基準など詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

お問い合わせ 広聴広報課 ☎042-769-8200

市職員（任期付）を募集

選考区分 シティセールス推進担当（係員級）
募集人数 1人（選考）
応募資格 広告代理店、PR・放送関係・イベント企画・マーケティング会社等の企画宣伝部門での実務経験が平成15年度以降5年以上ある人
任期 採用日～平成26年3月31日 ※原則、採用は12月1日以降です。
※給与等は、相模原市一般職の給与に関する条例等に基づき職務経験年数や職務内容に応じて、一定の基準により決定します。
※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受験案内か、市ホームページの[相模原市、職員募集](#)をご覧ください。
申し込み 受験案内に付いている申込書等を郵送で9月30日（消印有効）までに職員課へ

お問い合わせ 職員課 ☎042-769-8213

委員を募集

市営墓地に関するあり方検討会
今後の市営墓地のあり方や必要性、民営墓地との役割分担などを検討します。
任期 9月～平成25年3月（会議は8回程度） 定員 2人（選考）
担当課 公園課 ☎042-769-8243 ☎042-759-4395
Eメール kouen@city.sagamihara.kanagawa.jp

企業立地等審査会
市内に立地する企業などへ奨励措置を適用する際に係わる立地等の事業計画を調査・審議します。
任期 10月～平成26年9月（会議は年2・3回） 定員 1人（選考）
担当課 産業・雇用政策課 ☎042-769-9253 ☎042-754-1064
Eメール in-pro05@city.sagamihara.kanagawa.jp

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）

申し込み 各担当課・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8月19日（必着）までに各担当課（〒252-5277 中央区中央2-11-15）へ

子宮頸がん予防ワクチンが接種可能に

無料接種の対象者で、ワクチンの供給量不足により1回目の接種ができなかった全ての方が接種可能になりました。接種を希望する人は、協力医療機関にお問い合わせください。

対象 次のいずれかに該当する女子
○中学校1年生～高校1年生に相当する年齢（平成7年4月2日～11年4月1日生まれ）
○平成23年3月中に接種した高校2年生に相当する年齢（平成6年4月2日～7年4月1日生まれ。ワクチン不足や発熱などで3月に接種できなかった人を含む）

※規定の回数（3回）を接種し終わるまでには6か月かかるため、1回目の接種は9月30日までに受ける必要があります。
※協力医療機関は、各まちづくりセンター・出張所・連絡所などにあるチラシ、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。コールセンター（☎042-770-7777）へお問い合わせください。

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

市民大学公開講演会 **地域がキラッ!** **たのしい子育ての魔法**

日時 8月27日(土) 午前10時30分～正午
会場 グリーンホール相模大野多目的ホール
講師 尾木直樹さん(法政大学キャリアデザイン学部教授)
対象 15歳以上の人=270人(抽選)
申し込み はがき(1枚2人まで)に全員の住所・氏名・年齢、代表者の電話番号、「市民大学公開講演会」と書いて、8月12日(消印有効)までに総合学習センター(〒252-0239 中央区中央3-12-10 ☎042-756-3443)へ



尾木直樹さん

©2011 Isamu Kurosa/bestsellers

※未就学児(2歳以上)の保育あり(定員10人(抽選)、申込時にはがきの上部に「保育希望」と朱書きし、子どもの氏名・年齢・性別を書いてください)

募集 「家庭の日」家族へのメッセージ

部門 小学生、中学生 **対象** 市内在住か在学の小・中学生とその家族
規格 80文字以内のメッセージとそれに対する家族からの返事(往復書簡形式)
申し込み 郵送かはがき(1人3点まで)に住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、家族へのメッセージとその返事、必要に応じ解説を書いて、9月7日(必着)までにこども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
賞 うるうる賞、ユーモア賞、ほっこり賞(各1点)
その他 ○作品は未発表のものに限ります。○作品の返却はしません。○応募作品の著作権は作者に帰属しますが、市は印刷物や市ホームページへの掲載などに使用できることとします。○入賞者の氏名、学校名、学年は印刷物や市ホームページなどで公開します。

お問い合わせ こども青少年課 ☎042-769-8289

1月9日(祝) 平成24年はたちのつどい(成人式)

新たに成人となる人を祝うはたちのつどいを開催します。
対象 平成3年4月2日～4年4月1日に生まれた人
 ※対象者には、案内状を11月に郵送します。

住んでいる区・地区(一部公民館区)	時間	会場
南区 大野南、新磯、東林	午前10時20分～11時10分	グリーンホール相模大野
相武台、相模台、麻溝、大野中	午後0時30分～1時20分	
中央区 小山、清新、横山、中央、星が丘、光が丘	午前10時20分～11時10分	市民会館
上溝、田名、大野北	午後0時30分～1時20分	
緑区 橋本(相原公民館区)、城山	午前9時50分～10時40分	社のホールはしもと
橋本(橋本公民館区)、相模湖、藤野	正午～午後0時50分	
大沢、津久井	午後2時10分～3時	

※地区(一部公民館区)について詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「青少年」→「青少年・成人に関する催し」をご覧ください。

「はたちのつどい」を自分たちでつくりませんか?

「式典に出席するだけでなく、思い出に残る成人式を企画したい」という新成人が集まり、式をつくりまします。あなたも参加してみませんか。
申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、こども青少年課(Eメール seisyonen@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
お問い合わせ こども青少年課 ☎042-769-8289



食中毒にご注意を!!

食中毒が発生しやすい時期です。手洗いや、食品の十分な加熱など衛生的な調理を行いましょう。食の安全性確保のため「夏期食品総点検」を8月31日まで行います。

食中毒予防キャンペーン

日にち	時間	会場
8月3日(水)	午後2時30分～3時30分	橋本・古淵・相模大野の大型店など
8月4日(木)	午後3時～4時30分	城山地区・藤野地区のスーパーなど
		津久井地区・相模湖地区のスーパーなど

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

相模原市民ギャラリー 夏の企画展 **ぐるり相模原—美術の見晴らし台**

市収蔵美術品や、小学校・公民館などが所有する優れた作品を展示します。

期間 8月21日(日)まで
時間 午前10時～午後5時(入場は午後4時30分まで)

関連イベント

スライドショー ※希望者は直接会場へ
日時 8月7日(日)午後2時～3時 **定員** 30人(先着順)
ギャラリートーク ※希望者は直接会場へ
日時 8月14日(日)午後2時～3時
ボンボン・ころころ絵を描こう! ローラーやスタンプで絵を描きます。
日時 8月21日(日)午後1時30分～3時30分
対象 小学校1～4年生=10人(申込順) **申し込み** 電話で同所へ
お問い合わせ 相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262



遠藤彰子「とらこぶ」

里親講座～里親について考えてみませんか～

日時 9月10日(土) 午後2時～4時30分
会場 ウェルネスさがみはら **定員** 120人(申込順)
内容 ○講演「知ってほしい里親と子どもたちのこと」
講師 櫻井奈津子さん(和泉短期大学准教授)
 ○里親体験談 現在、里親として活動中の人のお話
申し込み 電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、「里親講座」と書いて、9月5日までに児童相談所(☎042-730-3900)へ

里親になりたい人のための里親巡回相談

日にち	会場
8月4日(木)	橋本公民館
10月17日(月)	児童相談所
12月10日(土)	児童養護施設 中心子どもの家(中央区田名)
平成24年2月17日(金)	青少年相談センター

時間 午後2時～4時30分 ※希望者は直接会場へ
お問い合わせ 児童相談所 ☎042-730-3500

市民法律講座〈全5回〉

相続や裁判員裁判、マンション管理などを弁護士が解説します。
日にち 9月1日～29日の毎週木曜日
時間 午後6時30分～8時30分
会場 相模原教育会館(中央区富士見)
対象 市内在住か在勤・在学の人=60人(申込順)
費用 1,000円(テキスト代)
申し込み 電話で8月1日～18日にコールセンター(☎042-770-7777)へ

まちなみウォッチング

バスで小原宿本陣、県立藤野芸術の家、鳥居原ふれあいの館などを巡り、さまざまなまちの表情を見つけていきます。
日時 9月16日(金)・22日(木) 午前9時～午後5時
集合・解散場所 市役所か橋本駅
対象 市内在住か在勤・在学の20歳以上の人=各18人(抽選)
費用 各50円(傷害保険代)
申し込み はがきかファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、職業、電話番号、希望日を書いて、8月12日(必着)までに街づくり支援課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9252 ☎042-757-6859 Eメール machi dukuri-2@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

カナダ国際交流員から学ぶ講座〈全8回〉

カナダの文化や言語を楽しく学びませんか

カナダの文化とフランス語入門
日にち 9月4日～11月13日の毎週日曜日(9月18日・25日、10月9日を除く)
時間 午後1時30分～3時30分
カナダの文化と英語入門
日にち 9月5日～11月14日の毎週月曜日(9月19日、10月10日・24日を除く)
時間 午後6時～8時
会場 さがみはら国際交流ラウンジ
対象 市内在住か在勤・在学の高校生以上の人
定員 各30人(申込順)
申し込み 電話で渉外課(☎042-769-8207)へ

けやき体育館 障害者向けの講座

①ふれあい文化講座「お茶とお香」
日時 9月5日(月) 午後2時～4時
費用 500円
 ②スポーツ講座「体操」〈全4回〉
日にち 9月12日・26日、10月17日・31日の月曜日
時間 午前10時～正午
対象 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)
申し込み 直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、①9月2日②10日までに同館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

市民の発想と行動が相模原を輝かせる

市民と進める協働のまちづくり

市では、協働によるまちづくりを進めるため、協働事業提案制度や市民・行政協働運営型市民ファンドなどの施策、さがみはら市民活動サポートセンターの運営を行っています。

今回の特集は、これらを活用し、「こうすればもっと良い相模原になる」という発想を行動に結びつけ、目標に向かって活動している事例を紹介いたします。皆さんの発想と行動で、相模原を魅力あふれる輝くまちにしていきたいと思います。

※このほかの事例については、市ホームページの「市政情報」→「市政への参加・連携」→「パートナーシップ」→「実施事業レポート」からご覧いただけます。

お問い合わせ 市民協働推進課 ☎042-769-9225

Q & A

協働のまちづくりとは

**Q1 なぜ協働によるまちづくりが必要？
まちづくりは市がやることでは？**

A1 市民と協力し、課題に取り組む必要があります

社会情勢の変化や市民の生活様式の多様化などにより、市民の皆さんが抱える課題は環境、防犯、福祉、教育などさまざまな分野で増加しています。このため行政が提供するサービスのほか、市民の皆さん自らの力で公共的な課題を解決する活動も活発になっています。そこで、より安全・安心、そして快適なまちづくりを進めるため、市民と市が、課題を共有し、アイデアなどを持ち寄り、責任と役割を確認し、協力しながら課題解決に取り組むことが必要になってきています。

Q2 どんなまちづくりが期待されている？

A2 市民ならではの視点と

新たな発想のまちづくりです

「かゆいところに手が届く」ような市民ならではの視点と、「市と一緒にこんなことができれば、もっと良くなるのになあ」という新たな発想により、地域の実情に応じて市民ニーズにきめ細かく対応するまちづくりです。

協働事業提案制度

市民の皆さんの豊富な経験、知識などを生かし、市と協働で公共的な課題の解決をめざす制度です。

協働事業の提案区分

市民提案型 市民の皆さんが日頃感じている公共的課題の解決をめざします。

行政提案型 市が捉えている課題の解決をめざします。

※次回の提案募集は、平成24年4月からです（予定）。

アイデア提案 事業計画までいらない課題解決のアイデアを公開し、市民の皆さんの知恵や力を合わせて、協働事業提案制度に結びつける仕組みです。

申し込み 市民協働推進課にある提案書(市ホームページの「市政情報」→「市政への参加・連携」→「パートナーシップ」→「アイデア提案の状況」からダウンロード可)を同課へ

協働事業の紹介

手作り理科教材を使った授業で工夫し探求する子どもたちを育てたい

～理科実験支援事業～

実施主体 「理科で遊ぼう会」と「学校教育課」、「こども施設課」



事業内容 子どもたちに工夫することの楽しさや理科の面白さを伝え、探究心や創造力を育成することをめざしています。同会のメンバーは、大学、企業などの専門分野で働いていた人や趣旨に賛同し運営に協力する人たちです。経験に基いた工夫や知恵で、身近な素材から子どもたちを惹き付ける教材を作成し、メンバーが直接指導をしています。

市との協働により実現した授業・教室

各小学校（出張型） 理科の授業内容に沿って実施

各こどもセンター（寺子屋型） 20人規模の理科実験教室として実施

お問い合わせ 理科で遊ぼう会 ☎042-763-3488

授業を受けた児童に感想を聞きまして

実験は不思議なところが面白い

田名小学校6年生 石井来依さん

身近なものからモーターができました

磁石や銅線など一つひとつの部品からモーターを組み立てました。途中で部品が壊れましたが、「理科で遊ぼう会」の人がすぐに直してくれました。完成したモーターが動き出すと、くっついている羽が回転してすごく不思議で、それを作ったことがとてもうれしかったです。モーターが動く仕組みも教わりました。

授業を受けて感じたこと

実験は面白かったです。次はモーター以外のもの、例えば時計を作って、動く仕組みを知りたいな、と思いました。



完成したモーター

協働事業の紹介

太陽光発電でエネルギーの地産地消をめざす

～相模原市に市民おひさま発電所を作ろう～

実施主体 「特定非営利活動法人 太陽光発電所ネットワークPVさがみはら」と「環境政策課」

事業内容 太陽光発電は、発電時に化石燃料を使用せず、地球温暖化の原因となる温室効果ガスを排出しません。この事業は、太陽光発電の普及啓発、エネルギーの地産地消(自分で使うエネルギーは自分たちで作る)をめざしています。そのため、市内の公共施設に太陽光発電設備「市民おひさま発電所」の設置を進めています。

市との協働により大野台こどもセンターに1号機を設置

平成23年1月19日、大野台こどもセンターの屋上に「市民おひさま発電所」1号機を設置しました。

ソーラーサポーター制度（市民参加の仕組み）

「市民おひさま発電所」設置費用として、市民、企業、団体などから1口1,000円の寄付を受け付けています。 ※寄付の方法など詳しくは、お問い合わせください。

お問い合わせ 太陽光発電所ネットワークPVさがみはら ☎042-745-8958



市民おひさま発電所1号機の点灯式

協働事業の紹介

若者たちが都市と里山をつなぐ架け橋になることをめざして

～蕪尾根（ニローネ）の里山と農業資源を活用した地域活性化と引きこもり・ニートの若者に対する自立支援事業～

実施主体 「特定非営利活動法人 文化学習協同ネットワーク」と「津久井経済観光課」

実施団体の代表者に事業内容などを聞きまして

文化学習協同ネットワーク 代表 佐藤洋作さん

私たちの発想

私たちは、不登校や引きこもりの子ども・若者の支援活動をしている団体です。津久井地区のニローネでは、農業従事者の高齢化と後継者不足による遊休農地の存在が地域の課題になっていました。市と連携・協力し、この遊休農地を、若者の自立支援プログラムに活用しつつ、地域活性化につなげることができないだろうか、と考えたのが協働事業提案のきっかけでした。

農業体験は自立支援の最初の一步として有効

支援が必要な若者には、いじめなどを受けて、人との関わりを絶ったまま成長した人が多くいます。農業体験は、外で体を動かす必要があること、植物や土と触れ合い精神的な落ち着きを得やすいこと、緩やかな人間関係の下で共同でのづくりが体験できることなどから、支援の最初の一步として、有効な手法だと考えています。

若者の力で地域活性化

自立支援中の若者とともに農作物や加工品(ジャム)などを販売しているほか、団体スタッフの運営によるブルーベ



リー狩りやジャム作り教室などを実施し、観光資源を生かした地域活性化にも取り組んでいます。

今後の展望

すぐには実現できませんが、事業展開の一つの案として、ニローネの農作物の生産を拡大し、消費拠点となる飲食店舗を、市内の市街地周辺に市のチャレンジショップ制度などを活用して、展開できればいいと考えています。

この都市と里山のつながりを、支援を必要とする若者たちが架け橋となって実現することができれば、相模原の新しい魅力になると思っています。



農業体験には地域住民も協力

※8月6日(土)に文化学習協同ネットワークと協力した「ニローネBBまつり」を実施します。会場など詳しくは、本紙10ページをご覧ください。

お問い合わせ 文化学習協同ネットワーク ☎042-703-3861

ソーラーサポーターに参加した企業にお話を聞きまして

社会貢献活動で地域へ恩返しをしたい

株式会社オハラ 常務取締役 青木哲也さん 環境安全課長 阿部隆彦さん



阿部さん(左)、青木さん(右)

協働事業提案制度だからこそ情報が届いた

市が事務局の「相模原の環境をよくする会」に、私たち市内の企業が参加しています。そこで事務局を通じてソーラーサポーター制度を紹介されたことが、寄付につながるきっかけでした。

環境問題への高い意識を感じました

私たちの事業はガラス等を高熱処理し、製品を製造するのが主です。環境に与える負荷は少ないとは言えません。そのため、環境問題への関心は高く、環境負荷を少なくする工夫を考えるとともに、社会貢献活動により地域へ恩返しをしたいと思っていました。「市民おひさま発電所」の設置は、温室効果ガスの削減ではなく、排出しないエネル

ギーに転換していこうとする発想です。そこに環境問題により積極的に取り組もうとする意思を感じたのです。

未来の地球のために めざす「エネルギーの地産地消」

電力会社で使われる石油や原子力燃料などの多くは外国に頼っています。太陽光発電によるエネルギーの地産地消を考えることは、外国に頼り過ぎるリスクを減らし、温室効果ガスの排出量も減らせることから、今は発電量がわずかなものであるとしても、未来の地球環境のために意義のあることだと思えます。

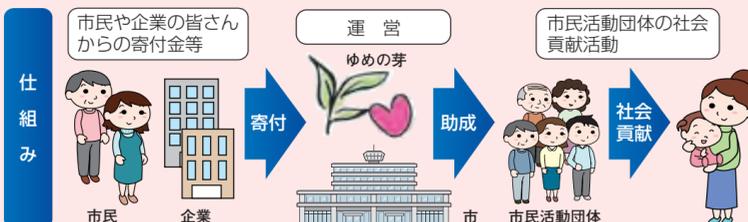
市民・行政協働運営型市民ファンド

社会に貢献する団体の活動資金を支援

ゆめの芽

※ファンド = 基金、資金

市民や企業の皆さんからの寄付金と、市の負担金によるファンドを、公募により選ばれた特定非営利活動法人 市民セクターゆめの芽と市が協働で運営しています。



助成事業の紹介

パソコン、インターネット

で広がる障害者の文化的な暮らし

～障害者向けパソコン操作支援事業～

特定非営利活動法人 パラボラ ジャパン 障害者自立支援プロジェクトリーダー 松本浩文さん



多くの情報があふれる現代社会でも、障害者が的確に情報を集めることは大変なことで、健常者との間にはまだ壁があると感じています。支援活動によって、膨大な情報の中から自分の好きな情報を取捨選択するスキル、円滑なコミュニケーションを助けるスキルが磨かれれば、障害者の日常生活の質は向上すると考えています。現在、障害者を支援する「地域サポーター」が少ない相模湖・藤野地区で、支援講座を開きながら「地域サポーター」の養成を進め、支援の輪の拡大、強化を進めています。

この活動に多くの収入は見込めません。ゆめの芽からの収入には助けられています。社会貢献活動によって救われる人のため、ゆめの芽に多くの寄付が集まって欲しいと思っています。

藤野地区の福祉施設で開催した障害者向けパソコン操作支援講座

ゆめの芽に寄付をお願いします

寄付の申し込み方法

振り込みの場合

八千代銀行 相模原支店 普通預金0923233
名義=ゆめの芽 寄付口(ユメノメ キフグチ)

※振り込み手数料が別途必要

直接の場合

ゆめの芽事務局(中央区富士見6-6-1 大賀ビル2階 相模原法律事務所内) ☎042-752-0885 042-756-0973)へ

「ゆめの芽」への寄付金は税控除の対象です

今年2月、「市民セクターゆめの芽」は国税庁の認定NPO法人に認定されました。そのため、市民や企業の皆さんの寄付金は寄付金控除等の税制上の特例措置が受けられます。控除額など詳しくは、相模原税務署(☎042-756-8211)にお問い合わせください。

協働によるまちづくりを支援

さがみはら市民活動サポートセンター

NPOやボランティア団体など、公益的な活動をしている人や、活動しようと考えている人を支援しています。市民活動のことをもっと知りたい、参加してみたい、団体を作りたいと考えている皆さんの相談を受け付けているほか、活動に利用できる会議室やオープンスペースがあります。

お問い合わせ

さがみはら市民活動サポートセンター

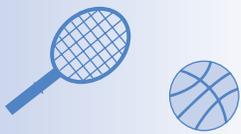
(けやき会館内)

開館時間 午前9時～午後9時

(日曜日は午後5時まで)

☎042-755-5790

～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



さがみはらグリーンプールの秋季水泳教室

お問い合わせ ☎042-758-3151
〒252-0242 中央区横山5-11-1

教室・クラス名	日にち(祝日を除く)	時間	対象	定員	費用	申し込み	
幼児 〈全8回〉	火曜日	9月6日～10月25日	午後4時～5時	3歳以上の未就学児	各若干名	各2,000円	往復はがき(1枚1教室)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、教室・クラス名を書いて、8月10日(必着)までに同プールへ
	水曜日	9月7日～10月26日					
	金曜日	9月9日～11月4日					
小学生 〈全8回〉	火曜日	A=水慣れ～クロール	A=午後5時～5時50分	小学生	各若干名	各2,000円	往復はがき(1枚1教室)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、教室・クラス名を書いて、8月10日(必着)までに同プールへ
	水曜日	B=背泳ぎ・平泳ぎ	B=午後6時～6時50分				
	木曜日	B=背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	B=午後6時～6時50分				
中学生 〈全8回〉	9月9日～11月4日の毎週金曜日	午後6時～7時	中学生・高校生	20人	2,000円	直接、受講証(持っている人)か、縦3cm×横2.5cmの写真(初めて同プールの教室に参加する人)を持って、同プールへ	
親子 〈全8回〉	9月8日～10月27日の毎週木曜日	午前11時～正午	おむつが取れている2歳以上の未就学児とその保護者	20組			
成人 〈全8回〉	クロール	9月6日～10月25日の毎週火曜日	午後1時～2時	18歳以上の人	各30人		各5,000円
	背泳ぎ						
	マスターズ						
	平泳ぎ	9月7日～10月26日の毎週水曜日					
	バタフライ						
	個人メドレー						
クロール	9月9日～11月4日の毎週金曜日	午後6時～7時					
平泳ぎ							
飛び込み 〈全7回〉	初心者・初級	9月24日～11月12日の毎週土曜日(10月22日を除く)	午後6時～7時30分	小学生以上で25m以上泳げる人	30人 25人	各7,000円(中学生以下の人3,500円)	
	中・上級		午後7時30分～9時				

総合体育館の教室

教室名	日時	対象	費用
①インナーストレッチ 〈全7回〉	9月1日～10月13日の毎週木曜日 午前10時～11時30分	15歳以上の人(中学生を除く)=40人	3,000円
②親子ムーブメント	9月9日(金) 午前10時～正午	1～3歳の子どもとその保護者=30組	1組500円

申し込み 往復はがき(①1人1枚・②1組1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢(②は子どものみ)、②は保護者名(ふりがな)、電話番号、教室名を書いて、8月15日(必着)までに同館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

※①は未就学児(1歳6か月以上)の保育あり(費用3,500円、要予約)

ヨガ教室(初・中級クラス)〈全8回〉

日時 9月8日～10月27日の毎週木曜日午前10時～11時30分
会場 サーティーフォー相模原球場体育館
対象 市内在住か在勤・在学の18歳以上の人(高校生を除く)
定員 30人(抽選)
費用 3,000円

申し込み 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、「ヨガ教室」と書いて、8月10日(必着)までに同球場(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930)へ

市体育協会からのお知らせ

あじさいカップテニストーナメント(シングルス)

日時 10月1日(土)～16日(日)の毎週土・日曜日午前9時
会場 淵野辺公園ほか
対象 市内在住か在勤・在学の人
費用 4,000円(小学生以下の人1,000円)
※申し込み方法など詳しくは、市テニス協会ホームページをご覧ください。

初級テニス教室〈全5回〉

日にち 9月6日～10月11日の毎週火曜日(9月20日を除く)
時間 午前10時30分～午後0時30分
会場 淵野辺公園 費用 5,500円
対象 18歳以上の人=50人(抽選)
申し込み 市テニス協会ホームページからか、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、テニス歴、「テニス教室」と書いて、8月18日(必着)までに市体育協会へ

日本百名山 御嶽山登山

日にち 9月9日(金)～11日(日)
集合 午後10時に相模原駅北口
対象 市内在住か在勤の18歳以上の人
定員 39人(抽選) 費用 2万9,000円
申し込み 往復はがき(1枚4人まで)に全員の住所・氏名・生年月日・性別・電話番号、「御嶽山」と書いて、8月13日(必着)までに市体育協会へ

初級・中級水泳教室〈全10回〉

クラス	日にち	時間	定員(抽選)
午前	9月6日～11月8日の毎週火曜日	午前10時～正午	80人
午後	9月14日～11月16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 市内在住の18歳以上の人
費用 各6,000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、クラス名を書いて、8月15日(必着)までに市体育協会へ

夏休みジュニアボウリング教室

日にち	時間	会場
8月29日(月) 30日(火)	午前10時～正午	相模ファーストレーン ☎042-755-1088 相模原パークレーンズ ☎042-755-1110
	午前11時～午後1時	城山レイクボウル ☎042-782-3001

対象 市内在住か在学の小・中学生
定員 各20人(申込順)
費用 各1,000円
申し込み 直接か電話で各会場へ

居合道・杖道体験講習会

日時 8月7日(日)午前9時～正午
会場 市体育館(市役所前)
対象 高校生以上の人
※希望者は直接会場へ

市ダンススポーツ競技大会(兼ねりんピック選考会)

日時 9月25日(日)午前10時～午後6時
会場 総合体育館
費用 1区分2,000円から
申し込み 市体育協会にある申込用紙を、8月25日までに市ダンススポーツ連盟へ

シルバー初心者ダンス講習会〈全7回〉

日にち 9月5日～10月17日の毎週月曜日
時間 午前9時～正午
会場 市体育館(市役所前)
対象 市内在住か在勤の人
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、8月17日(必着)までに、市体育協会へ

グラウンド・ゴルフ交流大会

日時 9月10日(土)午前8時30分～正午
会場 相模総合補給廠 費用 1,000円
申し込み はがきに住所、氏名、電話番号、車で来場する人は車のナンバーを書いて、8月20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
HP <http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/>

北総合体育館の催し

開館20周年記念事業「卓球講習会」

日時 9月11日(日) 午前10時～午後4時
 講師 坂巻雄一さん(全日本社会人卓球選手権ベスト8)
 上原 卓さん(全日本卓球選手権ジュニアの部第3位)
 対象 市内在住か在学の中学生=400人(申込順)
 申し込み 同館にある申込用紙(市都市整備公社のホームページからもダウンロード可)を、8月15日までに同館へ

バドミントン教室〈全8回〉

日にち 9月2日～10月28日の毎週金曜日(祝日を除く)
 時間 午前9時30分～11時30分
 対象 15歳以上の人(中学生を除く)=50人(抽選)
 費用 1回200円(65歳以上の方は1回100円)
 申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「バドミントン教室」と書いて、8月15日(必着)までに同館(〒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教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①ロボット教室 (映像と実物を使った講演)	8月25日(木)	午前11時～午後0時30分	小学生以上の人	70人	300円
②家族で子育て教室 ～こころとからだを育む～※	8月27日(土)	午前9時30分～11時	未就学児とその保護者	20組	500円

※希望者は終了後に子育て相談あり
 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、電話番号、教室名、②は性別・参加人数・子育て相談希望の有無・相談内容を書いて、同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

銀河アリーナの教室

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①スイーツデコ・ストラップ作り	8月21日(日)	午後2時～4時	小学生以上の人	15人(申込順)	1,500円
②練功十八法〈全10回〉	9月1日～11月3日の毎週木曜日	午後3時～4時30分	18歳以上の人	各20人(抽選)	4,500円
③ピラティス〈全10回〉					5,000円
④しっかりウォーキング〈全5回〉	9月6日～10月4日の毎週火曜日	午前10時～11時30分			3,500円

申し込み ①直接か電話で、②～④往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて、8月15日(必着)までに、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ

風っ子トレイルランニング

城山湖周辺散策路〈10km〉を走ります。
 日にち 9月18日(日)
 時間 午前10時30分～午後4時
 対象 小学生とその保護者=200人(申込順)
 費用 1人2,000円(参加記念品・タオル・食事代を含む)
 申し込み 市立小学校で配布する申込書を相模原青年会議所の植木さん(☎080-5678-8649)へ
 ※大会ホームページ(<http://www.kazekko.com/>)からも申し込みめます。

あそびの学校 ～きもだめし～

青少年学習センターがお化け屋敷に変身します。
 日時 8月28日(日) 午後6時30分～8時
 会場 青少年学習センター
 対象 市内在住か在学の小学生=50人(申込順)
 ※保護者の送迎が必要です。
 申し込み 直接か電話で8月26日までに同センター(☎042-751-0091)へ

旧石器ハテナ館の催し

ナイトミュージアム in 田名向原

旧石器ハテナ館と田名向原遺跡公園を夜間開放して、クイズや肝試しを行います。

日時 8月28日(日) 午後7時～9時
 ※希望者は懐中電灯を持って直接会場へ

古代のアクセサリ「まが玉作り」

日時 8月21日(日) 午後2時～4時
 対象 小学生以上の人=30人(申込順) 費用 300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



相模原ごみDE71大作戦

夏休みの自由研究に!! 夏休み親子リサイクル体験教室

廃食用油を使ったエコ石鹸作りや、ごみ収集車の乗車体験を行います。

日時 8月18日(木) 午前10時～正午
 会場 新磯野リサイクルスクエア
 対象 小学生とその保護者=15組(申込順)

申し込み 電話で資源循環推進課(☎042-769-8245)へ

南清掃工場見学と荷作りひもを使ったストラップ作り

日時 8月17日(水) 午前10時～正午
 会場 南清掃工場
 対象 市内在住か在勤・在学の人=30人(申込順)
 ※団体・親子での参加も可
 申し込み 電話で8月15日までに麻溝台環境事業所(☎042-747-1241)へ

夏休み交通安全教室

自転車シミュレーター等を使った自転車の正しい乗り方を指導します。

日にち 8月2日～31日の毎週火～金曜日〈実技のみ雨天中止〉
 時間 午前10時～11時30分、午後3時～4時30分
 会場 児童交通公園(鹿沼公園内)
 対象 小学生以下の子どもとその保護者

※希望者は直接会場へ ※自転車実技は小学生のみ

お問い合わせ 生活安全課 ☎042-769-8229

図書館の催し

夏のこわいおはなし会

部屋を暗くして、こわい話を語ります。
 日時 8月3日(水) 午後2時～3時 会場 相模大野図書館
 対象 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

夏のおはなし大会

おもしろい話やこわい話などを語ります。
 日時 8月24日(水) 午後4時～4時45分
 会場 ミウヰ橋本5階コミュニティルーム
 対象 小学生=25人(先着順) ※希望者は直接会場へ
 お問い合わせ 橋本図書館 ☎042-770-6600

夏の大きなおはなし会

楽しい話の語りやパネルシアター、紙芝居などをします。
 日時 8月18日(木) 午後3時30分～4時15分
 対象 小学生=80人(先着順)
 会場 市立図書館(鹿沼台) ※希望者は直接会場へ

子どもおもしろ実験 ～本の中の実験をやってみよう～

ドライアイスを使った実験をします。
 日時 8月27日(土) 午後2時～3時30分
 会場 大野北公民館
 対象 小学生=20人(申込順) ※4年生以下は保護者同伴
 費用 100円
 申し込み 8月2日午前9時30分から電話で市立図書館へ

お問い合わせ 市立図書館 ☎042-754-3604

情報 あら・かると

市役所 ☎042-754-1111(代)

お知らせ

「東日本大震災復興宝くじ」 8月9日まで販売

収益金は東日本大震災被災地の災害対策事業に充てられます。市内の販売所で購入できます。

☎財務課

市慰霊塔への戦没者の合祀

☎10月1日(土)

☎合祀を希望するご遺族は戦没者の写真等を持って、8月31日までに地域福祉課(☎042-769-9222)へ

平和を願って黙とうを

世界恒久平和と戦争犠牲者の冥福を祈り、黙とうをお願いします。

	日にち	時間
広島	8月6日(土)	午前8時15分
長崎	8月9日(火)	午前11時2分
終戦	8月15日(月)	正午

☎地域福祉課

宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

10月まで平日に空きあり

☎随時受け付け

11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8月10日までに各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは8月21日から電話で①☎0120-988-547②☎0267-55-6776へ

① **11月の休館日** 14日(月)・15日(火)

※11月1日(火)は専用使用のため宿泊できません。

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

中小企業退職金共済制度へ 加入しましょう

中小企業で働く人のための外部積立型の国の退職金制度で、掛け金は全額非課税です。

☎電話で中小企業退職金共済事業本部(☎03-3436-0151)へ

市の補助金制度 新規加入の事業主に1年間、従業員ごとに掛け金の30%(月額上限5,400円)を補助
☎産業・雇用政策課

マンション管理 無料相談会

☎8月21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

8月は電気使用安全月間

電気を安全に使うポイント

- 漏電遮断器を取り付けて電気事故を防ぐ
- アース線はしっかり取り付ける
- タコ足配線をやめる
- プラグは時々点検する
- 取扱説明書に沿って使う

☎関東電気保安協会(☎042-772-1551)

県最低賃金総合相談支援センター の無料相談

最低賃金引き上げにより、影響を受ける中小企業事業主のための経営面と労働面についての相談

☎神奈川中小企業センタービル7階(横浜市中区尾上町5-80)

☎午前9時～正午、午後1時～5時

※開設日など詳しくは、県経営診断協会ホームページをご覧ください。

☎同協会(☎045-633-5163)

募集

就学時健康診断事務補助員の登録

10月～12月に行う来年度小学校入学予定者の健康診断の事務補助
賃金 時給860円

☎学校保健課(☎042-769-8283)へ電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)を持って、9月6日(火)=市南区合同庁舎3階講堂、7日(水)=市役所会議室棟第3会議室へ

中央保健センターの非常勤栄養士

乳幼児、成人への栄養相談と健康教育

勤務 月に4～8日程度、午前9時～午後5時のうち5時間30分

賃金 時給1,270円

☎管理栄養士の資格があり、パソコン操作ができる人=若干名

☎履歴書(写真貼付)と管理栄養士免許の写しを直接か郵送で、8月10日までに中央保健センター(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8233)へ
※8月26日(金)に面接あり

新磯まちづくりセンターの 非常勤職員

窓口事務補助

勤務 10月～平成24年9月の月～金曜日で、午前8時30分～午後5時のうち指定する4時間、4時間30分、5時間30分の交代勤務(勤務のない月もあり)

賃金 時給860円

☎市内在住で簡単なパソコン操作ができる人=2人

☎履歴書(写真貼付)を持って、8月24日(水)午前9時～11時に直接同センター(☎046-251-0014)へ
※受付時に簡単な面接あり

中学校完全給食開始校の 非常勤職員の登録

市内の中学校15校(中央区・緑区の一部)で給食配膳作業や給食申し込みに伴う事務作業補助

勤務 週2・3回程度、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840円

登録会

☎①8月10日(水)②12日(金)

☎午後1時30分～3時30分

☎①相模湖まちづくりセンター
②けやき会館

※希望者は履歴書(写真貼付)を持って、直接会場へ(簡単な面接あり)

☎教育総務室

文化財調査・普及員

文化財パトロール、普及事業の企画・運営、遺跡や文化財の案内などを行うボランティア

☎はがきかファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「文化財調査・普及員」と書いて、8月19日までに文化財保護課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8371 ☎042-754-7990) ☎bunkazai@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

小学校の理科支援員

観察・実験等の支援・準備など
勤務地 若松小学校

勤務 9月1日～12月22日で勤務日は応相談。1日原則3時間30分
賃金 時給870円

☎同校と学校教育課にある申込書(市ホームページの「作品・スタッフ募集」→「理科支援員を募集」からダウンロード可)を8月8日までに同校へ

☎コールセンター(☎042-770-7777)

相模湖ふれあい広場2011の 出演者・物販参加者

☎10月16日(日)午前10時～午後3時

☎県立相模湖公園

※費用など詳しくは、お問い合わせください。

☎各公民館(青根・沢井公民館を除く)などにある申込書を、8月31日までに相模湖商工会(☎042-684-3347)へ

イベント

リサイクルスクエア 8月の催し

リサイクル家具の展示・提供

☎橋本台・新磯野リサイクルスクエア
☎市内在住の中学生以上の人(1人1点限り)

☎直接、8月20日までに、各会場へ
※抽選発表は8月21日(日)午後1時

橋本台リサイクルスクエアの催し

おもちゃの病院

☎8月7日(日)午前10時～正午

※受け付けは11時30分まで

☎無料(1人2点まで。部品代は有料)
※希望者は直接会場へ

リサイクル家具のお楽しみ抽選会

☎8月14日(日)午前10時～11時
※抽選発表は11時10分から

☎市内在住の中学生以上の人(1人1点限り)

※希望者は直接会場へ

☎資源循環推進課

ブルーベリーまつり

ブルーベリーの摘み取りと加工体験、特産品販売など

☎8月6日(土)午前10時～午後3時(受け付けは2時まで)

☎オギノパン駐車場(緑区長竹28-41)ほか

☎摘み取り体験500円(小学生以下200円)、加工体験200円(材料費)

※希望者は直接会場へ

☎津久井経済観光課(☎042-780-1416)

発見しよう! まちの中の小さな自然

自然観察指導員とともに散策し、植物や生き物について学ぶ

☎8月10日(水)〈荒天中止〉

☎午前9時30分～11時30分

☎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)を持って直接会場へ

☎同センター(☎042-769-9248)

県立相模原公園の催し

夏休みこども大会

食虫植物観察やクラフト工作などの体験コーナー

☎8月7日(日)午前10時～午後3時
園芸教室「失敗しない秋野菜の作り方」

☎8月21日(日)

☎午後1時30分～3時30分

☎定40人(申込順)

☎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

「フォトサークルどんぐり」写真展

☎8月2日(火)～14日(日)

食虫植物展

☎8月2日(火)～28日(日)
※補食体験あり(時間など詳しくは、お問い合わせください。)

◇ ◇

☎午前9時30分～午後4時

☎同ハウス(☎042-778-6816)

広報事業の財源とするため、広告を掲載しています。本紙2面で10月1日号～平成24年4月1日号に掲載する広告を募集しています。

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 ☎=電話 ㊚=ファクス ㊘=Eメール ㊗=ホームページ

お泊り体験キャンプ

キャンプでの宿泊やキャンドルファイヤー、レクリエーションゲームなど

日 9月18日(日)~19日(祝)〈1泊2日〉

会 相模川ビレッジ若あゆ

対 市内在住の小学校1~3年生

定 30人(抽選)

費 3,000円

申 往復はがきかEメールに住所、氏名、学校名、学年、性別、保護者名、電話番号、「お泊り体験キャンプ」と書いて、8月15日までにさがみネイチャーフレンドの関口寿和さん(〒252-0202 中央区淵野辺本町1-19-8 ☎090-4547-9076 ㊘info@sagami-nf.net)へ

ソレイユさがみの催し

女性のための個別キャリアカウンセリング

日 8月26日(金) 午前9時、10時30分、午後1時、2時30分

定 各1人(申込順)

女性のための心とからだの健康相談

日 8月27日(土)

時 午後1時30分、2時30分

定 各1人(申込順)

夏休み特別企画「おやこ絵てがみ教室」

日 8月29日(月)

時 午前9時30分~正午

対 小学生とその保護者

定 30人(申込順)

費 300円(材料費)

市民企画講座 在宅介護している人のためのはじめての「キネステティック」〈全2回〉

体の負担を和らげる介護技術

日 9月2日・9日の金曜日

時 午後6時30分~8時

定 30人(申込順)

もしもの災害に役立つわが家の安心セット

日 9月3日(土)午後1時30分~3時

定 24人(申込順)

費 100円(非常食の試食代)

男の腕まくり「料理の基本のワザを身につける」

じゃこ入りアスパラのサツと炒め、炊き込みご飯など

日 9月10日(土)午前10時~午後1時

定 30人(申込順)

費 550円(材料費・保険料)

市民企画講座「笑顔アドバイザーが伝授!人間関係を激変させる笑顔力」

日 9月10日(土)午前10時30分~正午

定 60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 ㊚042-775-1776)へ ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

土曜コンサート 「ハワイアンコンサート」

日 8月6日(土)

時 午後5時30分

※希望者は直接会場へ(当日4時30分から整理券を配布)

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)

問 同所(☎042-775-5665)

さがみはら国際交流ラウンジの「お茶会~おしゃべり広場~」

同ラウンジで活動している外国人ボランティアを囲んだ交流会

日 8月13日(土)午後4時~6時

定 40人(先着順)

※希望者は直接会場へ

問 同ラウンジ(☎042-750-4150)

講演・講座

チャレンジ!創業塾〈全3回〉

日 9月10日~24日の毎週土曜日

時 午前10時~午後5時

会 産業会館

対 これから起業(創業)をめざす人

定 40人(申込順) 費 2,500円

申 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、相模原商工会議所(☎042-753-8135 ㊘keieisien@ssp21.or.jp)へ

韓国語入門講座〈全8回〉

日 8月20日~10月15日の毎週土曜日(9月24日を除く)午後6時~8時

会 さがみはら国際交流ラウンジ

対 市内在住の人=30人(申込順)

費 300円

申 電話で同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

セミナー&交流会 ビジネスに必ず役立つ!心を動かす「色」の使い方

日 9月2日(金)午後1時30分~5時

会 産業会館

対 起業をめざす人と事業の見直しを考えている事業者=50人(申込順)

費 500円

申 電話か、Eメールに氏名、電話番号を書いて、市産業振興財団(☎042-759-5600 ㊘soho@ssz.or.jp)へ

みどりの講習会「藤田智の夏から始めるプランターで野菜作り~ハクサイ・ダイコン編~」

日 9月4日(日)午前10時~正午

会 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)

定 80人(申込順) 費 200円

申 電話でみどりの協会(☎042-777-2860)へ

日赤災害時高齢者生活支援短期講習会

看護の知識や技術、介護の仕方など

日 9月3日(土)午前10時~正午

会 津久井赤十字病院

対 市内在住か在勤・在学の15歳以上の人=25人(申込順)

申 電話で8月8日~26日に同病院健康管理センター(☎042-784-2429)へ

トイレトレーニングセミナー

子どもに無理をさせないオムツはずれ

日 8月20日(土)

時 午前11時~正午、午後2時~3時

会 伊勢丹相模原店B館地下1階クローバーサークル

定 各15人(申込順)

申 電話で子ども青少年課(☎042-769-9811)へ

熱中症・夏バテを予防しましょう

○無理な運動や作業、過度の節電を控え、適度に水分・塩分をとりましょう

○十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をとりましょう



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。

▼テルミン、弾いてみん?~演奏体験ワークショップ~ 電子楽器テルミンでコミュニケーションや自己表現を楽しみます。8月6日(土)総合学習センター、8日(月)おださがプラザ、午後2時~4時。対象は小学生~高校生。定員各12人(申込順) ㊗電話でピコリ(☎042-766-3794)へ

▼楓響ウインドオーケストラ定期演奏会 曲目は「陽はまた昇る」ほか 8月14日(日)午後2時~4時、市民会館 ㊗同事務局の小宮(☎090-6921-8685)

▼写真展「広島市は、どのようにして、平和記念都市として復興したか」 8月14日(日)~20日(土)午前9時~午後9時、総合学習センター ㊗藤井(☎042-744-4233)

▼おとなとこどもの朗読会 星野富弘「足跡」ほか 8月21日(日)午後2時~4時、ソレイユさがみ ㊗島(☎042-773-3073)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

▼英会話 月2回土曜日午前10時40分、大野中公民館。初心者歓迎 ㊗中村(☎042-746-9087)

▼ジョギング、マラソン 毎月第1日曜日午前8時30分、淵野辺公園ほか ㊗小林(☎090-2315-3658)

▼詩吟 毎月第2・第4木曜日午後7時、中央公民館。初心者歓迎 ㊗水野(☎042-755-9218)

▼ジャズダンス 毎週金曜日午後3時、北総合体育館。初心者歓迎 ㊗関根(☎042-762-2879)

▼リズム&ストレッチ体操 月3回木曜日午前10時、中央公民館ほか ㊗能條(☎042-733-1132)

▼水泳 毎週火曜日午後7時、さがみはらグリーンプール。体験あり ㊗栗山(☎042-755-9134)

▼ストレッチ体操 毎週木曜日午後1時30分、大野台公民館 ㊗篠原(☎090-1256-3358)

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。

お魚たちに会いに行こう！ 相模川ふれあい科学館の催し



サザナミヤッコ

8月31日(水)まで

マンスリー水槽 『めざせ！おさかな博士！』

間違い探しをしながら「おさかな博士」をめざします。

展示生物 サザナミヤッコなど

夏休みの宿題お助け企画「元気にそだて！ タナゴっち！！」

希少魚類タナゴの仲間が卵から成長していく様子を観察できます。

8月12日(金)～14日(日)

シーズンフェア夏

模擬店出店 午前10時から

ミニSL乗車会 午前10時～午後4時(14日は午後3時30分まで)

※同館の入館券で乗車できます。

ザリガニ釣り 午前10時から ※15分交代制

定員 各回10人(先着順) 費用 1回100円

フィールドミュージアム企画

相模原探検隊

日にち ①8月20日(土)②21日(日) 集合 相模川ふれあい科学館

コース 宮ヶ瀬ダム、市立博物館、旧石器ハテナ館、津久井湖記念館(昼食)のほか、①生物観察②内水面試験場

定員 各25人(申込順)

相模川探検隊

日にち ③8月27日(土)④28日(日)

コース 生物観察のほか

③水郷田名周辺の史跡巡り

(集合 相模川ふれあい科学館)

④内水面試験場

(集合 大島川原)

定員 各20人(申込順)



生物観察

時間 午前9時30分～午後4時30分(④は正午まで)

費用 各300円 申し込み 電話で同館へ

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

入館料 300円(小・中学生100円、65歳以上の人150円)

8月は
無休

ミニ水族館が伊勢丹相模原店に登場！ 水辺と川の生き物展

期間 8月3日(水)～9日(火)

時間 午前10時～午後7時(9日は午後4時まで)

会場 伊勢丹相模原店本館6階こども広場

希望者は
直接会場へ

関連イベント

おさかな帽子を作ろう！

日時 8月3日(水) 午前11時、午後2時

定員 各20人(先着順)

親子参加セミナー アメリカザリガニのみみつ

日時 8月7日(日) 午後2時

お問い合わせ 伊勢丹相模原店 ☎042-740-1111

市立博物館の催し

●夏休み星空観望会

大型モニターで天体について解説後、グループに分かれ、40cm大型望遠鏡で観察します。

日時 8月5日(金)・13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

●プラネタリウム新番組「四季のふしぎ～夏・秋編～」

季節の変化の不思議について、市内の伝統行事や風景、動植物などを紹介しながら、解説します。

日時 8月2日(火)～9月30日(金) 午後2時40分

定員 各210人(先着順)

費用 500円(4歳～中学生200円、65歳以上の人250円)

※希望者は直接会場へ

●大日野原遺跡発掘調査現地見学会

縄文時代の遺跡で発掘調査を見学します。

日時 8月12日(金) 午後1時45分～3時30分 <雨天中止>

集合場所 ふじの体験の森やませみ前

※希望者は直接集合場所へ。集合後、現地へ移動します(徒歩20分)

●植物学教室 花の観察と植物画<全2回>

植物を観察し、その美しさをスケッチする技法を学びます。

日にち 9月10日(土)・11日(日)

時間 午前10時～午後4時

対象 15歳以上の人=20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、「植物学教室」と書いて、8月10日(必着)までに同館へ



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

8月の休館日 月曜日(15日を除く)

幽玄の世界 相模原薪能

日にち 8月18日(木)

時間 午後6時30分～8時30分

会場 相模女子大学グラウンド

(南区文京2-1-1)

※悪天候時はグリーンホール相模大野

演目 能「紅葉狩」ほか

※観覧希望者は直接会場へ(入場整理券は不要)

お問い合わせ 市民文化財団 ☎042-749-2205



金春流

小倉橋灯るう流し

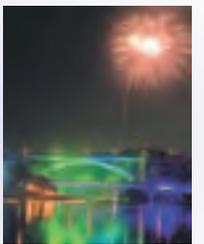
灯ろう約500個が相模川に流され、小倉橋のライトアップとともに幻想的な雰囲気を楽しめます。

城山観光協会などで灯ろうを発売しています(前売り1,200円、当日1,500円)。

日時 8月16日(火) 午後6時～8時30分

会場 小倉橋下

お問い合わせ 城山観光協会(城山経済観光課内) ☎042-783-8065



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
橋 シティ・プラザはしもと	緑区橋本 6-2-1
南 南保健福祉センター	南区相模大野 6-22-1
城 城山保健福祉センター	緑区久保沢 2-26-1
津 津久井保健センター	緑区中野613-2
湖 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
藤 藤野総合事務所	緑区小淵2000

申し込み・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	9月12日(月)	南	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23年3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	
	9月26日(月)	☉		
ハローマザークラス (全3回)	9月5日(月) 12日(月) 26日(月)	湖	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 申込期限 8月31日	⑬
ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」	8月10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
産後ママのエクササイズ	9月7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	9月2日(金)	南	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動発達がゆるやかな子と親のサロン 9月は「お母さん同士のおしゃべり会」 時間 午前10時～11時 対象 乳幼児とその家族 ※今回は、参加希望者全員申し込みが必要 ※別室での保育あり(要予約)	⑩

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)	橋	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		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	9月5日(月)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	☉	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)	⑨
エイズ等の検査・相談	8月2日～30日の毎週火曜日	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
	8月6日(土)	午後2時～4時	橋		
	8月20日(土)				
ひきこもり相談会	8月17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	8月18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	

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	8月23日(火)	午前10時～正午	南	専門医による認知症についての相談 定員 各2人(申込順)	④
		午後1時～3時	☉		③
	8月31日(水)		橋		②

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
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	9月9日(金)	午前9時45分 10時15分 10時45分 午後1時30分 2時	☉	骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対象 20～70歳(昭和16年4月2日～平成4年4月1日生まれ)の人 定員 各30人(申込順) 費用 各700円	⑨
運動プログラム作成コース	9月1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 各1,000円	
※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。					

特定相談・精神科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
精神科セカンドオピニオン外来	8月15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
思春期・ひきこもり特定相談	8月18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・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9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

愛の献血

Table with columns: 日にち, 時間, 会場. 8月6日(土) 午前10時~正午 午後1時30分~3時30分 橋本駅ベデ ストリアン デッキ下

対象 16~69歳の健康な人 (65~69歳の人 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

口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。

日時 9月4日(日) 正午~午後4時 会場 相模原口腔保健センター (ウェルネスさがみはら内) 対象 市内在住の40歳以上の人 定員 60人(抽選) 費用 500円 申し込み はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、「口腔がん検診」と書いて、8月12日(必着)までに健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8345)へ ※むし歯、歯周病の検診は行いません。

急病などで困ったときは (電話番号をよく確かめて)

Table with columns: 医科, 歯科, 接骨. 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。 ※8月10日(水)~18日(木)は、24時間案内します。 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 休日当番柔道整復施設案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時~午後5時

アルコール・薬物家族教室

アルコール・薬物問題を理解し、その対応を学びます。 日時 8月24日(水) 午後2時~4時 会場 ウェルネスさがみはら 対象 市内在住か在勤でアルコールや薬物問題のある人の家族=10組(申込順) 申し込み 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

生活習慣病予防教室(全2回)

健康度の測定や、バランス栄養食について学びます。 日にち 8月30日(火)、9月7日(水) 時間 午後2時~4時 会場 相武台公民館 対象 市内在住の人=30人(申込順) 申し込み 電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

シニアのための講座

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。

歯っぴー健口セミナー(全5回)

口腔機能の維持向上のため個人に合わせたプログラムの作成や、口腔清掃など具体的な方法を学びます。

Table with columns: 日にち, 会場, 定員(選考), 申込期限, 申込先. 9月5日・12日、10月17日、11月7日・21日の月曜日 ③ 8月26日 9月9日・30日、10月14日、11月11日・25日の金曜日 ④ 9月13日・27日、10月11日、11月8日・22日の火曜日 ② 9月16日、10月7日・21日、11月18日の金曜日、12月7日の水曜日 ④ 各13人

対象 次のいずれかに該当する65歳以上の人(介護保険要介護・要支援者を除く) ○半年前に比べて硬いものが食べにくくなった ○お茶や汁物などでむせることがある ○口の渇きが気になる

食生活セミナー(全6回)

「食」を通じて、生活の質の維持・向上を考えます。

Table with columns: 日にち, 会場, 申込期限, 申込先. 9月5日・12日、10月17日・31日、11月7日・21日の月曜日 ③ 8月26日 9月9日・30日、10月14日・28日、11月11日・25日の金曜日 ④ 9月13日・27日、10月11日・25日、11月8日・22日の火曜日 ② 9月16日、10月7日・21日、11月4日・18日の金曜日、12月7日の水曜日 ④ 新磯公民館

対象 65歳以上で低栄養等食事に問題がある人(介護保険要介護・要支援者を除く)=各9人(選考)

時間 午前9時45分~11時45分 申し込み 電話で各申込期限までに各申込先へ

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 columns: 日にち, 時間, 会場, 電話番号, 費用. ① 9月2日~10月14日の毎週火・金曜日(9月23日を除く) 午後1時~2時30分 ワールドウィング町田 アネックス相模原(中央区清新5-24-12) 月~金曜日 ☎042-774-6725 (午前8時30分~午後5時30分) 4,000円 ② 9月9日~10月25日の毎週火・金曜日(9月23日・30日を除く) 午前11時~午後0時30分 相模原ドルフィンクラブ(緑区橋本1-4-1) ☎042-771-7333 (午前10時~午後5時) 3,600円

対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人=各10人(抽選) 申し込み 電話で①8月26日②28日までに各会場へ

脳を鍛える! 脳活道場(全13回)

ウォーキングや調理などのグループワークを通して、脳の活性化を図ります。

Table with columns: 日にち, 会場, 申込先, 時間, 対象, 定員, 費用, 申し込み. 8月25日~11月17日の原則木曜日 シティ・プラザはしもと 介護予防推進課緑班 ☎042-775-8812 時間 午前10時~正午 対象 65歳以上の介護認定を受けていない、物忘れ等が気になる人 定員 各14人(選考) 費用 無料(調理実習は実費) 申し込み 電話で8月15日までに各申込先へ 9月7日~11月30日の原則水曜日 ウェルネスさがみはら 介護予防推進課中央班 ☎042-769-8349 9月7日~11月29日の原則水曜日 南保健福祉センター ☎042-701-7704

コレステロール、血糖値、血圧が気になりはじめた人へ

保健師などによる講義や身体活動量・血管年齢等の測定、グループワークなどを行います。

Table with columns: 公開講座, 日にち, 内容, 会場. (A) 9月9日(金) コレステロール値はこうして下げる 津久井保健センター (B) 9月13日(火) 血圧はこうして下げる 南保健福祉センター (C) 10月3日(月) 血糖値はこうして下げる ウェルネスさがみはら

時間 午前10時30分~正午 対象 市内在住か在勤の人=各50人(申込順) 申し込み 電話で(A)津久井保健福祉課(☎042-780-1414)、(B)南保健センター(☎042-701-7708)、(C)中央保健センター(☎042-769-8233)へ

コレステロールが気になりはじめた人へ(全4回) 会場 津久井保健センター

Table with columns: 日にち, 時間, 対象, 内容. 9月9日(金) 午前9時30分~正午 ※午前10時30分~正午は公開講座(A) 市内在住の40~64歳で、次のいずれかに該当する人=10人程度(選考) ①中性脂肪が150~299mg/dl ②LDLコレステロールが120~139mg/dl ③HDLコレステロールが35~39mg/dl ④検査値が①②よりも高いか③よりも低い人で、医師の許可がある ※内服治療をしている人は医師の許可が必要です。 身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、脂質異常症の予防やコレステロール値・中性脂肪値の改善をめざします。 9月16日(金) 10月5日(水) 11月7日(月) 午前10時~正午

申し込み 電話で8月15日までに津久井保健福祉課(☎042-780-1414)へ

血圧が気になりはじめた人へ(全4回) 会場 南保健福祉センター

Table with columns: 日にち, 時間, 対象, 内容. 9月13日(火) 午前9時30分~正午 ※午前10時30分~正午は公開講座(B) 市内在住の40~64歳で、次のいずれかに該当する人=10人程度(選考) ①血圧の上が130~139mmHg ②血圧の下が85~89mmHg ③血圧が①②よりも高い人で、医師の許可がある ※内服治療をしている人は医師の許可が必要です。 血圧、身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、高血圧の予防や血圧の改善をめざします。 9月21日(水) 10月11日(火) 11月14日(月) 午前10時~正午

申し込み 電話で8月19日までに南保健センター(☎042-701-7708)へ

血糖値が気になりはじめた人へ(全4回) 会場 ウェルネスさがみはら

Table with columns: 日にち, 時間, 対象, 内容. 10月3日(月) 午前9時30分~正午 ※午前10時30分~正午は公開講座(C) 市内在住の40~64歳で、次のいずれかに該当する人=10人程度(選考) ①空腹時血糖値が100~125mg/dl ②HbA1cが5.2~6.0% ③検査値が①②よりも高い人で、医師の許可がある ※内服治療をしている人は医師の許可が必要です。 身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、糖尿病の予防や血糖値の改善をめざします。 10月13日(木) 10月28日(金) 11月25日(金) 午前10時~正午

申し込み 電話で8月19日までに中央保健センター(☎042-769-8233)へ