

みどり区
さがみはら
 広報

NO.1393
 毎月
 1日・15日発行
9/15
 2018
 平成30年
 SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 緊急速報メールを活用した洪水情報を配信…………… 2
- 「いきいきと、共に働く社会」へ…………… 6・7
- みどり区版…………… 12
- ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内) …… 別冊
- 発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
- 編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
- ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
- 携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

相模原市コールセンター
 午前8時～午後9時 年中無休
 ☎042-770-7777



みんなのおすすめスイーツを
 さがみにも教えてほしいな!

みどり区TOPICS

色鮮やか! 青根コスモス園・小松コスモス園

白、ピンク、紫と色とりどりの花で見る人を楽しませるコスモス。津久井の青根地区、城山の小松地区にあるコスモス園の一般開放が始まります。また、それぞれのコスモス園で10月13日(土)・14日(日)にイベントが行われます。

一般開放 青根コスモス園(青根駐在所付近)10月1日(月)～
 小松コスモス園(小松交差点付近)10月13日(土)～

園青根コスモス園 津久井まちづくりセンター ☎042-780-1403
 小松コスモス園 城山観光協会 ☎042-783-8065



おしえてーっ!

さがみはらスイーツフェスティバル
推し土産スイーツ
sweets
総選挙
 9.15(土)▶10.21(日)

投票期間
 投票対象

市内で販売されているスイーツ(菓子・パン)
 ※チェーン店の商品であっても、市内限定で販売されている商品であれば投票対象となります。

推し土産スイーツ
 総選挙って?
 「相模原でスイーツといったらコレだよなっ!」と言われるようなオススメのお土産スイーツをみんなで決めるイベントです。
 皆さんで、贈って喜ばれる「推し土産スイーツ」を選びましょう!

投票はパソコン・スマートフォンから!

さがみはらスイーツフェスティバル公式ホームページの投票フォームから投票してください。
 ※1人につき1日1回投票できます。



投票して
 あなたの推しスイーツ
 を1位にしよう!

投票すると…その場で当たりが分かる!
抽選でスイーツ券をプレゼント!

公式ホームページからの投票で、市内の対象店舗で使えるスイーツ券(500円分)が当たります。
 ※当選者には後日スイーツ券を郵送します。
 ※使用期間や対象店舗など詳しくは、当選者へ送付する案内をご覧ください。



★結果発表は **11.15(木)**

同フェスティバル公式ホームページで発表します。
 ※同日のタウンニュース、FM HOT 839、J:COMでもお知らせします。

チャンスは
 1日1回!

人気スイーツが味わえる!
 潤水都市さがみはら
フェスタ会場
試食・投票しよう!

10月20日(土)・21日(日)に開催される同フェスタで、投票期間中の人気スイーツの一部を試食できるコーナーを設置します。
 ぜひ足を運んでください。
 ※同フェスタについて詳しくは、本紙10月1日号でお知らせします。

インスタ映えを狙え!
 あなたの推しスイーツを
SNSで紹介しましょう!

“#さがみはらスイーツ”とハッシュタグを付けてInstagramやTwitter、Facebookで紹介してください。



ちゅうおう区 さがみ ら は

広報

NO.1393
毎月
1日・15日発行
9/15
2018
平成30年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 緊急速報メールを活用した洪水情報を配信…………… 2
 - 「いきいきと、共に働く社会」へ…………… 6・7
 - ちゅうおう区版…………… 12
 - ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内) …… 別冊
- 発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

相模原市コールセンター
午前8時～午後9時 年中無休
☎042-770-7777



みんなのおすすめスイーツを
さがみにも教えてほしいな!

ちゅうおう区 TOPICS

レスリング全国大会で優勝の藤森選手、次の大会に向けて猛練習中!

「全国少年少女レスリング選手権大会」で星が丘小学校5年生の藤森玲次さんが優勝を飾りました。「決勝が一番力を出ることができた。もっと練習して強い選手になって、将来はオリンピックでメダルを取りたい」と語る藤森さんは、来年2月に行われる全国の精鋭選手のみが出場できる選抜大会に向けて猛練習中です。これからの活躍にも期待しましょう!



☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

おしえてーっ!

さがみはらスイーツフェスティバル 推し土産スイーツ sweets 総選挙

9.15(土) ▶ 10.21(日)

投票はパソコン・スマートフォンから!

さがみはらスイーツフェスティバル公式ホームページの投票フォームから投票してください。
※1人につき1日1回投票できます。

投票して
あなたの推しスイーツ
を1位にしよう!

**投票すると…その場で当たりが分かる!
抽選でスイーツ券をプレゼント!**

公式ホームページからの投票で、市内の対象店舗で使えるスイーツ券(500円分)が当たります。
※当選者には後日スイーツ券を郵送します。
※使用期間や対象店舗など詳しくは、当選者へ送付する案内をご覧ください。

結果発表は 11.15(木)

同フェスティバル公式ホームページで発表します。
※同日のタウンニュース、FM HOT 839、J:COMでもお知らせします。

投票期間
投票対象

市内で販売されているスイーツ(菓子・パン)
※チェーン店の商品であっても、市内限定で販売されている商品であれば投票対象となります。

**推し土産スイーツ
総選挙って?**

「相模原でスイーツと思ったらコレだよなっ!」と言われるようなオススメのお土産スイーツをみんなで決めるイベントです。
皆さんで、贈って喜ばれる「推し土産スイーツ」を選びましょう!

**人気スイーツが味わえる!
潤水都市さがみはら
フェスタ会場で
試食・投票しよう!**

10月20日(土)・21日(日)に開催される同フェスタで、投票期間中の人気スイーツの一部を試食できるコーナーを設置します。
ぜひ足を運んでください。
※同フェスタについて詳しくは、本紙10月1日号でお知らせします。

**インスタ映えを狙え!
あなたの推しスイーツを
SNSで紹介しましょう!**

“#さがみはらスイーツ”とハッシュタグを付けてInstagramやTwitter、Facebookで紹介してください。

Instagram
いいね! 2018件
#さがみはらスイーツ
#sweets #総選挙

みなみ区
さがみはら
広報

NO.1393
毎月
1日・15日発行
9/15
2018
平成30年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 緊急速報メールを活用した洪水情報を配信…………… 2
- 「いきいきと、共に働く社会」へ…………… 6・7
- みなみ区版…………… 12
- ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内) …… 別冊
- 発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
- 編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
- ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
- 携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

相模原市コールセンター
午前8時～午後9時 年中無休
☎042-770-7777



みんなのおすすめスイーツを
さがみにも教えてほしいな!

みなみ区TOPICS

南区学生自転車会議が内閣府の交通安全功労者表彰を受賞しました

8月29日に内閣府で行われた交通安全功労者表彰において、南区学生自転車会議が「団体の部」で表彰されました。
同会議は、主に区内に所在する大学・高校の有志により平成24年から、相模原南警察署や関係団体と協力して、学生ならではの発想で交通安全啓発活動などを行っています。また、9月29日(土)・30日(日)には、神奈川総合産業高等学校の文化祭に出展します。この機会に、学生たちの活動をご覧ください。



松山内閣府特命担当大臣と南区学生自転車会議の代表

☎南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

おしえてーっ!

さがみはらスイーツフェスティバル
推し土産スイーツ
sweets
総選挙
9.15(土)▶10.21(日)

投票はパソコン・スマートフォンから!
さがみはらスイーツフェスティバル公式ホームページの投票フォームから投票してください。
※1人につき1日1回投票できます。

投票すると…その場で当たりが分かる! 抽選でスイーツ券をプレゼント!
公式ホームページからの投票で、市内の対象店舗で使えるスイーツ券(500円分)が当たります。
※当選者には後日スイーツ券を郵送します。
※使用期間や対象店舗など詳しくは、当選者へ送付する案内をご覧ください。

結果発表は 11.15(木)
同フェスティバル公式ホームページで発表します。
※同日のタウンニュース、FM HOT 839、J:COMでもお知らせします。

人気スイーツが味わえる! 潤水都市さがみはらフェスタ会場で試食・投票しよう!
10月20日(土)・21日(日)に開催される同フェスタで、投票期間中の人気スイーツの一部を試食できるコーナーを設置します。ぜひ足を運んでください。
※同フェスタについて詳しくは、本紙10月1日号でお知らせします。

インスタ映えを狙え! あなたの推しスイーツをSNSで紹介しましょう!
“#さがみはらスイーツ”とハッシュタグを付けてInstagramやTwitter、Facebookで紹介してください。

Instagram
いいね! 2018件
#さがみはらスイーツ #sweets #総選挙

投票期間
投票対象
市内で販売されているスイーツ(菓子・パン)
※チェーン店の商品であっても、市内限定で販売されている商品であれば投票対象となります。

チャンスは1日1回!

身を守るための 情報収集に!

緊急速報メールを 活用した 洪水情報を配信

携帯電話事業者(NTTドコモ、KDDI、ソフトバンクなど)が提供する緊急速報メールを使って、県の洪水情報の配信を開始しました。市内では、相模川で氾濫危険水位を超えた場合や、氾濫が発生した場合に情報が配信されます。

☎神奈川県河川課 ☎045-210-6491

気象や避難に関する情報はこちらでも確認できます。

さがみはらメールマガジン「防災」(防災メール)の登録方法

①受付用アドレス(entry-sagamihara@bousai-mail.jp)に空メールを送信
②返信されたメールに従って操作

☎緊急対策課 ☎042-707-7044

講演講座 救命講習会 ~大切な人を救うのはあなたです~

講習名	日にち	会場	定員(申込順)
①上級救命講習 (筆記・実技試験あり)	10月 1日(月)	北消防署	40人
②応急手当普及員養成講習(全3回) (応急手当での指導者を養成)	10月12日(金)~14日(日)	消防指令センター	50人
③普通救命講習Ⅲ (小児・乳児・新生児への応急手当)	10月30日(火)	北消防署	40人
④普通救命講習Ⅰ (成人への応急手当)	11月 9日(金) 11月17日(土)	消防指令センター	各 50人
⑤救命入門コース (成人への応急手当(胸骨圧迫・AED))	11月26日(月)		
⑥応急手当普及員再講習 (応急手当での指導要領の再習得)	12月16日(日)		

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。

時 ①②午前9時~午後6時 ③④⑥午前9時~正午 ⑤午前10時~11時30分

対 市内在住か在勤・在学の①~④中学生以上⑤小学校4年生以上、⑥応急手当普及員の認定更新希望者

費 ①3,000円②5,000円③④⑥各1,000円⑤500円

申 開催日1週間前までに、市防災協会ホームページに掲載の申請書をファクスかEメールで、同協会(☎042-753-0374 ☒kyuumei@sdpa.or.jp ☎042-753-9971)へ

委員を募集 農業委員会

農地の権利移動の許可等に関する審議や、現場調査などを行います。

任期 平成31年4月~34年3月(月2回程度の会議と月4回程度の現場活動など)

対 農業に関する識見があり、農地等の利用の最適化の推進に関する事項や農業委員会の所掌する事項に関する職務を適切に行うことができる人

定 19人(選考)

報酬 月額4万5,100円

募集案内・申込書記布場所 農政課、津久井地域経済課、農業委員会事務局・同津久井事務所、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館、相模原市農協と津久井郡農協の各支店・支所

※市ホームページにも掲載

※対象や応募方法など、詳しくは募集案内をご覧ください。

申 10月1日~31日(必着)に、申込書を直接(農政課、津久井地域経済課)か郵送で農政課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9233)へ

ひとり親家庭を応援!

情報交換会

子どもの学費について-母子父子寡婦福祉資金の利用法-

教育資金に関する情報交換会です。

時 9月28日(金)午後6時~8時

会 ソレイユさがみセミナールーム4

対 ひとり親家庭など=24人(申込順)

申 9月27日までに、電話で市ひとり親家庭福祉協議会(☎042-755-6612)へ

この他にも、各区の子育て支援センターのこども家庭相談員による「母子(父子)福祉相談」や、経済的な支援である「児童扶養手当」などを通して、それぞれの家庭の事情に応じたサポートをしています。詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎こども家庭課 ☎042-769-8232

お知らせ 特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当の申請を

特別障害者手当・障害児福祉手当

対 在宅で常時介護を必要とする重度の障害児・者(所得制限あり)

手当月額 特別障害者手当=2万6,940円
障害児福祉手当=1万4,650円

特別児童扶養手当

対 在宅で公的年金を受給していない20歳未満の障害児を養育している人(所得制限あり)

手当月額 重度(1級)=5万1,700円 中度(2級)=3万4,430円

※申請方法など詳しくは、住んでいる地区の担当課へお問い合わせください。

窓口・問い合わせ

緑障害福祉相談課	☎042-775-8810	城山保健福祉課	☎042-783-8136
中央障害福祉相談課	☎042-769-9266	津久井保健福祉課	☎042-780-1412
南障害福祉相談課	☎042-701-7722	相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
		藤野保健福祉課	☎042-687-5511

募集 生き生きシニアのための地域活動補助金 後期分利用団体

おおむね65歳以上の人を対象として、地域で介護予防活動をする団体に、補助金を交付します。

補助金額 2万5,000円 対象活動期間 10月~平成31年3月

補助要件 市内で活動していて、次の全てに該当する団体

- 介護予防活動が月2回以上
- 1回につき標準2時間で、次の活動を30分以上含むこと
栄養改善、運動・口腔機能向上、認知症予防
- 介護予防活動を適切に行える人が従事 ○毎回の参加者が10人以上

定 30団体(選考)

申 電話連絡の上、9月18日~25日に直接、地域包括ケア推進課(☎042-769-9249)へ

※9月26日(水)に説明会を実施します。詳しくは、各高齢者支援センターにある募集要項をご覧ください。

秋のお出掛けを 楽しい1日に するために...

冬眠前のクマに注意!

市内の山中には、クマが生息しています。山間地に行く時やハイキングをする時は、十分な注意が必要です。特に秋は、冬眠に備え、多くの餌を求めてクマの行動が活発になる季節のため、次のような対策を十分に行ってください。

クマに出合わないようしましょう

- できるだけ山に入らない
- 山間地では2人以上で行動する
- クマが活発に行動する朝夕や霧が出ている時を避ける
- 鈴、笛、ラジオなど音がするものを身に着け、人の存在を知らせる(より高い音のものが有効)
- 子グマを見つけたらそっと立ち去る

※近くに母グマがいて危険です。

クマを引き寄せないように注意しましょう

- 野山に生ごみを捨てたり、野生動物に餌を与えたりしない
- 庭の木になる柿や栗などの果実は早めに収穫する
- 生ごみや廃棄果樹、野菜などを適切に処理する
- 耕作放棄地や草が生い茂っているところは、刈り払いなどを行う

※野生動物にとって格好の隠れ場所になってしまいます。

もしもクマに出合ってしまった場合には

- 慌てて立ち上がったたり、大声を上げて騒いだり、物を投げ付けたりして、クマを刺激しない
- クマに背中を見せて走って逃げない

※逃げると本能的に追い掛けてきます。

- クマに向き合ったまま、動きを見ながらゆっくり後退する

クマに関する問い合わせ ☎水みどり環境課 ☎042-769-8242
クマを目撃、または痕跡を発見したら ☎津久井地域環境課 ☎042-780-1404 津久井警察署(地域課か生活安全課) ☎042-780-0110

みんなで考えよう 認知症に優しいまちを目指して

圏地域包括ケア推進課 ☎042-769-9249

認知症は決して人ごとではありません。高齢になるほど発症しやすく、誰にでも起こりうる身近なものです。認知症になっても、住み慣れた場所で自分らしく暮らし続けるためには、周囲の人の理解と協力が欠かせません。自分の身近な人が認知症になってしまったときに、何が出来るか、友人や家族と認知症について一緒に考えてみませんか。

認知症とは

脳の細胞が死んだり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障害が起こり、6カ月程度にわたり生活に支障が出ている状態です。認知症の主な種類は、アルツハイマー型、脳血管性などで、働き盛りの年代の人でも発症することがあります。また、他の病気で似た症状を起こす場合もあります。

誰もが優しく・自分らしく暮らすために

認知症になると、場所や時間などが分からなくなったり、記憶が抜け落ちてしまったりすることがあります。そんなときに、相手を驚かせたり、混乱させてしまわないよう、配慮して接することが必要です。

認知症の人に会ったら(一例)

- まずは見守る
- 自然な笑顔で、余裕を持って
- 声を掛けるときは一人で
- 前から声を掛ける
- 相手に視線を合わせて優しい口調で
- 穏やかに、はっきりと話す
- 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する



知っていますか?「介護マーク」

認知症の人の介護は、見ただけでは介護していることが分かりにくいことがあります。



例えば...

- 駅のトイレなどで、介護者が付き添う際、周囲から冷ややかな目で見られてしまう。
 - 買い物中、ちょっと目を離れたわずかの間にどこかに行ってしまう、探すのに苦労した。
- 外出先で介護マークを着けている人を見かけたら、温かい見守りやお手伝いをお願いします。

相談窓口

- 各地区の高齢者支援センター
認知症の心配への対応、介護サービスなど、高齢者の身近な相談窓口
※各高齢者支援センターの連絡先など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 認知症疾患医療センター ☎042-748-7099
医療についての相談窓口
受付時間 月曜日～金曜日 午前9時30分～午後4時30分
- かながわ認知症コールセンター ☎0570-0-78674
認知症に伴う介護に関する相談窓口
受付時間 月・水曜日 午前10時～午後8時、土曜日 午前10時～午後4時(年末年始を除く)
- 若年性認知症コールセンター ☎0800-100-2707
65歳未満で発症した場合の認知症についての相談
受付時間 月曜日～土曜日 午前10時～午後3時(祝日等、年末年始を除く)



認知症の人をもっと支えるためのイベント・講座

地域で活動したい人向けの講座

認知症の人に優しい 上手な聴き方・接し方

認知症の人をサポートする際の基本的な知識や心構えのほか、実際に地域で活動するためのスキルを学びます。

時 10月11日(木) 午前10時～正午

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住か在勤・在学中、認知症の人のために地域で活動したい人=50人(申込順)

申 10月3日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

認知症の医療とケア

～医師による認知症講演会～

専門医が認知症の基礎知識や治療、ケアについてのお話や、介護者へのアドバイスをを行います。

時 10月19日(金) 午後2時～4時

会 南保健福祉センター

講 姜 善貴さん(北里大学大学院医療系研究科医師)

対 市内在住か在勤・在学の人=100人(申込順)

申 10月14日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

病院勤務の医療従事者向け 認知症対応力向上研修

認知症の正しい理解と認知症の人の支援について学びます。

時 10月23日(火) 午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら

対 病院に勤務している医療従事者=80人(申込順)

申 9月28日までに、市ホームページに掲載の申込書をファクスで地域包括ケア推進課(☎042-769-5708 ☎042-769-9249)へ

認知症カフェ交流会

認知症の人やその家族、市民などが一緒にお茶を飲みながら情報交換する認知症カフェのデモンストレーションと、『認知症カフェ読本』の著者の講演を開催します。

時 10月7日(日) 午後2時～4時30分

会 けやき会館

講 矢吹知之さん(認知症介護研究・研修仙台センター研修部長)

対 認知症カフェで活動している人か、今後活動を考えている人=100人(申込順)

費 500円(飲み物代含む)

申 10月2日までに、電話か、ファクスに氏名(ふりがな)、電話番号、団体名を書いて、Link・マネジメント(☎042-707-1603 ㊚042-786-6631)へ

若年性認知症講話と本人・家族の語り合い

役立つ情報が得られる講話の後、当事者や家族同士で日頃の悩みなどを話し合います。精神保健福祉士による個別相談も行います。

時 10月13日(土) 午後2時～4時 会 ウェルネスさがみはら

対 若年性認知症の人とその家族

申 9月18日～10月5日に、電話で地域包括ケア推進課(☎042-769-9249)へ

関連イベント

認知症にやさしい商店街

市内各商店街の協力店で、認知症サポートのシンボルカラーであるオレンジ色のポスターを掲示し、認知症の人を見守るメッセージを発信します。

認知症に関する展示

認知症の基礎知識や主な症状、接し方などを分かりやすく紹介します。

時 9月19日(水)～24日(休) 会 あじさい会館



防げた事故に後悔しないために

9月21日～30日 秋の全国交通安全運動

安全は 心と時間の ゆとりから

高齢者 模範を示そう 交通マナー

- 歩行者は信号や横断禁止場所などのルールを守り、通り慣れた道でも気を緩めずに。
- 自転車を運転する時は、暗くなる前にライトを点灯しましょう。
- バイクを運転する時は、ヘルメットやプロテクターを正しく着用しましょう。
- 車の運転者は全ての座席でシートベルトやチャイルドシートの正しい着用を忘れずに。
- わずかな量でもお酒を飲んだら、車を運転するのはやめましょう。

圏交通・地域安全課 ☎042-769-8229

交通安全教室

自転車の安全な乗り方や交通安全マナーなどを学びます。白バイ展示やミニパト体験乗車なども実施します。

時 9月17日(祝) 午前10時～正午
(小雨決行)

会 児童交通公園(鹿沼公園内)

対 小学生以下で自転車に乗れる子ども
※未就学児は保護者同伴

定 80人(先着順) ※希望者は直接会場へ

圏相模大野駅西側自転車駐車場 ☎042-741-0021





暮らしを支える



安全・きれいな下水道の利用は ひとりひとりの心掛けから

下水道経営課
☎042-707-1840

私たちの生活に欠かすことができない水。使われた後の生活水などの汚水を適切に処理し、川や海の水質や地球環境を守る役割を担っているのが下水道です。その仕組みや生活上の注意点などを、さがみん、スイスイと一緒に学んでみましょう。

下水道の
素朴なギモン



相模原市の下水
(汚水)はどうやって
処理しているの？



市内には下水処理場がないので、市内で使われた汚水は茅ヶ崎市の左岸処理場に運ばれているよ。そこできれいな水になるまで処理され、相模湾へ流されるんだ(右図)。



下水道
使用料はどう
使われるの？



次のような用途に充てられているよ。
●家庭や事業所などから流された汚水の終末処理場での処理 ●下水道管やマンホールの清掃・点検・修繕 ●下水道施設の建設に要した借入金の返済 ●下水道管の耐震化や更新



点検作業の様子



油やごみを流すと、
このように詰まってしまう！

ちょっと待って！
大変なことになっているよ！
少しずつの汚れでも、
気を付けないと
いけないんだね



私たちは、暮らしの中でどんなことに
気を付ければいいのか？



●台所で油やごみを流さないようにする
●トイレではトイレットペーパー以外を流さないようにする
●浄化槽を設置している場合は、点検・清掃を定期的に行う

浄化槽は年に1度の
法定検査、
清掃を欠かさずに！

維持管理を怠ると、浄化槽が故障してしまう恐れがあったり、浄化槽から悪臭が生じたりする場合があります。浄化槽を設置している場合は、点検・清掃を定期的に行いましょう。

■法定検査

申一般財団法人日本環境衛生センター(☎044-288-5225)へ

■清掃

※清掃業者、保守点検登録業者は市ホームページに掲載しています。
下水道料金課 ☎042-707-1829

区・地区	問い合わせ先
緑区(橋本・大沢地区)、中央区、南区	相模台収集事務所 ☎042-742-0042
城山・津久井・相模湖・藤野地区	津久井クリーンセンター ☎042-784-2711

保守点検もお忘れなく
各浄化槽に合わせた周期で保守点検も必要です。
■市に登録のある浄化槽保守点検業者へ

一人一人の
気配りが重要
なんだね



下水道を
大切に
使ってね!!

学ぶことを通じ
生きがいを応援

あじさい大学(高齢者大学)

1 公開講座 医療費節約Café

日常の健康づくり、賢い医療との関わり方など
時10月2日(木)午後2時30分~4時30分 会ソレイユさがみ
対市内に住居登録がある50歳以上=75人(申込順)

2 短期講座(後期)〈全6回〉

受講できる科目 1人1科目。短期講座の前期受講者も受講できます。
※通年講座を受講中の人は受講できません。

学科名	日にち	時間	会場	定員(申込順)
健康体操	10月16日~11月13日の 毎週火曜日、11月21日(木)	午前 9時45分 ~11時45分	サン・エール さがみはら	25人
ウォーキング	10月19日(金)・23日(火)・26日(金)・ 30日(火)、11月6日(火)・13日(火) (予備日11月16日(金)・20日(火))	午後1時30分 ~3時30分	淵野辺公園、 銀河アリーナ	35人
日本画★	10月19日(金)・22日(月)、11月2日(金) ・5日(月)・9日(金)・16日(金)	午後1時30分 ~4時30分	南保健福祉 センター	20人
ペタンク	11月6日(火)・13日(火)・16日(金) ・20日(火)・27日(火)・30日(金) (予備日12月4日(火)・7日(金))	午後1時30分 ~3時30分	淵野辺公園	各 40人
グラウンド ・ゴルフ	11月13日(火)・16日(金)・20日(火) ・27日(火)・30日(金)、12月4日(火) (予備日12月7日(金)・11日(火))		相模原北公園 スポーツ広場、 北総合体育館	

対平成30年4月1日時点で、市内に住居登録がある60歳以上
※医師から運動制限をされていない人に限ります(★を除く)。
費各2,200円(★は別途教材費2,000円)

各学科の内容、持ち物など詳しくは、「あじさい大学短期講座案内」をご覧ください。

配布場所

地域包括ケア推進課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・連絡所・公民館 ※市ホームページにも掲載

共 通
申19月29日210月5日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

市民講座 運営も講師も研修を受けた市民が行う講座

まなびのライブ塾秋講座

各講座の内容など詳しくは、募集案内をご覧ください。

講座名など	開催日	時間	会場	定員(抽選)	費用	
茶と砂糖で見る世界史(全2回)	10月15日(月)・22日(月)	午前10時 ~11時40分	A	20人	800円	
美しいかな入門(全2回)	10月15日(月)・29日(月)	午後2時~4時		各 10人	各 200円 500円	
誰でもできる椅子ヨガ	10月16日(火)	午前10時 ~正午		B	25人	900円
はじめての絵手紙	10月19日(金)			C	15人	1,900円
低山歩きの楽しみ方(全2回)	10月22日(月)・29日(月)	午後2時~4時	D	各 10人	各 1,600円 100円	
色鉛筆水彩画入門(全2回)	10月23日(火)・30日(火)			E	15人	900円
花セラピーで心を飾る	10月25日(木)	午前10時 ~11時30分	F	16人	600円	
足もみのんびりヨガ	10月26日(金)			G	18人	1,500円
魅力アップのメイク術(女性)	10月30日(火)	午前9時30分 ~午後3時	H	15人	500円	
新聞紙からちぎり絵手紙を	11月1日(木)					
楽しい心理学パート3(全3回)	11月1日(木)・15日(木)・29日(木)					
秋の吟行会~「いのちの博物館」を詠む	11月14日(水)					

会A総合学習センター Bユニコムプラザさがみはら
Cおださがプラザ Dソレイユさがみ E麻布大学(中央区淵野辺)

申9月30日(必着)までに、募集案内に付いている申込書を直接かファクス、または、はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、講座名(第3希望まで)を書いて、まなびのライブ塾(〒252-0303 南区相模大野3-3-2 ユニコムプラザさがみはら シェアードオフィス2 ☎☎042-749-7010)へ
※同塾ホームページからも申し込みます。

募集案内の配布場所
総合学習センター、各公民館・図書館
※同塾ホームページにも掲載

市民文化祭 前半 9/22(土) ▶ 10/28(日)

市民の皆さんの日頃の文化・芸術活動の成果を発表します。

気軽に
お越し
ください

写真展 9月22日(土)～25日(火) 講評 9月23日(日)	相模原市民ギャラリー 絵画展 (日本画・洋画) 9月28日(金)～10月2日(火) 講評 10月2日(火)	市民会館 文芸セミナー 短歌 10月14日(日) 費500円(要申し込み※) 俳句 10月27日(土) 現代詩 10月28日(日)
書展 10月6日(土)～9日(火) 講評 10月9日(火)	相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール 華道展 10月20日(土)・21日(日)	南市民ホール 吟剣詩舞大会 10月14日(日) 民謡大会 10月21日(日) 謡曲大会 10月21日(日)

○各催しの時間など詳しくは、各公民館・まちづくりセンターなどにあるポスターやチラシをご覧ください(市ホームページにも掲載)。
○11月に開催される分野については、本紙10月15日号でお知らせします。
※**申**10月4日(必着)までに、はがきに近詠1首(題は自由、未発表作品に限る)と氏名・住所を記入して相模原柴胡短歌会の小川 満さん(〒252-0226中央区陽光台4-31-10 ☎042-733-9110)へ

☎市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

図書館の催し

市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604

①ひよこちゃんのわらべうた会<全5回> ②ぺんぎんちゃんのわらべうた会<全6回>

親子のスキンシップを中心としたわらべうた遊びと、絵本の読み聞かせや本の紹介をします。

時 10月～平成31年3月の毎月①第1②第3木曜日(①は1月3日を除く)
午前10時30分～11時
対 市内在住の①0歳児とその保護者②1・2歳児とその保護者=各18組(申込順)
※2歳以上の子ども同伴可
申 9月24日までに、直接か電話で同館へ
※過去に参加したことがある人は申し込みできません。

図書館クラシックのススメ ～図書館で始める楽しいクラシック～

図書館にあるチャイコフスキー作品をCDで聞き比べ、解説します。

時 10月20日(土) 午後2時～3時30分
対 中学生以上=30人(申込順) 申 直接か電話で同館へ

相模大野図書館 ☎042-749-2244

ブラックホールの見つけ方 ～観測からわかってきた謎の天体～

ブラックホールの正体について、国立天文台の研究員が分かりやすく解説します。

時 9月30日(日) 午後2時～4時
対 小学校高学年以上=50人(申込順) 申 直接か電話で同館へ

大人のためのおはなし会2018 in グリーンホール～太宰 治の世界～

太宰作品の朗読と太宰の時代にゆかりのある音楽をお届けします。

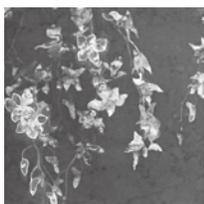
時 10月18日(木) 午後1時30分～3時30分
会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール
定 240人(先着順) ※未就学児の同伴不可
※グリーンホール事務室・チケットMove窓口、相模大野図書館で配布する入場整理券が必要(1人4枚まで)

橋本図書館 ☎042-770-6600

文学作品から着想した絵画作品展 宮澤賢治作品と色

女子美術大学大学院美術研究科修了の梶浦奈緒子さんの作品展です。画材の紹介も行っています。

時 12月28日(金)まで(図書館休館日を除く)
午前9時30分～午後8時
※土・日曜日、祝日等は午後6時まで、12月28日は午後5時まで



「月の客」

立ち寄り式工作プログラム チョッキン! 切り絵でハロウィーンカード!

切り絵とコラージュで、ハロウィーンのグリーティングカードを作ります。

時 9月23日(祝) 午後2時～4時
会 アートラボはしもと
定 40人(先着順) ※4歳以下は保護者同伴
※希望者は直接会場へ



☎アートラボはしもと ☎042-703-4654

旧石器ハテナ館の催し

川原石のふしぎ

相模川で採集した石を使って、自分だけの石図鑑を作ります。

時 10月6日(土) 午後2時～4時(小雨決行)
対 小学生以上=30人(申込順) ※小学生は保護者同伴
申 直接か電話で同館へ



作品例

☎旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

市立博物館に行こう

☎市立博物館 ☎042-750-8030

ジャンベライブ in プラネタリウム ～アフリカの星と大地～

プラネタリウムを見ながら、アフリカの打楽器ジャンベの演奏を楽しめます。

時 9月30日(日) 午後3時30分～4時30分
定 210人(先着順)
※9月15日から同館で販売する観覧券が必要
※当日の午後は通常とは上映スケジュールが異なります。
費 500円<4歳～中学生200円、65歳以上250円(要証明書)>



演奏者・石川雅康さん

星空観望会(10月)

口径40cmの天体望遠鏡や大型双眼鏡などで、見頃の天体を眺めます。

時 10月6日(土)・20日(土) 午後7時～9時
定 各120人(申込順。1組4人まで。同世帯は人数制限なし)
※中学生以下は保護者同伴
申 開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

ようこそ歴史の世界へ

勝坂を学ぼう! 講演会

縄文人はどのように植物を利用したか

縄文時代の人々が、食糧や建物の材料として好んで利用していた植物について学びます。

時 10月14日(日) 午前9時30分～11時30分
会 史跡勝坂遺跡公園管理棟
定 50人(申込順)
申 9月18日～10月12日に、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ



映像遺産の保存と活用 ～日本最古の映画スター・尾上松之助を見る～

時 10月20日(土) 午後1時30分～3時10分
会 国立映画アーカイブ相模原分館(中央区高根)
講 入江良郎さん(国立映画アーカイブ学芸課長)
対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=200人(申込順)
申 10月3日(9月20日を除く)までに、直接か電話で生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

学ぶことは、面白い。 さがまちカレッジ

子育てを通じた世代間交流 ～絵本が子育て・孫育てに 役立つ!?～

時 10月19日(金)
午前10時40分～午後0時10分
会 和泉短期大学(中央区青葉)
定 24人(抽選) 費 700円

こども体験講座 3Dプリンタを体験してみよう!

時 10月27日(土)・28日(日)
午前10時～正午
会 女子美術大学(南区麻溝台)
対 小学生=各10人(抽選)
費 各2,500円(材料費を含む)

申 9月30日までに、各区役所地域振興課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館などにある申込用紙を、さがまちコンソーシアム事務局(☎042-747-9038)へ
※同コンソーシアムホームページからも申し込みます。





「いきいきと、働くを楽しむ」

「共に働く社会」へ ～広げよう！ささえあいの輪～

障害のある人もない人も、安心して働くことができる環境があることは、日常生活の充実につながります。今回は、自分らしく「働く」ことができる環境づくりに取り組んでいる事業所・施設の様子を紹介します。
障害政策課 ☎042-707-7055

株式会社スリーエス・サンキュウ CVS事業部 相模原常温センター(中央区清新)

飲料水や加工食品などの商品管理・配送業務を行う会社で、このセンターでは、3年前から障害者雇用を開始しています。現在は、従業員120人のうち13人が、倉庫内で商品の出荷・運搬などの作業を行っています。



日頃からコミュニケーションを取り、お互いの理解を深めることで、信頼関係を築きながら仲間として働いています。

成長を感じられる職場で働ける「楽しさ」



任せられて湧き出る仕事への意欲
以前は、宅配業者に勤めていたが、障害者支援センター松が丘園からの紹介で、3年前からこちらの職場でお世話になっています。この会社では、酒類の小分け作業や商品の運搬が主な業務ですが、商品の出荷作業などの細かい業務もいろいろと任せてもらえているので、働く意欲が湧きます。
以前の職場での経験も生かすことができ、慣れてくると仕事も早くなり、さらに仕事をしていきたいという気持ちになります。夏場の残業など大変なときもありますが、仕事が終わってからみんなで食事をしたりラックスすることもあります。忘年会や懇親会などにも参加して交流も深めているので、楽しく仕事ができます。

「働く」ことで生まれる自立へのリズム
働くことは自分のためだけでなく、世の中のためにもなるので大事なことだと思います。また、生活のリズムを整えられるのも、とても良いことだと思っています。休日にも朝早く起きられるようになり有意義な1日を過ごせまし、家事を行うなど自立できているという実感を持てます。

成長、そして新たな目標
仕事を通じて、日々自分自身の成長を感じています。今の仕事の幅をもっと広げて、先輩たちにもしっかりと教えられるリーダー的な役割を担っていければと思っています。



あうんの呼吸で所定の場所へコンテナを運搬

人柄も、仕事ぶりも、まさに「宝物」



真面目な、素晴らしい働き手たち
センターで障害者雇用を開始した当初は、仕事ぶりや安全面でのサポートなどで多少の不安を抱いていましたが、実際に一緒に仕事をしてみて、そうした不安を感じる必要はないと実感しました。渡部さんの真面目さとひたむきさは私自身の勉強にもなっています。
頼んだ仕事の予定を必ず守ってくれるので、安心して仕事を任せられます。現場にも溶け込んでいて、彼らなしには仕事が成り立たないほど頼もしい戦力になっていますので、まさに「宝物」と言っても過言ではない存在です。

周りの理解が好循環を生む
障害者という言葉だけで構えてしまうこともあるかもしれませんが、彼らが貴重な戦力になりうることを認識し、自然体で接することで生き生きと働いてもらえると感じています。もちろん、職場や取引先の企業など周囲の深い理解や、松が丘園の職場適応援助者のサポートがあることも、こうした良い循環を生み出す要因になっていると思います。



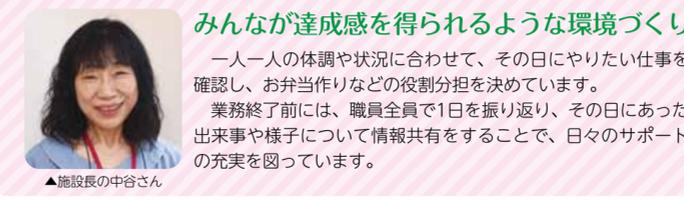
昨年、休暇を利用して親戚と箱根へ1泊2日の温泉旅行に行ってきました
へー、お土産なかったよなあ(笑)
えっ!? あ、そうか。では次の機会に…(苦笑)

かわせみの家(緑区原宿)

現状で就労が難しかったり、就労に向けて準備をしていたりする障害のある人が、仕事を通じて社会と繋がりを持つための支援をしています。役割を分担しながら、手作りケーキ・クッキーの製造・販売や、自分たちで育てた野菜を使ったお弁当作り・配達などを行っています。

かわせみの家で働く皆さんにインタビュー!

働いてうれしかったこと、楽しかったこと
お菓子作りで分量を量るなどの下準備や、アイデアを考えたりするのが楽しいです。
厨房でのお弁当作りや売り上げの計算など、いろいろと積み重ねていくうちに仕事ができるようになりますので、やりがいがあります。
お弁当の配達でお客さんと接したり、おいしいメッセージをもらったりすると、励みになります。
働いていない時期があり不安に思っていたのですが、日々の業務の経験が就労に向けて自信になっています。



みんなが達成感を得られるような環境づくり
一人一人の体調や状況に合わせて、その日にやりたい仕事を確認し、お弁当作りなどの役割分担を決めています。業務終了前には、職員全員で1日を振り返り、その日にあった出来事や様子について情報共有をすることで、日々のサポートの充実を図っています。
▲施設長の中谷さん

自分に合った形で、できることから…
「誰かの役に立つ」実感が、働くことへの意欲を育てます。



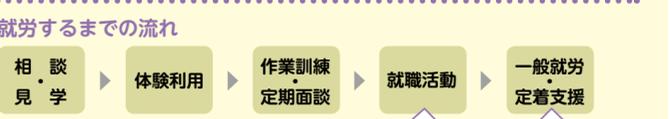
日頃から笑顔の絶えない職場です
栄養たっぷり!



▲自分たちで育てた、採れたて野菜でおしさUP!
▲みんなで役割を分担して、一つ一つ丁寧にお弁当を作っています。

就労に向けてさまざまな支援があります

市内には、19カ所の就労移行支援事業所があり、障害のある人が就労に必要なスキルを身に付けるための支援を行うとともに、就職活動や職場への定着に向けた支援をしています。
※事業所により、支援の内容・流れが異なります。
※利用には障害福祉サービス受給者証が必要です。
※就労移行支援事業所について詳しくは、障害福祉情報サービスかながわホームページをご覧ください。



就労から定着まで 職場適応援助者(ジョブコーチ)が支援します
障害のある人が職場で生き生きと働くことができるよう、仕事に対する適性の把握や、快適な職場環境づくりなど、障害のある人と事業者への助言・相談を行います。

働きたい人も 雇用を考えた人も 気軽に利用してください

- 障害者支援センター松が丘園**
中央区松が丘1-23-1
☎042-758-2121
☎午前8時30分～午後5時
- 障害者向け** 就労についての相談、適性に合った就労先の紹介、職場定着などの支援
- 事業者向け** 障害者雇用についての相談
※事前に予約が必要
- ハローワーク相模原**
中央区富士見6-10-10
☎042-776-8609
☎午前8時30分～午後5時15分
- 障害者向け(部門コード43#)**
求職登録後に職業相談・職業紹介
- 事業者向け(部門コード32#)**
障害者雇用についての相談



情報あらかると

はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき



記入する必要事項

- ①希望する催し名
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号

お知らせ

ウェルネスさがみはらは 9月29日(土)に休館します

設備点検のため全館休館します。
※相模原中央メディカルセンターは通常どおり開館します。

☑地域保健課

人はもっと優しく社会はもっと面白い サポステ説明会 & 出張簡易相談会 in 南区

時 9月28日(金) 午後2時~4時
会 南区地域福祉交流ラウンジ
対 ニート・引きこもり状態やフリーターなど、就労に困難を抱えている若者とその家族
定 20人(申込順)
申 9月18日~27日に、直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

子犬・子猫の譲渡会と飼い方等の相談 譲渡会 ①譲りたい人 ②欲しい人

時 10月7日(日) 午後①0時45分②1時~1時30分
(雨天決行)
☑市内在住の20歳以上
①子犬・子猫は生後約2~5カ月で、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1,000円から)を受けてください。
②印鑑と健康保険証などの住所・氏名を証明できる書類、2,000円(マイクロチップ代・装着費用)が必要です。
※希望者は直接会場へ
飼い方等の相談
時 10月7日(日) 午後1時30分~2時
対 当日、譲渡会で子犬・子猫を譲り受けた人
☑衛生研究所の北側に隣接する建物(中央区富士見1-3-41)
※愛犬・愛猫の同伴は不可
☑市獣医師会譲渡会事務局(浜田動物病院内 ☎042-753-7272)か生活衛生課

納期限は 10月1日(月)

●国民健康保険税 第4期

※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

☑金融機関の窓口へ

分譲マンション無料相談

時 10月1日(月) 午後1時30分~4時30分
会 中央区役所市民相談室
対 市内の分譲マンションか、分譲型団地に住んでいる人
定 3組(申込順)
申 9月18日~26日に、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

シルバー人材センター 女性のための入会説明会

趣味・同好会を通して仲間づくりをしながら、仕事をしてみませんか。
第1部 講演「自分らしい生き方・働き方」
第2部 女性のための入会説明会

日にち	会場
10月12日(金)	杜のホールはしもと
10月29日(月)	シルバー人材センター 南事務所
10月31日(水)	シルバー人材センター 中央事務所

時 午前9時30分~正午
対 市内在住のおおむね60歳以上の女性
定 各30人(抽選)
申 開催日1週間前までに、電話でシルバー人材センター事務局(☎042-753-7373)へ

犬のしつけ方教室

講義とモデル犬を使った実演
時 11月3日(祝) 午後2時~4時
会 麻布大学(中央区淵野辺)
対 市内在住の人(未成年者は20歳以上の同伴者が必要)
定 30組(抽選。1組4人まで)
申 10月15日(必着)までに、往復はがきかEメールに全員の氏名(代表者に○)、代表者の住所・電話番号、相談したい悩みを1つ書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15) ☎sei.katsusei@city.sagamihara.kana.gawa.jp ☎042-769-8347)へ
※過去に参加したことのある人は申し込めません。
※愛犬の同伴不可

珠算能力検定試験

時 10月28日(日) 午前9時~10時
会 産業会館
費 1級2,300円、2級1,700円、3級1,500円
申 9月25日~27日に、直接、相模原商工会議所共済検定課(☎042-753-8134)へ

建築士による自宅の無料耐震相談会

時 10月11日(木) 午後1時30分~4時30分
会 緑区合同庁舎
定 6組(申込順)
申 9月18日~10月5日に、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

全国一斉! 法務局休日相談所

相続などの土地・建物・会社の登記、供託、戸籍、国籍、人権問題、遺言などに関する相談
時 10月7日(日) 午前10時~午後4時
会 横浜第2合同庁舎1階会議室(横浜市中区)
申 10月5日までに、電話で横浜地方法務局(☎045-641-7461)へ

NPOよろず相談会

NPO法人の設立やマネジメントなど、NPOに関するさまざまな相談

日にち	会場
毎月第1・第3月曜日、毎週水曜日、毎月第2・第4土曜日、(12月26日、1月2日、1月7日を除く)	ユニコムプラザ さがみはら
毎月第2火曜日、第4木曜日(12月27日、1月8日を除く)	ソレイユ さがみ
毎月第1木曜日、第3火曜日(1月3日を除く)	さがみはら市民活動サポートセンター

時 午後1時・2時・3時(各40分程度)
☑市内でNPO活動を行っているか、行いたい個人や団体=各1組(申込順)
申 開催日3日前までに、電話で、さがみはら市民活動サポートセンター(☎042-755-5790)へ

募集

ファミリー・サポート・センター会員

子どもの送迎など、子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と手助けをした人(援助会員)
☑市内在住か在勤・在学中で、次に該当する人
利用会員 小学生(障害児は18歳)までの子どもがいて、入会説明会に参加できる※妊娠中の人も相談可
※生後3カ月未満の子どもは、保護者がその場にいる場合のみ利用可
援助会員 20歳以上で、講習会に出席できる

入会説明会(1時間程度)

日にち	時間	会場
10月11日(木)		あじさい会館
11月27日(火)	午前10時30分	南区合同庁舎
10月13日(土)		
11月1日(木)	午後1時30分	緑区合同庁舎
10月29日(月)		
11月10日(土)	午前10時30分	

援助会員講習会(全3回)

日にち	時間	会場
10月9日(火)	午前9時30分~午後3時	南区合同庁舎
10月23日(火)	午前9時30分~午後3時30分	
10月26日(金)	午前9時30分~午後4時	

※保育あり(定5人(申込順。要予約))
☑電話で同センター(☎042-730-3885)へ

イベント

昔の生活用品展

昔の暮らしを支えた生活用品や古い農機具などを展示
時 9月17日(祝)~10月12日(金) 午前9時~午後6時
☑相模の大風センター
☑同センター(☎046-255-1311)

やってみよう太極拳 初心者向け講座

時 9月23日(祝) 午前10時~11時30分(雨天中止)
☑古民家園(相模川自然の村公園内)
定 30人(先着順)
※希望者は直接会場へ
☑文化財保護課

ふれあい美術展

高齢者団体による陶芸や水彩画、書道などの作品を展示
時 10月6日(土)・7日(日) 午前9時~午後5時
☑新磯ふれあいセンター
☑同センター(☎046-255-1311)

動物広場フェスティバル

子ども乗馬、ふれあい動物コーナー、紙芝居、動物ショーなど
時 10月8日(祝) 午前9時30分~午後3時30分
☑相模原麻溝公園ふれあい動物広場
☑同広場(☎042-778-3900)

イチオシ! 健康・交流イベント ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

① 健活! さがみはら「健康フェスタ2018」

誰もが気軽に参加できる、心と体の健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです。
時 10月20日(土) 午前10時~午後3時 ☑ウェルネスさがみはら(★けやき体育館)

申し込みが不要な催し	※希望者は直接会場へ	申し込みが必要な催し	申 9月18日~10月14日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ
●みんなでいっしょに体操しよう! 時 正午~午後0時30分 ☑長野信一さん		催し名	対象・定員
●骨密度測定 時 午後1時 定 100人(先着順) ※当日午後0時45分から、A館3階プレイルーム前で整理券を配布		医療講演会「腎臓のお話」	120人(申込順)
●歯科・葉の相談 時 午後1時		腎臓病医療相談会	14人(抽選)
●医科健康相談 時 午後1時30分 定 10人(先着順)		キッズ調剤体験	市内在住か在学の小学校3~6年生=各6人(申込順)
●体組成測定 ●体力測定 ●肌水分量測定		心と体のリフレッシュ体操	市内在住か在勤・在学の人=各60人(申込順)
●血管年齢測定 ●簡単貧血チェック など		ボールを使う体操で、楽しみながら健康づくり!★	

☑健康増進課 ☎042-769-8274

② ほかほかふれあいフェスタ2018

障害のある人もない人も、みんなで楽しむお祭りです。スタンプリヤや障害者スポーツ、ボランティア体験などを楽しめます。
時 10月20日(土) 午前10時~午後3時30分
☑あじさい会館、ウェルネスさがみはら前

☑ほかほかふれあいフェスタ2018実行委員会(相模原ボランティア協会内) ☎042-759-7982

③ さがみはら健康スポーツイベント

ポッチャやカローリングをはじめ、子どもから高齢者まで、誰もが気軽にスポーツに親しめるイベントです。
時 10月20日(土) 午前10時~午後3時(受け付けは午後2時30分まで)
☑市体育館(市役所前)
定 1,000人(スタンプリヤ=500人(先着順))
※希望者は室内履きを持って、直接会場へ
☑市体育協会 ☎042-751-5552

●電話番号の記載がない記事の問い合わせは 市役所 ☎042-754-1111(代)

情報あらかると

おもちゃもったいないセンター & おもちゃの病院

使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃの交換や、壊れたおもちゃの修理
時9月23日(祝)午前10時～午後3時
会環境情報センター
※希望者は、おもちゃを持って直接会場へ
同センター(☎042-769-9248)

さがプロ2020 世界をかんじる街かどコンサート

ブラジル音楽の1つであるボサノヴァを演奏
時9月23日(祝)午後2時～2時30分
会伊勢丹相模原店2階ギャラリースクエア(南区相模大野)
※希望者は直接会場へ
同市民文化財団(☎042-749-2207)

健康づくり推進街頭キャンペーン

脚筋力計などの健康測定や、子ども向けのミニゲームコーナーなど
時9月29日(土)午前11時～午後3時(雨天中止)
会アリオ橋本1階屋外イベント広場(緑区大山町)
同健康増進課

青山学院大学 相模原祭

時10月6日(土)・7日(日)
午前10時～午後7時30分(7日は午後3時30分まで)
会同大学相模原キャンパス(中央区淵野辺)
※イベント内容など詳しくは、同祭ホームページをご覧ください。
同同祭実行委員会(☎042-759-6450)

ハロウィンカラーを取り入れたハンギングバスケット教室

季節の植物を使ったハンギングバスケット作り
時10月10日(水)午前10時～正午
会児童交通公園(鹿沼公園内)
定12人(申込順)
費2,000円(教材費含む)
申10月9日までに、直接か電話で同公園(☎042-755-9781)へ

親子料理教室 秋の味覚を使ったお菓子作り

時10月20日(土)午前10時～午後1時
会ユニコムプラザさがみはら
対ひとり親家庭の子どもとその保護者
定30人(申込順)
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
費300円(小・中学生100円)
申10月12日までに、電話で市ひとり親家庭福祉協議会(☎042-755-6612)へ

話してみる会～みんなで気軽に おしゃべりしませんか～

障害のある人たちが情報交換できる場
時10月6日(土)午後1時15分～2時45分
会障害者支援センター松が丘園
対市内在住か在勤の18歳以上で、身体障害者手帳を持っている人
定15人(申込順)
申9月28日(必着)までに、障害者支援センター松が丘園にある申込書(同園ホームページにも掲載)を同園(☎042-758-2121)へ
※ガイドヘルパーなどの介助者も参加可
※家族や支援者などで参加を希望する人は、お問い合わせください。

漢詩教室～旅情・望郷の詩～

漢詩の世界に触れ、中国文化への理解を深めながら、歴史的背景を学ぶ
時10月13日(土)午後3時～4時30分
会桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス(中央区淵野辺)
定30人(申込順)
費300円(資料代含む。協会員は無料)
申9月18日～10月5日に、電話で市日中交流協会事務局(シティセールス・親善交流課内 ☎042-707-7045)へ

青山学院大学硬式庭球部による硬式テニス教室

①基礎編②応用編
時10月21日(日)
①午前9時～正午②午後1時～4時(小雨決行)
※中止の場合は10月28日(日)に延期
会同大学緑が丘グラウンド(中央区緑が丘)
対市内在住か在勤の18歳以上
定各50人(抽選)
費各500円(保険代)
申9月26日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項と①か②を書いて、同グラウンド(〒252-0225 中央区緑が丘2-40-1)へ
同同大学硬式庭球部OGの川原さん(☎090-1848-1332)

秋季ポニー教室<全5回>

ポニーの世話や乗馬、餌やりなど
時10月28日～11月18日の毎週日曜日、11月3日(祝)午前9時40分～正午
会相模原麻溝公園ふれあい動物広場
対市内在住の小・中学生(保護者同伴)
定20人(抽選)
申10月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚。きょうだいの連名不可)に8面上の必要事項と学年、性別、保護者氏名を書いて、同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ
※過去に参加した人は応募できません。

講演・講座

パソコン教室

Table with 2 columns: 日(日) and 時間. Includes dates like 9月21日(金) and 9月27日(木).

会産業会館
対①どなたでも②小・中学生の初心者
定各10人(申込順)
申電話で同館(☎042-704-9888)へ

NPO活性化講座 「助成金申請のポイント」

助成金の種類や申請時の注意点、審査のポイントなど
時9月26日(水)午後1時30分～4時
会ユニコムプラザさがみはら
対助成金について知りたいか、申請を考えている団体に所属している人
定20人(申込順)
費500円(資料代)
申9月25日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、団体名、Eメールアドレス、「助成金講座」と書いて、さがみはら市民活動サポートセンター(☎FAX042-755-5790 ☐sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

人権啓発シンポジウム 「お互いの人権を認め合う 共生社会の実現を目指して」

子どもや障害のある人、性的少数者などのさまざまな人権を考える基調講演や、パネルディスカッション
時10月14日(日)午後1時30分～3時40分
会産業会館
講金子匡良さん(法政大学法学部教授)
対市内在住か在勤・在学の人
定170人(申込順)
申9月18日～10月10日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)か、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、「人権啓発シンポジウム」と書いて、人権・男女共同参画課(FAX042-753-9413 ☐jinkendanjo@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

相模原商工会議所 創立45周年記念講演会

時10月5日(金)午後5時30分～7時15分
会市民会館
講高橋進さん(日本総合研究所名誉理事長)
定700人(申込順)
申同商工会議所ホームページから申し込んでください。
同同商工会議所総務課(☎042-753-8131)

家族セミナー

「ひきこもる若者のご家族さまへ」
①長期化するひきこもり
②若者と社会との接続とは
時10月①6日(土)②20日(土)
午前9時30分～11時30分
会ソレイユさがみ
対ニート・引きこもり状態やフリーターなど、就労に困難を抱えている若者の家族
定各65人(申込順)
申9月18日～開催日前日までに、直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

発達障害支援センターの講座

①子育て講座「親だからこそ、できること」
②就労準備セミナー 「先輩保護者が体験してきたこと」

Table with 4 columns: 日時, 会場, 定員(申込順). Includes dates like 10月12日(金) and 10月23日(火).

対①市内在住で発達障害やその傾向がある幼児・小学生の保護者かその家族②市内在住で発達障害のある中学生・高校生の保護者
申9月18日から①10月5日までに、直接か電話で②開催日当日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに8面上の必要事項(年齢は子どもの年齢)を書いて、市発達障害支援センター(☎042-756-8411 FAX042-756-3360 ☐hattatsushien@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

相模女子大学 社会福祉シンポジウム

「若者と社会のつながりを考え直す」をテーマに、講演や活動報告、パネルディスカッションを実施
時10月20日(土)午後1時～4時
会相模女子大学マーガレット本館3階2132教室(南区文京)
定80人(先着順) ※希望者は直接会場へ
同同大学連携教育推進課(☎042-813-5038)

イチオシ! 落語を楽しもう

さん・え～る落語 一秋の落語会～

時9月30日(日)午後2時～3時
会サン・エールさがみはら
定220人(先着順)
※希望者は直接会場へ
同同所 ☎042-775-5665

ふれあい寄席

時10月6日(土)午前10時30分～11時30分
会老人福祉センター湊松園
対市内在住の60歳以上=50人(申込順)
申10月5日までに、直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ



さがみはら若手落語家 選手権優勝者の桂 伸三さんが出演します。

イチオシ! 季節のフルーツを味わう

銀河連邦サク共和国 特産物販売

長野県佐久市の新鮮なリンゴ(1袋500円)とプルーン(1パック500円)を販売します。
時9月20日(木)、10月4日(木)
正午～午後1時(雨天決行)
会市役所本館正面玄関前
※売り切れ次第終了。価格は予定。販売数量を制限する場合あり



熟したリンゴ 大粒のプルーン

同農政課 ☎042-769-8239

ブラジル選手団が やってくる!

～バレーボールチームのテスト キャンプを受け入れます～

2018女子バレーボール世界選手権への出場に合わせ、9月21日(金)～26日(水)(予定)に、総合体育館でブラジル女子バレーボールチームのテストキャンプが行われます。期間中は練習の公開なども予定しています。

※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。



提供:ブラジルオリンピック委員会

問スポーツ課 ☎042-851-3275

ヘキサスロン教室～テーマ 投げる～

投げる動きを楽しく身に付けられる運動などを行います。

時 10月13日(土)〈予備日10月27日(土)〉

午前10時30分～正午

※予備日も雨天時は中止

会 小山公園スポーツ広場

対 小学生=30人(申込順)

費 500円(保険料含む)

申 10月12日までに、直接か電話で同公園(☎042-700-0801)へ



ソフトエアロビクス&リンパストレッチ <全8回>

時 10月5日～11月30日の毎週金曜日(11月23日を除く)

午前10時～11時30分

会 新磯ふれあいセンター

対 50歳以上=40人(申込順)

費 2,500円

申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ



サッカースクール<全9回>

日本サッカー協会公認指導員が指導します。

コース	日にち	時間	対象	費用(保険料・指導料などを含む)
①U-6	10月15日～12月10日 の毎週月曜日	午後5時～6時	年中～年長の未就学児	1万 800円
②U-10		午後6時～7時	小学校3・4年生	1万1,700円
③U-8	10月17日～12月12日 の毎週水曜日	午後5時～6時	小学校1・2年生	1万 800円
④U-12		午後6時～7時	小学校5・6年生	1万1,700円

会 小山公園スポーツ広場

定 各28人(申込順)

無料体験日 ①②10月3日(水) ③④10月10日(水) ※各コースと同じ時間に実施

申 開催日前日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と学年(①を除く)、希望コース、無料体験の希望者は「体験」と書いて、同公園(☎042-700-0801 FAX042-700-0802)へ

サーティーフォー相模原球場 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

リラックスヨガ<全10回>

時 9月25日～11月27日の毎週火曜日 午前10時～11時15分

対 18歳以上(高校生を除く)=30人(申込順)

費 7,000円

申 9月23日までに、直接か電話で同球場へ

銀河アリーナ 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名<全10回>	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①フラダンス	10月10日～12月12日 の毎週水曜日	午後2時～3時15分	18歳以上(高校生を除く)	各20人	各7,000円
②やさしいフラダンス	10月11日～12月13日 の毎週木曜日	午前10時～11時15分			

申 10月①8日②9日までに、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ

さがみはらグリーンプール 施設の教室

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	費用
①水中撮影フォームチェック	9月26日(水)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	1,500円(DVD代含む)
②競泳スタート	10月1日(月)	午前 9時30分～10時30分		1,000円
③クロール初心者息継ぎ練習		午後1時30分～2時30分		500円
④競技力向上飛び込み<全6回>	10月1日・15日・29日、11月5日・19日、12月3日の月曜日	午前11時～午後 0時30分		1万円
⑤初心者背泳ぎ<全3回>	10月3日(水)・10日(水)・17日(水)	正午～午後1時		3,000円
⑥競技力向上飛び込み<全4回>	10月5日(金)・6日(土)・12日(金)・13日(土)	午後7時～8時30分		小学生～高校生
⑦はじめてのピースアクセサリー	10月13日(土)	午前10時～午後 1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	1,500円
⑧絵手紙	10月15日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	1,200円
⑨フラワーアレンジメント	10月16日(火)	午後1時30分～3時30分		3,000円

定 ①～⑤各30人⑥～⑨各20人(申込順)

申 開催日①～⑥当日⑦⑧前日⑨10月12日までに、直接か電話で同プールへ

北総合体育館 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

シェイプアップエクササイズ<全6回>

時 10月23日～11月27日の毎週火曜日 午前10時～11時

対 15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選)

※未就学児(1歳6カ月以上)の保育あり(費3,500円)

費 3,000円

申 9月30日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項と保育希望の有無を書いて、同館へ

LCA国際小学校 北の丘センター 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

ダイエット講習会～自分に合った方法 知ってますか?～

時 10月22日(月) 午前10時～11時

対 18歳以上=20人(申込順)

費 1,000円

申 9月18日から、直接か電話で同センターへ

相模原ギオンスタジアム 施設の教室

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名など	日にち	時間	対象	定員	費用
身体すっきりストレッチヨガ<全8回>	10月15日～12月10日の毎週月曜日(10月22日を除く)	午前10時～11時	18歳以上(高校生を除く)	25人(申込順)	5,000円
ソフトエアロ&ストレッチ<全8回>		午前10時30分～正午		各20人(抽選)	各4,000円
申込期限 10月1日	10月19日～12月14日の毎週金曜日(11月23日を除く)	午後2時30分～4時			
運動スタート応援プロジェクト	10月17日(水)	午後6時30分～8時	20歳以上	各40人(申込順)	各500円
	10月31日(水)				
押し絵づくり	10月18日(木)	午後1時～3時	18歳以上(高校生を除く)	30人(申込順)	1,700円(材料費含む)
申込期限 10月11日					

申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項を書いて、同所(FAX042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ



はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

必要事項 ①希望する催し名 ②住所
③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入



施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23
☎042-753-9030

- ①障害者スポーツ講座
「楽しく♪エアロビクス」〈全3回〉
時 10月14日(日)、11月11日(日)、12月16日(日)
午前10時～11時30分
- ②障害者ふれあい文化講座
メイクセミナー～お出かけ編～
時 10月25日(木) 午後1時30分～3時30分
..... 共 通
- 対 市内在住か在勤・在学の小学生以上で障害のある人＝①30人②16人(申込順)
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
※①小学生は要付き添い
※ボランティア同時募集
〈定①2人②4人(申込順)〉
申 10月①7日②10日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて、同館(☎042-769-1200)へ

LCA国際小学校北の丘センター

〒252-0134 緑区下九沢2071-1
☎042-773-5570

- 北の丘ロードSHOW!
『お茶漬の味』
時 9月30日(日) 午後1時30分～3時30分
定 40人(先着順)
※9月15日から同センターで配布する整理券が必要

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1
☎042-775-1775

- ①仕事・地域活動に活かす
個別指導パソコン教室〈全5回〉
ワードとエクセルの使い方
時 10月～平成31年2月の毎月第2日曜日
午前9時30分～正午
費 5,000円(テキスト代など)
- ②であいのサロン～サロンでランチ♪～
黒豆ごはん、豆腐のステーキキノコあんかけ、団子汁など
時 10月8日(祝) 午前10時～午後1時
費 550円
- ③「女性の就労にかかわる調査研究」公開講座
ママでも働きたい!
～あなたらしく、一歩を踏み出すために～
基調講演とパネルディスカッション
時 10月11日(木) 午前10時～正午
対 子育てと仕事の両立を考えている人や子育て支援活動者など
- ④子育ておしゃべりサロン
自分らしい子育てを見つける場
時 10月15日(月) 午前10時30分～正午
対 1歳未満の初めての子とその保護者
- ⑤学習会「相模原市の男女共同参画」
～女性の視点からの防災対策～
時 10月15日(月) 午前11時～正午
..... 共 通
- 定 ①20人②22人③⑤各30人④10組(申込順)
※①～③⑤未就学児(①②⑤2歳以上③6カ月以上)の保育あり(要予約)
申 直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と、①～③⑤は保育希望の有無(保

育希望者は子どもの氏名・年齢・性別)、
④は子どもの月齢を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

女性の就職サポート講座 事務職スキルアップ編 〈全7回〉

- ワード、エクセルの使い方など
時 10月14日、11月11日、12月9日、平成31年1月13日、2月3日・10日・24日の日曜日
午後1時～3時30分(2月3日・24日は午後1時30分から)
- 対 女性
定 20人(申込順)
※未就学児(2歳以上)の保育あり
〈定3人(申込順。要予約)〉
費 5,000円(テキスト代など)
※パソコンの貸し出しあり
申 電話で男女共同参画さがみはら事務局(☎080-3543-1775)へ



パネル展

- 「相模原市の子育て支援2018
～子育てしやすい、働きやすいまちをめざして～」
時 9月19日(水)～10月10日(水)
午前9時～午後9時55分

女性の起業応援事業

- ソレイユゆめひろば プチマルシェ
女性作家による手作り品の販売
時 10月9日(火)
午前10時～午後3時



ユニコムプラザさがみはら

〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

- オーサズカフェ
「染織コレクションについて 日本製編」
女子美染織コレクション展「日本の製 伝統と技」の解説と、染織文化資源研究所の紹介
時 9月22日(土) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ

市民・大学交流会 健康って何だろう?

- ～生きる居場所づくりから「健康」のカチを考える～
時 9月26日(水) 午後1時15分～2時45分
定 10人(申込順)
申 9月25日までに、電話で同所へ

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20
☎042-775-5665

秋のトレーニング教室

- ～肩こり解消!～
時 10月17日(水) 午後6時30分～7時30分
対 市内在住か在勤の人(学生を除く)
定 20人(抽選)
費 300円
申 10月10日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに11面上の必要事項を書いて、同所(☎042-775-5515 ☎sun-yell@ajisaimetsu.or.jp)へ
※同所ホームページからも申し込みます



市体育協会からのお知らせ

☎042-751-5552 ☎042-751-5545 ✉taikyo@jade.dti.ne.jp
〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

わくわくきっず 陣馬登山と ダッチオープン料理づくり

- 時 10月21日(日)
集合 午前6時30分にJR橋本駅改札口
対 市内在住の小学生とその保護者
定 25組(抽選)
費 1人700円
申 9月30日(必着)までに、往復はがきかEメールに11面上の必要事項と性別く全員分(代表者に○)、子どもの学校名・学年を書いて、往復はがきは市体育協会へ。Eメールは市山岳協会(☎sido_sotai@sosankyo.com)へ

ターゲット・バードゴルフ競技大会

- 時 10月21日(日)〈予備日10月28日(日)〉
午前9時～午後4時
会 相模原麻溝公園(その他区域)暫定スポーツ広場
対 市内在住か在勤・在学の18歳以上
定 130人(抽選)
費 800円
申 10月15日(消印有効)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別を書いて、同協会へ

秋の日帰り山行 南房総 花嫁街道(烏場山)

- 時 10月28日(日)
集合 午前6時30分に相模原駅北口
対 市内在住か在勤の18歳以上
定 45人(抽選)
費 5,000円
申 9月30日(必着)までに、往復はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別く全員分(代表者に○)を書いて、山口自動車株式会社(〒252-0216 中央区清新4-14-7)へ



市民テニス選手権大会(ダブルス)

- ①中学生②高校生
時 ①11月3日(祝)・4日(日)
〈予備日11月23日(祝)〉
②11月11日(日)・18日(日)
〈予備日12月2日(日)〉
午前9時
会 淵野辺公園
申 9月23日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と性別、学校名、クラブに所属している人はクラブ名、戦績、①か②を書いて、県立麻溝台高等学校の宮嶋 浩さん(〒252-0329 南区北里2-11-1)へ
※詳しくは、市体育協会にある開催要項か、市テニス協会ホームページをご覧ください。



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。

- 和太鼓衆雅武者コンサート～大胆素敵～
9月22日(土) 午後3時30分～5時30分、八王子市南大沢文化会館(八王子市南大沢)。定員500人(先着順) ☎佐久間(☎090-7180-5232)
- 版酔会 版画展 10月11日(木)～17日(水) 午前10時～午後6時(11日は午前10時30分から、17日は午後3時まで)、相模大野ギャラリー。13日・14日は午後2時か

ら木版画の実演会あり ☎宮口(☎046-255-4857)

- 淵野辺DANKEハーモニカコンサート
童謡、演歌などを演奏 10月13日(土) 午後0時30分～3時30分、総合学習センター。定員200人(先着順) ☎新船(☎080-1086-0202)
- 相模原マンドリン倶楽部定期演奏会
曲目は歌劇『魔笛』序曲ほか 10月27日(土) 午後2時～4時、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)。対象は小学生以上、費用500円(当日券あり) ☎小澤(☎042-766-2848)
- アノニマス・アンサンブル コンサート
古楽器によるチェンバロ協奏曲やリコー

- ダートリオンソナタなど 10月27日(土) 午後4時～6時、相模原教会(中央区矢部) ☎稲垣(☎042-779-3412)
- 社交ダンス無料講習会〈全4回〉 11月1日～22日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分、市体育館(市役所前)。経験者・男性歓迎 ☎森(☎090-2545-4872)

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 月4回月曜日午後1時、大野北公民館ほか。対象は初心者 ☎加藤(☎042-756-2687)
- ペン習字 毎月第1・第3土曜日午後1時、市民会館。見学・体験可 ☎青木(☎042-755-3974)

- 英会話 毎週土曜日午前9時30分、大野北公民館。見学可 ☎池内(☎042-750-0465)
 - 韓国語 毎月第2・第4金曜日午後7時、さがみはら国際交流ラウンジ。対象はハンブルグが読める人。見学可 ☎大宮(☎090-7228-5337)
 - 社交ダンス(ラテン) 毎週金曜日午後2時、小山公民館。初心者歓迎 ☎渡井(☎042-752-8451)
 - 女声合唱 月3回金曜日午後1時、大野南公民館ほか。見学可 ☎竹内(☎042-766-5752)
- ▶掲載の申し込み方法は毎月1日号でお知らせします

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに...



相模原市コールセンター

☎042-770-7777 午前8時～午後9時 年中無休
FAX 042-770-7766 ※おかけ間違いにご注意ください。

子育て・保健・介護予防事業については、別冊ウェルネス通信でもお知らせしています。

2018年 平成30年

広報 さがみはら

9/15

No.0102

毎月15日発行



みどり

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



緑区イメージキャラクター「ミウル」

区版

区の人口・世帯

人口 171,851人 (73減)

男 86,602人 / 女 85,249人

世帯数 73,259世帯 (41増)

平成30年8月1日現在 ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/緑区役所区政策課
〒252-5177 相模原市緑区西橋本5-3-21
緑区合同庁舎内

☎042-775-8802

みんな!集まれ! 子ども食堂

全国で急増している子ども食堂。最近では、気軽に利用できるコミュニティーの場、子どもの居場所としても認知度を高めています。

食堂で振る舞われる心温まる料理は、今日も子どもたちを笑顔にしています。

子ども食堂って?

民間団体やボランティアが協力し、子どもの支援のため、無料または低額で食事を提供する取り組みです。

子ども食堂を利用して、ゆっくりと食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

マリ・いこいの家

幼児からお年寄りまで多くの人に人気。子どもの話題を中心に、食堂内は楽しげな声でにぎわっています。

費 子ども200円、大人300円

時 火曜日 午後6時~7時30分

会 緑区東橋本3-16-8

ライフプラザカナン103

関 マリ・いこいの家の小川さん

☎090-4177-2704

CRAZY PISTON

飲食店で開催している子ども食堂。幅広く支援するため、お店が休みの場合も食事を提供しています。※ご利用の際には事前にお問い合わせください。

会 緑区大島11-108A

関 CRAZY PISTON ☎042-813-0595

利用上の注意

- 掲載している食堂を利用する場合、予約は必要ありません。
- 子ども食堂によって料金や食品のアレルギー対応の状況などが異なります。事前にお問い合わせください。
- 子ども食堂に行くときは、必ず保護者の了解を得てください。

くすのき食堂

子どもの居場所づくりとして活動するくすのき広場で、子ども食堂を開始しました。子どもと地域をつなぐ、コミュニティーの場としても利用されています。

対 小・中学生

時 毎月第1~3月曜日(祝日の場合は火曜日)

午後4時30分~6時30分

会 市営上九沢団地C棟

関 くすのき広場の吉澤さん

☎090-6515-6268

津久井こども食堂

2カ月に1度の開催日には、友達同士、親子連れなど、多くの人が訪れます。食生活改善推進員が作る栄養バランスの良い食事が提供されています。

費 高校生100円、大人300円

(中学生以下無料)

時 9月30日(日)、11月11日(日)

午前11時~午後2時

会 津久井中央公民館

関 津久井地区社会福祉協議会

☎042-784-3393

仕事で時間に余裕がない家庭の少しばかりの手助けになればと活動しています!

子どもの居場所総合相談窓口

子ども食堂を設立するための手続きや子ども食堂を支援したい人の相談などを受け付けています。

関 市社会福祉協議会中央ボランティアセンター ☎042-786-6181

子ども食堂の相談受け付けます

関 緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

SC相模原

遊びにおいでよ! 緑区 DAY

スタジアムを緑に染めよう!

SC相模原による緑区民向け感謝デーが今年も開催されます。試合終了後に全選手とハイタッチができます。

関 9月30日(日)

午後1時キックオフ(対 ザスパクサツ群馬戦)

会 相模原ギオンスタジアム

入場方法

試合当日に、この紙面を持って会場のチケット売り場へ
<1人100円で観戦できます(ホームB自由席)。2人まで利用可>

みんなでSC相模原を応援しよう!



関 SC相模原 ☎042-810-7777



「おいしい」であなたも笑顔に

第6回 相模原お店大賞受賞店

レストラン TIFFA

所 橋本6-7-7 グリーンキューブビル

営 午前11時~午後1時50分

休 日曜日、祝日

☎042-771-8133

昭和48年創業の歴史あるレストラン。洋風の店内からは、どこか家庭的な雰囲気を感じさせます。オリジナルティーあふれる肉料理とタラバガニをたっぷり使ったカニクリームコロッケのコンビネーションディッシュが一番人気です。

注文時に「広報さがみはらを見た」と言ってね

所在地 営業時間 定休日

特典 ソフトドリンク1杯サービス
【期間 平成30年10月末日まで】

※掲載を希望する飲食店も募集しています。 関 緑区役所区政策課 ☎042-775-8802



緑区のイベントや話題を発信中!

緑区特設サイト HP

すもうよ緑区 検索



LINE「ミウル」 ID:@miuru



Twitterアカウント「ミウル」 @miuru_midori



Facebookページ「ミウル」 @miuru.midori



2018年 平成30年

広報 さがみはら

9/15

No.0102

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 271,860人 (101減)
男 136,614人 / 女 135,246人

世帯数 120,984世帯 (11減)

平成30年8月1日現在 ()は前月との増減

発行 / 相模原市 編集 / 中央区役所区政策課
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15
市役所本庁舎内

☎042-769-9802

みんなで創る! 「未来の中央区」

私たちが暮らしている地域では、人口減少や少子高齢化が進行するなか、地域活動の担い手不足など多くの問題があります。こうした問題を地域全体で解決し、安全で安心して暮らせるまちづくりを進めるために区民が話し合う場、「区民会議」があります。

第5期となる区民会議では、私たちが目指す区の将来像と、その実現に向けたまちづくりの方向性を示す「区の新しい計画」について話し合います。



教えて! 区民会議

区民会議ってどんな会議?
市長の諮問に応じて調査審議し、その結果を答申することや、区の課題やまちづくりの方向性について話し合いをする市の付属機関です。

どんな人が参加しているの?
まちづくり会議※、区内の公益的活動を行う団体(地域福祉、防犯・交通安全、教育、環境など)から推薦された人、学識経験者や公募で選ばれた人の合計25人の委員で構成されています。

区民会議で話し合った結果は、どうなっているの?
区民会議の検討を経て、区が目指す将来像やまちづくりの基本方針が定められます。それに沿ってさまざまな事業は行われていきます。

区民会議は、私たちの生活にも影響がある大切なものなんだね!
※区内9地区に設置された、地域課題を地域の皆さんが主体的に話し合い、解決に取り組む会議

第5期区民会議がスタートしました

8月10日に行われた中央区区民会議において、会長に飯島泰裕さん(青山学院大学社会情報学部教授)、副会長に竹田幹夫さん(星が丘地区まちづくり会議会長)が選任されました。



区民会議委員の皆さん(第1回会議出席者)

区民会議への思い

公募で選ばれた3人の委員に話を聞きました

若い世代は地域活動に関心が薄い人が多いように感じています。もっと興味・関心を持ってもらえるよう、そのきっかけづくりをしたいと思い、参加しました。
大木さん(星が丘地区在住)

退職を機に地域に恩返しをしたいと思い、区民会議に参加しました。保育士の経験を生かし、安心して子育てできるまちづくりのため、女性の意見をしっかりと伝えていきたいと考えています。
馬場さん(中央地区在住)

若い世代が「住みやすい」と感じられるように、若い力・発想力を生かし、いろいろな立場の人と一緒にまちづくりを考えていきたいと思っています。
佐藤さん(清新地区在住)

「住むと良いまち」と実感できる中央区に

第5期中央区区民会議会長 飯島泰裕さん

区民会議で議論を進める上で、大切なキーワードは「つなぐ」です。「区民」と「区民」、「区民」と「行政」、そして「地域資源」同士をつなぐことで、相乗効果生まれ、まちをさらに魅力的にする大きな力になっていきます。

第5期の区民会議では「区の新しい計画」の策定に向けて、さまざまな世代や立場の皆さんの声を聞いていきたいと考えていますので、ぜひ区民会議に関心を持ってください。そして皆さんと一緒にいろいろなものをつないで、「住むと良いまち」を実感できるまちづくりをしていきましょう。

区民会議はどなたでも傍聴できます

希望者は会議当日、直接会場にお越しください。開催日程は、区ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。

※希望者が定員を超えた場合には、抽選となり、傍聴できないことがあります。

次回の区民会議 時10月18日(木)午前10時~正午 会市民会館

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

中央区みらい協働プロジェクト「中央区ぶらさんぽ」 運営ボランティアスタッフ募集!

歴史や文化など区内の特徴的なスポットをめぐるスタンプラリーで、一緒に盛り上げてくれるスタッフを募集します。

まちの人やモノを知るきっかけとして、参加してみませんか。

時11月18日(日)午前9時~午後4時(予定)

※午前・午後のみの参加も可

会 上溝地区を中心とした魅力スポット(17カ所程度)

内 各魅力スポットでの誘導、解説サポートなど(当日レクチャーあり)

対 区内在住か在勤、在学の人

申 10月18日までに電話かファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて中央区役所地域振興課(☎042-769-9801 FAX042-757-2941)

☑c-chiikishinkou@city.sagamihara.kanagawa.jpへ

事前説明会 時10月22日(月)午後7時~8時 会総合学習センター

地域のことを知るきっかけになった!

地域の人との交流が深まった!

(昨年度参加スタッフの声)

さがみのまつり

ペインティングパフォーマンスグランプリ2018

アーティストが巨大なキャンパスに即興で絵を描く「ライブペイント」や躍動的な筆さばきが見える「書道パフォーマンス」などが楽しめます。

また、美術・芸術に触れる「体験コーナー」やおいしいグルメブースもあります。

時10月7日(日)午前11時~午後6時(雨天中止)

会リバティ大通り(相模原消防署前~市役所前)、市役所第1駐車場(本庁舎前)



ペインティングパフォーマンスの様子



みんな来てね!

シティセールス サポーター「こけ丸」

☎ペインティングパフォーマンスグランプリ実行委員会

☎042-753-8330

FM HOT 839(エフエムさがみ)で中央区の魅力をお伝え!



「大好き!中央区」

「音楽で思いを馳せる相模原」のコーナーでは、相模原の出来事を当時の音楽とともに紹介しています。ぜひお聞きください!
放送日 毎月第4木曜日午後7時~8時(再放送 翌週火曜日午後11時~12時)

2018年 平成30年

広報 さがみはら

9/15

No.0102

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 279,439人 (36減)
男 138,574人/女 140,865人

世帯数 128,416世帯 (104増)

平成30年8月1日現在 ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/南区役所区政策課
〒252-0377 相模原市南区相模大野5-31-1
南区合同庁舎内

☎042-749-2134



今年も開催!

「地域が一体となって盛り上げられる新たなお祭りを」と地元の有志で立ち上げられた、「おださが」の愛称で親しまれる小田急相模原駅北口周辺で開催されるイベントです。

時10月6日(土)・7日(日) 午前11時～午後7時
会小田急相模原駅北口周辺(ラクアル・オダサガ、ペアナードオダサガ、サウザンロード)

毎年恒例「仮装コンテスト」

おださがロードフェスタの醍醐味といえば仮装コンテスト。子どもから大人まで、たくさんの人が個性的な仮装をします。上位者には豪華景品と賞状を贈呈。仮装で参加し、グランプリを目指そう!

参加方法
 会場内にある「仮装コンテスト受付」で10月7日(日)午後3時までに入場

パレードに参加しよう

サウザンロードでは相模台まちづくりセンターから地元学生によるプラスバンドを先頭に仮装行列がスタートします。
時午後2時30分～3時40分

ご当地キャラも大集合

本市のさがみんをはじめ、ざまりん、えびーにゃ、ヤマトン、あいちゃんなど、近隣自治体のご当地キャラも大集合!
 ご当地キャラとのじゃんけん大会や子ども綱引き大会、写真撮影会を行います。

模擬店コーナーも盛りだくさん

歩行者天国や駅前ロータリーでは、模擬店も充実しています。



至 相模台駅前
至 相模大野駅

1階会場 2階会場 メインステージ
歩行者天国 模擬店・他テント インフォメーション

問 おださがロードフェスタ実行委員会事務局(総合企画エクセルシオ内) ☎080-2298-3001

南区少年野球 秋季大会開幕!

南区長杯を手にするため、小学生球児たちが、第13回南区少年野球秋季大会に臨みます。優勝を目指して一生懸命に練習を積み重ねてきた球児たちに、皆さんの熱い声援をお願いします。

時9月16日(日)～11月3日(祝)の毎週土・日曜日(予定)
 ※雨天時は延期になる場合があります。
 ※試合会場や結果など、最新の情報は市少年野球協会ホームページをご覧ください。

問 南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

南区私のイチ押し写真大募集!

あまり知られていないあなたのとおきのスポット、区内の残したい街並みや昔の街並み、四季折々の自然やイベントなど、あなたの「イチ押し」を切り取った写真を応募してみませんか。受賞作品は、南区ガイドマップの表紙を飾るほか、南区のインフォメーションなどに掲載します。

応募資格 南区在住・在勤・在学が南区で活動している人
作品の形式 JPEG形式(1人2点まで)
応募締め切り 11月16日(必着)
応募方法 直接か郵送、Eメールに住所、氏名(ふりがな、希望者はペンネームも記載)、電話番号、撮影場所(地区名)、タイトル、コメント(200字以内)、「南区私のイチ押し写真」と書いて、南区役所地域振興課(〒252-0377 南区相模大野5-31-1 ☎042-749-2135)へ
 ※直接か郵送の場合は、CD・DVDに写真データ(1点当たり50MB以下)を保存。Eメールの場合は、写真データ(1通につき1点6MB以下)を添付してください。
 ※詳しくは、南区役所地域振興課などにあるチラシ(南区ホームページにも掲載)をご覧ください。
 ※Instagramでの写真掲載は転載防止のため透かしを入れる場合があります。

今年 Instagramでの写真展も開催します!

平成29年度イチ押し写真大賞 『真夏の夜のファンタジア』

みんな元気！ さがみはら 子どもから大人まで笑顔で楽しく健康づくり

ウェルネス通信

広報 **さがみはら** 別冊

子育て・保健・介護予防事業案内

No.1393

平成30年(2018年)

9/15

- 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
 - ㊧ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
 - ㊨ 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
 - ㊮ けやき会館 中央区富士見6-6-23

申し込み・問い合わせ ※9月18日から(15を除く)

- ① 緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 疾病対策課 ☎042-769-8260
- ⑤ 健康増進課 ☎042-769-8322
- ⑥ 緑保健センター ☎042-775-8816
- ⑦ 緑保健センター(津久井) ☎042-780-1414
- ⑧ 中央保健センター ☎042-769-8233
- ⑨ 南保健センター ☎042-701-7708
- ⑩ こども家庭課 ☎042-769-8345
- ⑪ 緑子育て支援センター ☎042-775-8829
- ⑫ 中央子育て支援センター ☎042-769-8222
- ⑬ 南子育て支援センター ☎042-701-7710
- ⑭ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818
- ⑮ 市コールセンター ☎042-770-7777

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

● 会場や申込先については上記をご覧ください ●

パパママのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

親子で歯っぴい ちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技実演

日にち	会場	定員(申込順)	申込
10月1日(月)	㊮	各20組	⑮
10月29日(月)			
10月5日(金)	㊦	各20組	⑮
10月23日(火)			
10月30日(火)	㊧	30組	

時 午前10時～11時15分
 対 平成29年8～12月生まれの子とその家族

ぴよぴよサロン

約2,000g未満で生まれたか、運動発達が緩やかな乳幼児とその家族の交流サロン

日にち	時間	会場	申込
10月5日(金)	午前10時～11時	㊮	⑬
10月12日(金)		㊦	⑫
10月26日(金)		㊧	⑪

対 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

離乳食教室(モグモグ編)

中期以降の離乳食の講習、試食、相談会

日にち	時間	会場	申込
10月23日(火)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
10月29日(月)	午後2時45分～4時		

対 30年1～2月生まれの子の保護者とその家族
 定 各15人(申込順。初めての子の保護者優先)

産後ママのエクササイズ

産後の日常生活に取り入れることができる運動体験

時 10月25日(木) 午前10時～正午

会 ㊧

対 産後4カ月～おおむね6カ月の女性
 ※4カ月～おおむね6カ月の乳児同伴可(保育なし)

定 15組(申込順。初めての人優先)

申 ⑥

ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介

時 午前10時～11時15分
 対 乳幼児とその保護者
 ※希望者は直接会場へ

会 ⑪⑫⑬

日にち	会場ほか
10月2日(火)	向陽㊮
10月3日(水)	大野台㊮、相武台㊮
10月4日(木)	大島㊮、新磯㊮、鹿島台㊮
10月5日(金)	上溝南㊮、星が丘㊮
10月9日(火)	藤㊮、清新㊮、田名㊮、大野南㊮
10月10日(水)	津㊮
10月11日(木)	相模台㊮、大沼㊮
10月12日(金)	橋本㊮

㊮ こどもセンター
 ◎ 栄養士による栄養相談もあり

ハローマザークラス(全2回)

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり

日にち	会場	申込
10月27日(土) 11月10日(土)	㊮	⑮
11月6日(火) ・13日(火)	㊧	

時 午後1時30分～4時

対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族

定 ㊮のみ60組(申込順)



相談など

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	申込	内容・定員・問い合わせなど
成人健康相談 母子保健相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日等を除く)	㊧	⑧	成人健康相談 健康相談 母子保健相談 妊娠・出産、子どもの健康などの相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※㊮㊬㊭は来庁相談のみ ㊮ 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日		㊮		
	火曜日		㊦		
	水曜日		㊧		
	金曜日		㊮		
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	10月11日(木)	午前 9時 9時30分 10時 10時30分	㊦	⑧	生活習慣病予防のための個別相談や各種測定 定 各5人(申込順)
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	10月2日(火)	午前 9時～11時30分	㊮	⑨	生活習慣病予防などに関する栄養・食事相談 持ち物 食事メモ、健康手帳(持っている人)
	10月18日(木)		㊧	⑥	
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	10月1日(月)	午後1時～3時30分	㊦	⑫	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	10月9日(火)		㊧	⑪	
	10月17日(水)		㊮	⑬	
不妊・不育専門相談	10月9日(火)	〈電話相談〉	㊮	午前9時～11時30分	⑩
		〈面接相談〉	会	㊦	午後1時～3時30分 申 10月5日までに⑩
電話歯科相談 (歯科医)	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時～11時	㊮	⑤	口の健康に関する相談 ※治療内容に関する相談は受け付けません。健診などにより歯科医師が不在の場合もあります。 ㊮⑤
歯科健康相談 (歯科衛生士)	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時～午後3時30分	㊧ ㊮	⑤	ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談や、すぐに測れる口の元気チェック ※申込時に日時、会場を調整します。
かんがる～ 歯科健診 (歯科医)	㊮㊧㊦㊮㊬㊭	※日程はお問い合わせください。		⑩	対 障害のある乳幼児
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日 (9月18日を除く)	午前 9時～11時15分	㊦	④	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)
	9月29日(土)	午後1時30分～3時45分	㊮		
がん体験者による無料相談 がんピアサポート	①10月12日(金)	午前10時～午後3時	㊮	⑤	がん体験者による自らの体験を基にした相談 対 がん患者やその家族 定 各4組(申込順。各組1時間) 申 10月①10日②25日までに⑤
	②10月28日(日)		㊦		

健康診査 検診・検査

申し込み・問い合わせ

⑮

(特定)健康診査、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で実施しています。

●費用や日程など詳しくは、本紙11月1日号でお知らせします。

●肝炎ウイルス感染の心配がある人(家族に肝炎ウイルスに感染している人がいるなど)には、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

実施中

もつと健康になるための教室
生活習慣病予防運動教室

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

日にち	内容	会場	申込
10月6日(土)	測定・ウォーキング	ウ	⑧
10月18日(木)	肩こり腰痛解消	ウ	⑧
10月10日(水)	体幹トレーニング	緑	⑥
10月27日(土)	筋膜リリース	緑	⑥
10月12日(金)	測定・ウォーキング	南	⑨
10月20日(土)	全身骨格矯正	南	⑨
10月13日(土)		津	⑦

日にち	内容	会場	申込
11月6日(火)	体幹トレーニング	南	⑨
11月18日(日)	全身骨格矯正	南	⑨
11月7日(水)	リズム体操	緑	⑥
11月17日(土)	全身骨格矯正	緑	⑥
11月10日(土)	リズム体操	ウ	⑧
11月22日(木)		ウ	⑧

時 午前10時30分～11時30分(初めて参加する人は午前10時から)
 対 運動習慣がない市内在住か在勤の20歳～69歳(昭和24年4月2日～平成11年4月1日生まれ)で、運動の実技に支障がない人=各15人(申込順)
 申込期間 ①9月18日②10月1日から、開催日3日前まで(土・日曜日、祝日等の場合は、各開催日前の月～金曜日)

補装具更生相談(肢体不自由・聴覚障害)

補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、判定を行います。

相談名	日にち	会場	窓口・問い合わせ
肢体不自由 ★	10月1日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
	11月5日(月)		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	10月15日(月)	城山保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
	11月19日(月)		城山保健福祉課 ☎042-783-8136
	10月18日(木)		津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
11月15日(木)	南保健福祉センター	相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216	
聴覚障害	10月24日(水)	城山保健福祉センター	藤野保健福祉課 ☎042-687-5511
	11月28日(水)	あじさい会館	ファクスの場合は、障害者更生相談所 ☎042-750-6150

時 午後0時30分～2時
 対 18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由・聴覚障害)を持ち、補装具購入などの判定が必要な人
 ★ 電動車椅子を除く。初めて補装具の購入を希望するか、補装具のタイプを替える場合は、事前に相談してください。
 申 住んでいる地域の窓口へ

9月24日～30日は結核予防週間

結核は今でも命を落とす重大な感染症です

結核は、過去の病気ではありません。現在では正しく薬を飲めば完治できるようになりましたが、今でも1日に50人の患者が新たに発生し、5人が命を落としています。

～早期発見と予防のために～

- せきや発熱が長引く場合は医療機関を受診しましょう。
- 健康診断の胸部X線で異常を指摘されたら、精密検査を受けましょう。
- 65歳以上で胸部X線検査を受ける機会のない人は、市が実施している結核健康診断を受けましょう。
- 健康的な生活を心掛け、睡眠を十分に取らしましょう。

☎疾病対策課 ☎042-769-8260



バンビのぼれぼれ広場講座 「親子で楽しむムーブメント」

遊びを通して、体・頭・心の調和が取れた発達を促す
 時 10月2日(火) ☎けやき体育館

時間	対象	定員(申込順。初参加者を優先)
午前10時～10時45分	ハイハイする前の乳児(約4カ月～8カ月)	10組
午前11時～正午	2歳児とその保護者	6組

申 9月18日から、直接か電話(月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時)、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの月齢、講座名を書いて同広場(☎042-776-2286) ☎famisapobambino@gmail.com)へ

教室・講演会など

KITASATO移植市民セミナー

腎臓移植を受ける場合の心構えや、糖尿病性腎症についての解説など

時 10月21日(日) 午前9時30分～午後0時30分
 会 北里大学臨床教育研究棟(南区北里)
 司 守屋達美さん(同大学健康管理センター長)ほか

対 市内在住の人=400人(申込順)
 申 9月30日(消印有効)までに、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館などにある申込書を郵送かファクスで、同セミナー事務局(ピーシーオーワークス内 ☎03-3291-3634)へ

ぱんだの会

早産児の呼吸に関する講演と、グループトーク
 時 10月14日(日) 午後2時～4時

北里大学(南区北里)

対 NICU入院経験がある患者とその家族 定50人(申込順)
 ※学生ボランティアによる保育あり
 ※申し込み方法について詳しくは、北里大学病院ホームページの最新情報「ぱんだの会ご案内」をご覧ください。
 申 同病院トータルサポートセンター(☎042-778-8438)

高齢者筋力向上トレーニング 緑会場(全24回)

運動機能の向上を目的とした体操など
 時 11月20日～平成31年2月15日の毎週火・金曜日(11月23日、1月1日を除く) 午前10時～正午
 会 コナミスポーツクラブ橋本(緑区西橋本)
 対 市内在住の65歳以上で、病気・けが・加齢に伴う衰えなどで身体機能が低下し、面接で改善に向けた支援が必要と判断された人=10人(選考)
 申 9月18日～20日に、電話で住んでいる地区の高齢者支援センター(申込先が分からない場合は市コールセンター ☎042-770-7777)へ

北里大学医学部同窓会 市民公開講座 専門医に聴く最新の医療・正しい知識

時 10月6日(土) 午後2時～4時
 会 小田急ホテルセンチュリー相模大野(南区相模大野)
 定 200人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
 申 北里大学医学部同窓会事務局(☎042-778-9061)

誰にもやさしく楽な介護の方法～介護する人にも介護される人にも～(全3回)

看護師の指導で、楽な介護方法を習得
 時 10月16日(火)・23日(火)・30日(火) 午前10時～正午
 会 ユニコムプラザさがみはら
 対 市内在住の人=30人(申込順)
 ※1回のみ参加可
 費 各回500円
 申 10月15日までに、電話でシニア活動の森の篠さん(☎090-8117-8525)へ

生活習慣病予防教室(更年期世代編)(全2回)

体・血管年齢や、運動量の測定、栄養・歯科の各種体験など
 時 10月24日(水)・31日(水) 午後1時30分～3時30分
 会 南保健福祉センター
 対 市内在住か在勤の人=30人(申込順)
 申 9月18日～10月23日に、直接か電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

難病講演会 パーキンソン病 ①最新の治療と日常生活のポイント②リハビリテーションについて

時 10月①26日(金)②29日(月) 午後2時～4時
 会 ウェルネスさがみはら
 司 ①長谷川一子さん(相模原病院神経内科医長)②堀川拓海さん(国立病院機構村山医療センター理学療法士)
 対 患者とその家族など=各100人(申込順)
 申 10月①25日②28日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

愛の献血 あなたもご協力を! 命を救う身近なボランティア

日にち	時間	会場
9月17日(祝)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野駅前通り(コリドー通り)
9月29日(土)		
9月20日(木)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	市役所前
9月21日(金)	午後2時30分～4時	

対 16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)
 所要時間 40分程度
 ※本人確認をしています。
 申 地域保健課 ☎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)

まずはかかりつけ医・歯科医へ。休診の場合は下記の問い合わせ先へ

医科 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000
 月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝9時
 土曜日 午後1時～翌朝9時
 日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時
 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

接骨 休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-19-4199
 日曜日、祝日等 午前9時～午後5時

精神科 精神科救急医療情報窓口 ☎045-261-7070
 月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分
 土・日曜日、祝日等 午前8時30分～翌朝8時30分(翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで)
 ※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、精神科医療機関を紹介します。
 ※必ず紹介することを約束するものではありません。

歯科 相模原口腔保健センター ☎042-756-1501
 日曜日 午前8時45分～11時30分
 ※事前に連絡をしてから受診してください。

