

# さがみはら

## 広報

NO.1289  
毎月1日・15日発行

2014 5/15  
平成26年

SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

さがみはら防災フォーラム	2
ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)	8
臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金 特集	別冊

さがみはら 60  
まだまだつながる 市制施行60周年

発行/相模原市 〒252-5277  
相模原市中央区中央  
2丁目11番15号  
編集/総務局渉外部広報課  
☎042-769-8200

ホームページ/ <http://www.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

市マスコットキャラクター「さがみん」

「さがみん」です。応援よろしくお願いします♪



### TOPICS

#### 全国高等学校新体操選抜大会 女子個人総合優勝を報告



3月に開催された「全国高等学校新体操選抜大会」に出場し、女子個人総合優勝に輝いた相模女子大学高等部3年の桑村美里選手が、4月21日に加山市長を訪問し、優勝の報告を行いました。

桑村選手は「先生や家族に支えられて、優勝することができました。夏に開催されるインターハイでも優勝をめざしたい」と笑顔で語りました。加山市長は「全国大会で優勝することは本当に素晴らしいこと。日頃の努力のたまものだと思います。今後の活躍も期待しています」と祝福し、称讃の楯を贈りました。

☎スポーツ課 ☎042-769-9245

# あなたの肺は大丈夫？

## 苦しいときも、楽しく禁煙にチャレンジ！

5月31日は世界禁煙デー  
5月31日～6月6日は禁煙週間

「たばこをやめたいけれど、なかなかやめられない」「禁煙を試してみたけれど、失敗してしまった」という経験がある人はいませんか。喫煙はニコチン依存症といわれ、がん、心筋梗塞、脳梗塞などの深刻な疾患の原因となったり、日常生活にも支障があるような症状を引き起こしたりします。今回は、特に喫煙と深く関係するCOPD(慢性閉塞性肺疾患)について知り、禁煙に向けた取り組みについて考えてみましょう。



肺の状態を調べるための呼吸機能検査

3項目以上に当てはまる人は、COPDの可能性がります。

まずはチェックをしてみてください。あなたは何項目に当てはまりますか。

ほぼ毎日、1日に数回せきが出る  年齢は40歳以上である

ほぼ毎日、たんが出る  喫煙者である。あるいはたばこを吸っていたことがある

同年齢の人よりも息切れしやすい

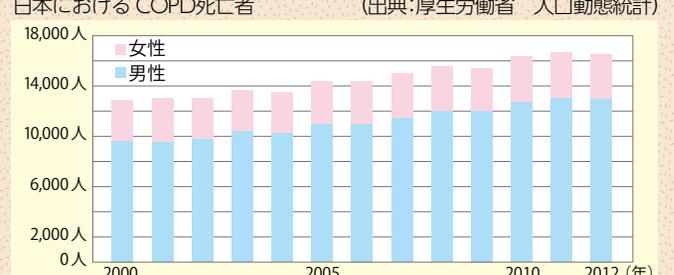
※この簡易チェックは、一般社団法人GOLDが作成したものを参考にして作成しています。

### COPDとは？

喫煙などにより、肺の機能が徐々に低下する病気で、主な症状は、せき・たん・息切れです。進行がとても遅いので、症状に慣れてしまい、異常に気付かずに生活している人が多く、COPDであるのに受診していない人は国内に500万人以上いると推定されています。

COPDが進行すると、呼吸困難などの症状だけでなく、肺炎や肺がん、心不全、骨粗しょう症、動脈硬化、うつ病といった全身の病気につながる事が分かっています。

日本におけるCOPD死亡者 (出典:厚生労働省 人口動態統計)



予防するには、まず禁煙を

COPDを予防し進行を防ぐ最良の方法は、たばこをやめることです。一度低下した肺機能は完全には元に戻りませんが、適切な治療をすることで症状をコントロールすることができます。禁煙に遅過ぎるということはありません。

Let's ポジティブ 禁煙

### 禁煙は、楽しく前向きに！

“たばこ生活”を終える＝「卒煙」と、例えば次のようなことが実現できます。  
1日1箱(420円)を吸う人がたばこをやめると・・・

1年間約15万円 やったね！家族で温泉旅行に1泊

5年間約75万円 ゆっくり！家族で南の島に海外旅行

10年間約150万円 安心！子どもの私立大学の初年度学費

### 禁煙しています

佐藤さん(中央区在住・女性・50代)

たばこの本数が増えてきたこと、喉の違和感が気になり禁煙しました。喫煙は生活のリズムになっていたものでやめる自信はなかったですが、半年以上続いています。禁煙後、喉の違和感と息切れがなくなりました。なんととっても、たばこ代が掛からないのがうれしいです。浮いたお金で友人と旅行を計画中です。

### 禁煙チャレンジコース

個人の状況に合わせた方法で禁煙を続けるための支援をします。

対 1か月以内に禁煙しようと考えている人

申 電話で各問い合わせ先へ

問い合わせ	電話番号
緑保健センター	042-775-8816
中央保健センター	042-769-8233
南保健センター	042-701-7708
城山保健福祉課	042-783-8120
津久井保健福祉課	042-780-1414
相模湖保健福祉課	042-684-3216
藤野保健福祉課	042-687-5515



市制施行60周年記念

# さがみはら 防災フォーラム

7月5日(土)



堀尾正明さん

堀尾正明さん(フリーキャスター)の基調講演や、平野啓子さん(語り部)などによるパネルディスカッションを行います。

時 午前10時～午後0時30分

会 市民会館 定 350人(申込順)

申 5月19日～6月16日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

市民会館前広場では、防災ブースの出展や起震車を使った震度体験などを行います(午前9時～午後3時)。\*希望者は直接会場へ

## 災害時外国人支援防災バスツアー

防災訓練と119番通報体験、宮が瀬ダムでの交流会を実施します。

時 6月8日(日) 午前8時15分～午後4時30分

会 相模原消防署、宮が瀬ダム

対 市内在住の外国人と外国人支援ボランティア希望者=40人(申込順)

申 5月30日までに、電話でさがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

### 支援

## 大雪により被災した農業者の 経営再建を支援します

2月の記録的大雪で被害を受けた、農産物の生産に必要な施設の再建・修繕と撤去について支援します。

対象事業 ○農産物の生産に必要な施設(ビニールハウスや畜舎)の再建・修繕  
○農業用機械の取得  
○被災した施設の解体、廃材の運搬・処理

対 平成26年2月の大雪で被害を受けた市内の農業者

申 5月31日(必着)までに、直接、農政課(☎042-769-9233)か津久井地域経済課(☎042-780-1416)へ

### 募集

## SICアントレ・インターンシップ

毎年8月に開催され、模擬会社の設立などを通して経営や経済活動を体験できる「子どもアントレ」の企画運営を行います。

期間 6月8日(日)～10月上旬(予定) 会 さがみはら産業創造センターほか

対 大学生、大学院生、専門学校生=15人(申込順)

申 6月5日までに、同センターホームページ(<http://www.sic-sagamihara.jp/>)にある受講申込書を同センター(☎042-770-9119)へ

事前説明会

時 5月25日(日) 午後1時30分～3時30分

会 さがみはら産業創造センター

内 インターン内容の説明、OB・OGの感想、質疑応答など

申 Eメールに氏名、学校名、学部、学科、学年、「5月25日アントレ・インターンシップ」と書いて、同センター(☐sei-oubo@sic-sagamihara.jp)へ

### 講演・講座・セミナー

## さがみはら女性起業家のたまご 応援セミナー〈全5回〉

女性起業家の悩みや課題を踏まえて、起業に必要なノウハウなどを学びます。

時 6月8日～7月13日の日曜日(6月22日を除く) 午後1時～5時

会 橋本公民館

対 起業に興味があるか、起業して間もない女性=40人(申込順) 費 1,000円

申 6月6日までに、電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「女性起業家応援セミナー」と書いて、相模原商工会議所(☎042-753-8135 ☎042-753-7637 ☐keieisien@sagamihara-cci.or.jp)へ

### 市議会

## 第2回臨時会議、6月定例会議を開催

本会議・委員会を、午前9時30分から次のとおり開催します。

	日にち	内容
第2回臨時会議	5月22日(木)	本会議(常任委員会委員の選任等)
6月定例会議	5月30日(金)	本会議(提案説明)
	6月9日(月)	本会議(代表質問・個人質疑)
	10日(火)	本会議予備日
	11日(水)	総務委員会
	12日(木)	環境経済委員会
	13日(金)	民生委員会
	16日(月)	建設委員会
	17日(火)	文教委員会
	25日(水)	本会議(一般質問)
	26日(木)	
	27日(金)	
	30日(月)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会

\*6月定例会議のための議会運営委員会は5月23日(金)に開催します。

なお、6月30日(月)の議会運営委員会は、本会議終了後に開催します。

\*会議の日程、時間などは変更になることがあります。

図 議事課 ☎042-769-8278

保育専門相談員  
の愛称が

すくすく保育  
アテンダント

に決まりました

12月に各こども家庭相談課に配置された保育専門相談員の愛称が、「すくすく保育アテンダント」に決まりました。未就学児の預け先に関する相談に対して、認可保育所や保育室、幼稚園の預かり保育など、保護者の希望に合った保育サービスの情報を提供します。気軽に相談してください。

図 保育課 ☎042-769-9812

## 市役所周辺市施設駐車場

### 利用方法の変更について

本紙4月1日号でお知らせした市役所周辺市施設駐車場の利用方法については、現在も、より利用しやすい駐車場となるよう検討を進めています。詳しくは、今後、本紙や市ホームページなどでお知らせする予定です。

図 管財課 ☎042-769-8305

### 講演・講座・セミナー

## 夢をカタチに 成功するための 創業・起業ビジネスセミナー〈全4回〉

実務経験や相談実績が豊富な中小企業診断士が、創業・起業に必要なことについてお話しします。

時 6月8日(日)・22日(日)、7月13日(日)・19日(土) 午後1時～5時

会 産業会館 対 創業・起業をめざす人=40人(申込順)

申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「創業・起業ビジネスセミナー」と書いて、市産業振興財団(☎042-759-5600 ☎042-759-5655 ☐soho@ssz.or.jp)へ

\*詳しくは、同財団ホームページをご覧ください。

\*同財団ホームページからも申し込みます。

### 創業・起業ビジネス相談会

時 平成27年3月までの月4回

\*日程・時間など詳しくは、同財団のホームページをご覧ください。

会 橋本図書館 対 創業・起業を考えているか、創業・起業して間もない人

申 電話で市産業振興財団(☎042-759-5600)へ

### お知らせ

## 総合就職支援センター内 ハローワーク求人検索機の利用を休止

総合就職支援センター内のハローワーク求人検索機は、全国一斉点検のため5月24日(土)は利用できません。ハローワーク職業紹介・相談窓口も休止となります。ご理解とご協力をお願いします。

図 雇用政策課 ☎042-769-8238

# 市国民健康保険に加入している人へ

国民健康保険課

人間ドックについて ☎042-769-8235  
国保税について ☎042-769-8296

## 人間ドック・脳ドックの検診料を一部補助

本市の国民健康保険(国保)に加入していて、次の全てに該当する人(平成26年4月2日～27年4月1日に後期高齢者医療制度に加入する、今年度75歳になる人も含む)

- 昭和14年4月2日～50年4月1日に生まれた
- 国民健康保険税に未納がない世帯
- 市の補助を利用して受検した人間ドックの結果を、検診機関から市に提出させることと、特定健康診査の受診結果として取り扱うことを承諾する人

予定人数 人間ドック 6,000人 脳ドック 2,300人

補助金額 人間ドック 2万2,000円 脳ドック 1万円

※人間ドック、脳ドックともに年度内1人1回の補助になります。

### コース

- A=人間ドック
- B=脳ドック
- C=人間ドックと脳ドック

	前期	後期
受検期間	7月1日(火)～10月31日(金)	11月1日(土)～27年3月31日(火)
申込期限(消印有効)	5月31日(土)	6月30日(月)

各申込期限までに、はがきか封書に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、保険証の番号(「記号10 番号○○○○○○○○」の部分)、コース名(A、B、C)、希望受検期間(前期か後期)、「人間(脳)ドック補助」と書いて、国民健康保険課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

※家族(同一世帯員)2人以上で申し込む場合は、それぞれの氏名、生年月日、希望コース名、受検期間を書いてください。

※市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。

※利用券は5月中に申し込んだ人へは6月下旬ごろ、6月中に申し込んだ人へは8月中旬ごろに郵送します。

※申込期限後に申し込みをした人は、キャンセル待ちになります。

### 指定検診機関

※指定検診機関以外での受検には補助できません。

受検可能ドック		指定検診機関	電話番号
人間	脳		
○	○	JA健康管理センターさがみはら(緑区橋本)	046-229-3731(予約・問い合わせ専用)
○	○	相模野病院(中央区淵野辺)	042-751-1265
○	○	相模原総合健診センター(中央区淵野辺)	042-753-3301
○	○	ヘルス・サイエンス・センター(南区相模大野)	042-740-6200
○	○	東芝林間病院(南区上鶴間)	042-742-3521
○	○	相模原クリニック(中央区相模原)	042-758-6521
○	○	森下記念病院(南区東林間)	042-742-5222
○	○	北里大学健康管理センター(南区北里)	042-778-7777
○	○	さがみ循環器クリニック(南区相南)	042-746-2211
○	○	JA健康管理センターあつぎ(厚木市酒井)	046-229-3731
○	○	★相模原中央病院(中央区富士見)	042-751-5348
○	○	相模原赤十字病院(旧津久井赤十字病院(緑区中野))	042-784-2429
○	○	総合相模更生病院(中央区小山)	042-752-1808
○	○	さがみ生協病院(南区相模大野)	042-743-3261
○	○	晃友脳神経外科眼科病院(緑区大島)	042-761-2100

※★の病院は脳ドックのみの受検はできません。

※検診内容・検査料など詳しくは各検診機関へお問い合わせください。

## 平成26年度の納税通知書を6月中旬に送付します

### 国民健康保険税の限度額が変わります

26年度の国保税について、支援金分と介護分の課税限度額を表のとおり変更します。そのほかの税率変更はありません。

課税限度額 ( )内は変更前			
①医療分	②支援金分	③介護分※	合計①+②+③
51万円(51万円)	16万円(14万円)	14万円(12万円)	81万円(77万円)

※介護分は、40歳～64歳の加入者に課税します。

### 国保税の減免申請ができます

※年度内の申請が必要です。

次のいずれかに該当する人は、26年度分の国保税が減免される場合があります。

- 災害により家屋等に著しい被害を受けた
- 会社都合の退職(解雇、会社倒産など)・事業不振や休業により所得が著しく減少した、公私の扶助を受けていて所得が著しく減少した
- 疾病が負傷により、医療費の支出割合が著しく高い
- 25年中に土地・家屋を売却して全額債務の返済に充てた

※世帯主(国保に加入していない世帯主を含む)と国保の被保険者全員の所得等により、適用の判定をします。

### 離職した人の国保税を軽減します

倒産や解雇、雇い止めなどで離職し、次の全てに該当する人は、申告により、離職した本人の前年給与所得を100分の30として計算し、国保税を軽減します。

- 国保加入者で、離職日において65歳未満
- 離職日が21年3月31日以降(離職日より軽減の適用年度が異なります)
- 雇用保険受給資格者証の離職理由コードが、次のいずれかに該当する

特定受給資格者	11、12、21、22、31、32
特定理由離職者	23、33、34

## 「県央相模川サミット」六市町村合同 クリーンキャンペーン 相模川クリーン作戦

6月1日(日) 午前9時～10時(小雨決行)  
※参加希望者は軍手とゴミ袋(レジ袋など)を持って、直接会場へ(受付は相模川を愛する会の緑の旗が目印)  
※荒天時のお問い合わせは、当日午前7時30分以降に市役所守衛室(☎042-754-1111)へ

地区	会場
城山	葉山島青少年広場前、小倉橋周辺
大沢	相模川自然の村周辺(上大島キャンプ場付近含む)、神沢河原周辺
田名	高田橋周辺
麻溝	昭和橋周辺
新磯	三段の滝下周辺、磯部頭首工周辺、新戸スポーツ広場周辺

相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内) ☎042-769-8242

### HIV検査普及週間

## 受けよう

～あなたとあなたの大切な人のために～

6月1日～7日はHIV検査普及週間です。HIVは早期に発見すればエイズの発症を防ぐことができます。市では、日中の検査を受けることができない人のために、HIV夜間即日検査を実施します(無料・匿名)。採血後、1時間程度で検査結果が分かります。

- 6月3日(火) 午後6時～7時15分
- 会場 ウェルネスさがみはら ☎15人(申込順)
- ☎電話で疾病対策課(☎042-769-8260)へ

### 講演・講座・セミナー

## 家族セミナー 若者の自立と就職に向けて〈全3回〉

日にち	時間	会場	内容
5月24日(土)			子ども・若者への理解
31日(土)	午前9時30分～11時30分	市のホールはしもと セミナールーム2	さがみはら若者サポートステーションの紹介
6月7日(土)			自立への道のり

※1回のみでの参加も可能です。

対ニート・ひ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=30人(申込順)

☎5月23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

### お知らせ

## 中小企業の研究開発費を補助

市内で新製品・新技術の研究開発を行う中小企業者を支援します。

補助金額 研究開発費の2分の1以内(上限年間200万円)

☎5月20日～6月3日(必着)に、産業政策課にある申請書類(市ホームページにも掲載)を同課へ

- ☎5月20日(火) 午前10時30分～11時30分
- 会場 産業会館
- ☎5月19日までに、電話か、Eメールに会社名、代表者名、担当者名、電話番号、「研究開発費補助説明会」と書いて、産業政策課(☎sangyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

産業政策課 ☎042-769-9253





市制施行60周年記念 市総合写真祭

# フォトシティさがみはら 2014

## アマチュアの部 作品募集

市総合写真祭「フォトシティさがみはら」は、市民が優れた芸術文化に触れたり、写真を通じたイベントに参加したりと、子どもからお年寄りまで誰もが見て参加して気軽に楽しめる祭典です。

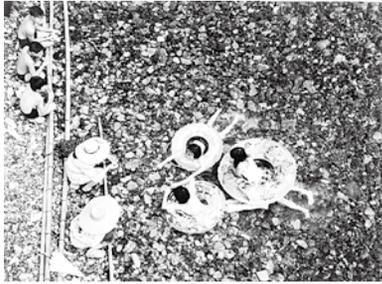
祭典のメインを飾る写真展では、国内外のプロ・アマチュア写真家の入賞・入選作品を展示します。市民の皆さんを対象にした「市民奨励賞」もありますので、ぜひ応募してください。

テーマ 自由

サイズ モノクロ・カラー写真ともに六つ切り～四つ切り(ワイド可) プリント(デジタルプリントの場合はA4サイズも可)

応募点数 制限はありません。組み写真の場合は2枚までを1組として構成し、作品の順番・位置を書いて、写真をテープなどで貼り付けてください。

昨年のアマチュアの部 入賞作品



金賞「夏の日」楠本富浩さん(和歌山県)



市民奨励賞「満月の花見」宮野正実さん(相模原市緑区)

応募票の配布場所 文化振興課、緑区役所行政資料コーナー、南区役所情報提供コーナー、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(青根・沢井を除く)など  
※市ホームページにも掲載しています。

応募方法 6月30日(必着)までに、写真1点ごとに題名(ふりがな)、撮影データ、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、性別、電話番号を書いた応募票(自作可)を裏面に貼り、直接か郵送で、フォトシティさがみはら実行委員会へ

審査結果 入賞・入選者には7月中旬に直接通知するほか、8月中旬以降に市ホームページなどで発表する予定です。

入賞・入選作品展示期間 10月10日(金)～27日(月)

賞・副賞 金賞(1人)20万円、銀賞(2人)10万円、銅賞(3人)5万円、市民奨励賞(1人)5万円、入選(50人)5,000円の商品券

その他 ○作品は他のコンテストでの受賞歴がない作品に限ります。また、類似作品、二重応募と見なされるものも応募できません。○撮影する被写体(特に人物)の肖像権などの責任は負いかねますので、応募者が了解を得てください。○入賞・入選作品の著作権は作者に帰属しますが、主催者が新聞や雑誌、ホームページなどに使用できるものとします。○応募作品の返却を希望する場合は、宛先を書いた返信用封筒に切手を貼り同封してください。返却は9月ごろです。

〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8202

## 市立博物館 へ行こう

市立博物館 ☎042-750-8030  
〒252-0221 中央区高根3-1-15

### 松橋利光写真展 相模原の生きもの、見つけた!

時 5月24日(土)～6月29日(日) 午前9時30分～午後5時

松橋利光 ギャラリー トーク  
生きものカメラマン相模原の自然を語る  
時 5月24日(土) 午前11時～正午  
定 50人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 収蔵品展 蔵の中の世界②～市民の力で博物館資料へ～

下溝にある蔵の中にあつた衣類や、地域の資料などを展示します。  
時 5月24日(土)～6月29日(日) 午前9時30分～午後5時  
※5月25日(日)、6月8日(日)・22日(日) 午前10時30分～午後3時30分は、展示の解説や見学者が着物類に触れる体験コーナーもあります。

### 民俗講座 地元再発見 各地区の民俗から考える(相模原地域編)〈全10回〉

明治22年に成立した近代の7つの村ごとに、民俗の特徴などについて考えます。  
時 6月14日～平成27年3月14日の原則毎月第2土曜日 午後2時～4時  
定 120人(抽選)  
申 5月31日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「民俗講座」と書いて、同館へ

### 相模原市史 「現代テーマ編 軍都・基地そして都市化」を刊行

第二次世界大戦期から政令指定都市移行までをテーマごとに紹介します。  
販売価格 2,310円 販売場所 市立博物館、各行政資料コーナーなど  
※各図書館・公民館などで閲覧できます。詳しくは同館へお問い合わせください。

市文化財研究協議会 公開講演会  
軍都計画と相模原町の誕生とその後  
— 相模原市史・現代テーマ編刊行の成果 —  
時 5月24日(土) 午後3時～4時  
講 金原左門さん(市史編集委員会近現代部会部会長)  
定 100人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
☎文化財保護課 ☎042-769-8371

## ミウル七宝焼き教室

ミウルの形をした七宝焼きを作ります。  
時 6月15日(日) 午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時  
会 さがみはら北の丘センター  
対 小学生以上＝各15人(申込順) 費 各1,300円  
申 6月14日までに、直接か電話で同センター(☎042-773-5570)へ



## 図書館の催し

### 大人のおはなし会

時 6月7日(土) 午前10時～11時45分  
会 杜のホールはしもとセミナールーム2  
対 中学生以上 定 30人(申込順)  
申 6月6日までに、直接か電話で橋本図書館(☎042-770-6600)へ

### 布えほん展

時 6月7日(土) 午前10時～午後4時30分  
8日(日) 午前10時～午後3時30分  
◆おはなし会 午前11時、午後2時  
会 相模大野図書館 ※希望者は直接会場へ



☎相模大野図書館 ☎042-749-2244

### 古民家園で講談

「よもやま話」と「赤穂義士」を聴きます。  
時 5月25日(日) 午前10時～11時30分  
会 同園(相模川自然の村公園内)  
定 50人(先着順)  
※希望者は直接会場へ

### 相武台下～勝坂遺跡探訪

文化財ボランティアガイドの解説で、新戸地域～勝坂遺跡の文化財を探訪します。  
時 6月8日(日) 午前9時30分～正午  
〈小雨決行〉  
集合場所 相武台下駅 定 50人(申込順)  
申 6月6日までに、電話で文化財保護課へ

☎文化財保護課 ☎042-769-8371

## 視聴覚ライブラリー の催し

☎視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

催し名・日時	上映作品
月例子ども映画会 6月14日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶チビラの自転車安全教室 ▶シートン動物記 峰の王者 羊のクラブ ▶おおかみと7匹の子やぎ ▶小さなバイキングビッケ 大きな木馬の贈り物
シネマサロン 6月15日(日)・17日(火) 午後2時～3時50分	▶みすゞ (2001年/日本/カラー)

会 市立図書館(中央区鹿沼台) 対 市内在住か在勤・在学の人  
定 各150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 16ミリ映写機操作認定講習会

映写機の操作と16ミリフィルムを用いた映画会の企画・運営などを学びます。  
時 6月8日(日) 午前9時30分～午後4時45分  
対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)  
定 18人(抽選) 費 500円(テキスト代)  
申 直接か電話で、視聴覚ライブラリーへ

# スポレクライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

## 夏季ポニー教室〈全5回〉

ポニー乗馬、餌やり、ポニーの世話などを体験します。

時 6月22日～7月20日の毎週日曜日 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)=20人(抽選)  
 申 6月9日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者名、電話番号、「夏季ポニー教室」と書いて、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。

## 小学生講座 プチロボで競争しよう 相模原大会

自分で作ったプチロボットを走らせ、タイムを競います。  
 時 6月15日(日) 午前10時～午後4時  
 会 青少年学習センター  
 対 市内在住か在学の小学校3～6年生=20人(抽選)  
 費 1,100円(材料費) ※昼食は各自持参  
 申 6月2日(必着)までに、往復はがき(1枚1人まで)に住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、「プチロボ競争」と書いて、同センター(〒252-0207 中央区矢部新町3-15 ☎042-751-0091)へ

## キッズ運動 ヘキサスロン教室

走る・跳ぶ・投げるなど基本的な動作を楽しく身に付けられる運動と、運動能力測定を組み合わせたプログラムを実施します。  
 時 6月7日(土)・28日(土) 午前10時30分～午後0時30分  
 会 横山公園野球場  
 対 小学生=各40人(申込順) 費各500円  
 申 6月1日～開催日前日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、希望日、「ヘキサスロン教室」と書いて、同公園(☎042-758-0886 FAX042-758-0586)へ

## 相模原麻溝公園スポーツ広場A面を閉鎖

同公園拡張区域の整備工事のため、7月1日から利用できなくなります。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。  
 関スポーツ課 ☎042-769-8288

## 銀河アリーナ

教室名	日にち	時間	対象・定員	費用
①日赤 水上安全法〈全4回〉	6月4日(水)～7日(土)	午前9時～午後5時30分	県内在住か在勤・在学の18歳以上で、クロールや平泳ぎで500m以上泳げる人=30人(申込順)	3,500円
②初級水泳〈全10回〉	6月16日～8月25日の毎週月曜日(8月4日を除く)	午前10時～正午	16歳以上=60人(抽選)	4,000円

申 ①5月23日までに、直接か電話で、②5月29日(必着)までに、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、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ

## 相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
小学生サッカー〈全8回〉	6月17日～8月5日の毎週火曜日	午後5時15分～6時15分	小学校3・4年生	各20人	各回300円
押絵づくり～夏の風物詩 花火づくり～	6月26日(木)	午前11時～正午	18歳以上(高校生を除く)		1,500円(材料費を含む)
ランニングクリニック	6月29日(日)	午前10時～11時30分	18歳以上のランニング初心者		500円

申 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、教室名を書いて、同所(☎042-777-6088 FAX042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ

## さがみはらグリーンプール

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
<b>健康</b>					
ウォーキング〈全2回〉	6月11日(水)12日(木)	午前11時～正午	15歳以上(中学生を除く)	各15人	400円
ストレッチング	6月17日(火)	午後1時30分～2時30分	18歳以上(高校生を除く)		200円
<b>水泳</b>					
わくわく親子水泳	6月14日(土)	午前9時30分～10時30分	3歳～小学生とその保護者	30組	1組600円
かんたんアクア〈全8回〉	6月14日～8月9日の毎週土曜日(8月2日を除く)	午前11時～11時45分	18歳以上	50人	8,000円
<b>文化</b>					
はじめてのビーズ アクセサリー	6月14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)	各20人	各1,500円
絵手紙体験	6月20日(金)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)		

申 開催日前日までに、直接か電話で同プール(☎042-758-3151)へ

## 市体育協会からののお知らせ

市体育協会 ☎042-751-5552 FAX042-751-5545  
 〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内  
 ✉taikyo@jade.dti.ne.jp ㊦http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/

### さがみはらレクリエーション・フェスティバル

子どもから高齢者まで楽しめるさまざまな踊りやニュースポーツなど  
 時 5月25日(日) 午前9時30分～午後2時30分  
 会 市体育館(市役所前)  
 ※希望者は運動のできる服装で直接会場へ

### 市民選手権大会

**弓道**  
 時 6月15日(日) 午前9時30分  
 会 北総総合体育館  
 申 6月1日までに、電話で同協会へ  
**サッカー(小学生の部)**  
 時 6月21日(土)～7月6日(日) 午前9時  
 会 相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)ほか  
 申 5月28日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ

### ①中級ダンス技術講習会 ②技術発表会

時 6月1日(日) ①午前9時～正午 ②午後1時～4時30分  
 会 市体育館(市役所前)  
 費 各800円(前売り券1,000円(1日))  
 ※希望者はダンスができる服装で直接会場へ  
 ※前売り券の希望者は、事前に市ダンススポーツ連盟の油谷さん(☎042-755-6413)へ

### 初心者弓道教室〈全10回〉

時 6月4日～8月6日の毎週水曜日 午後7時～9時  
 会 市体育館(市役所前)  
 対 市内在住か在勤の18歳以上  
 定 25人(申込順)  
 費 5,000円  
 申 5月29日までに、電話で同協会へ

### 夏季ペタンク競技大会

時 6月7日(土) 午前8時～午後3時30分  
 会 相模原麻溝公園スポーツ広場  
 対 市内在住か在勤の人=150人(申込順)  
 費 700円  
 申 5月22日(必着)までに、はがきにチーム名、全員の住所・氏名(代表者に○)・電話番号、「ペタンク大会」と書いて、同協会へ  
 ※1人での参加も可

### 日本ソフトボール協会公認 第3種審判員認定講習会

時 6月14日(土) 午前8時30分～午後3時  
 会 上溝中学校  
 対 高校生以上=100人(申込順)  
 費 4,500円 ※登録料が別途必要  
 申 6月6日までに、市ソフトボール協会ホームページからか、市体育協会にある申込用紙を市体育協会へ

### 会長杯争奪 スローピッチソフトボール大会

時 6月15日(日)～29日(日) 午前8時  
 会 昭和橋スポーツ広場ほか  
 種別 男子・女子  
 対 市内在住か在勤の人で構成されたチーム  
 費 1チーム4,000円  
 申 6月4日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ

### テニスサマー合宿(山中湖周辺)

時 7月5日(土)～6日(日)〈1泊2日〉  
 集合 午前10時に山中湖周辺  
 対 高校生以上=45人(抽選)  
 費 1万6,000円  
 申 6月5日(必着)までに、市テニス協会ホームページからか、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、テニス歴、「テニスサマー合宿」と書いて、市体育協会へ

# 情報あ・ら・かると

## お知らせ

### ドリームジャンボ宝くじ ドリームジャンボミニ5000万 宝くじ販売 市内で購入を

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

時 6月4日(水)まで  
問 財務課

### 分譲マンション無料相談

時 6月2日(月)、7月7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に住んでいる人  
定 各3組(申込順)  
申 電話で建築指導課(☎042-769-8253)へ

### 6月1日は人権擁護委員の日 人権に関わる特設相談所を開設

人権擁護委員が相談に応じます。

日にち	会場
6月2日(月)	津久井・藤野まちづくりセンター
4日(水)	南区役所市民相談室
6日(金)	緑・中央区役所市民相談室、城山・相模湖まちづくりセンター

時 午前10時～午後4時  
※希望者は直接会場へ  
問 相模原人権擁護委員協議会(☎042-768-0460)

### 市政に関する世論調査にご協力を

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

問 広聴広報課

### 生産緑地地区追加指定の相談

対 市街化区域内に農地を所有している人  
※随時受け付けますが、今年度の追加指定の相談は、6月6日までに直接、都市計画課(☎042-769-8247)へ

### 環境社会検定試験(eco検定)

時 7月27日(日) 費 5,400円  
申 6月13日午後6時までに、電話かインターネットで東京商工会議所(☎03-3989-0777 [HP](http://www.kentei.org/)http://www.kentei.org/)へ

### 子犬・子猫の譲渡会と 飼い方などの相談

譲渡会  
時 6月1日(日) 午後1時～1時30分  
〈雨天決行〉  
対 ①譲りたい人②欲しい人ともに市内在住の20歳以上  
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1,000円)を受けてください。②印鑑と健康保険証などの住所・氏名を証明できる書類、2,000円(マイクロチップ代・装着費用。動物病院での登録費用などは別途)が必要  
飼い方などの相談  
時 6月1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  
..... 共 ..... 通 .....  
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)  
※愛犬・愛猫の同伴は不可  
問 市獣医師会譲渡会事務局(水村動物病院 ☎042-748-2215)か生活衛生課

### 犬のしつけ方教室

講義とモデル犬を使った実演  
時 7月6日(日) 午後2時～4時 会 麻布大学  
対 市内在住の人(未成年者は20歳以上の同伴者が必要)=30組(1組4人まで。抽選)  
申 6月13日(必着)までに、往復はがきかEメールに代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数、全員の氏名、相談したいテーマ(無駄ぼえ、飛び付き、拾い食い、かみつぎ、その他のうち1つ)を書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8347 [seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp))へ  
※愛犬の同伴は不可

## 募 集

### あじさい(高齢者)大学学生〈追加〉

募集学科 ①美術4(油絵)②民謡1③民謡2④詩吟⑤教養3(環境学)  
会 ①②④あじさい会館③南保健福祉センター⑤ソレイユさがみ  
※日程など詳しくは、お問い合わせください。  
対 市内在住の60歳以上=各若干名(申込順)  
費 各6,000円(教材費は別途)  
申 電話で高齢者支援課(☎042-769-9231)へ

### 自立支援相談員(非常勤特別職)

生活保護受給者や生活困窮者への就労支援、生活自立等に向けた窓口・訪問による相談援助など  
勤務 7月から①週3②週4③週5日  
勤務場所 緑生活支援課、中央第1生活支援課  
報酬 月額①13万2,000円②18万6,000円③22万3,600円  
対 社会福祉士、精神保健福祉士などの資格がある人=3人程度(選考)  
申 5月30日(必着)までに、直接か郵送で、履歴書、資格証などの写し、希望する勤務(①～③)、志望動機(原稿用紙1枚程度)を地域福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7021)へ

### フリーマーケット出店者

時 6月15日(日) 午前10時～午後2時  
〈雨天中止〉  
会 橋本台リサイクルスクエア駐車場  
対 市内在住の人=38組(抽選)  
※団体・業者の出店、飲食物(缶詰などを含む)・生き物・電化製品・手作り品・化粧品・大型家具・会場内で仕入れた物品・刃物等の危険物などは販売不可  
※1組1区画(約2.5m×5m)  
費 1,000円  
申 5月28日(必着)までに、往復はがき(1組1枚)の往信用裏面に住所、氏名、電話番号、販売品目、「フリーマーケット」、返信用表面に住所、氏名を書いて、資源循環推進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8334)へ

## イベント

### 子ども会交歓スポーツ レクリエーションフェスティバル

風船ダーツやフリスビー、ジャンボ迷路など  
時 5月17日(土) 午前9時～午後2時  
〈雨天の場合は5月18日(日)〉  
会 淵野辺公園  
対 市内在住か在学の小学生  
※希望者は直接会場へ  
問 青少年学習センター(☎042-751-0091)

### 相模原麻溝公園の樹木めぐり

若葉や花が美しいこの時季に、「樹木の探偵団」と公園の樹木を観察  
時 5月18日(日) 午前10時  
対 中学生以上=20人(申込順)  
費 300円  
申 直接か電話で、同公園管理事務所(☎042-777-3451)へ

### みんなで歩こう! 芸術のまち藤野〈14km〉

時 5月25日(日)〈小雨決行〉  
集合 午前8時50分に藤野駅前  
解散 与瀬神社(相模湖駅徒歩6分)  
費 500円  
※希望者は、昼食、飲料水、雨具を持って直接集合場所へ  
問 市ウォーキング協会(☎090-4134-5808)

### 相模の大風揚げと親子ミニ凧作り

時 5月25日(日) 午前10時～午後3時  
会 県立相模原公園  
※希望者は直接会場へ  
※ミニ凧は限定30枚(先着順。1枚500円)  
問 同公園(☎042-778-1653)

### サカタのタネグリーンハウスの催し 「アトリエMIO」押し花絵展

「押し花の彩り」をテーマに20点を展示  
時 5月25日(日) まで  
午前9時30分～午後4時30分  
盆栽・山野草展

内容	期間	時間
季節の山野草	5月21日(水)～25日(日)	午前9時30分～午後4時
サツキ盆栽	5月27日(火)～6月1日(日)	

..... 共 ..... 通 .....  
※同ハウスは月曜日、5月20日(火)休館。入館は午後4時まで  
問 県立相模原公園(☎042-778-1653)

### ドキュメンタリー映画「世界一 すてきな僕たち私たちに」上映会

発達障害のある子どもたち取材した映画の上映と、宮崎信恵監督との交流会  
時 5月25日(日) 午前10時、午後2時・6時  
会 産業会館 定 各200人(申込順)  
費 999円(高校生以下500円)  
申 ファクスに住所、氏名、電話番号、希望時間、「上映会」と書いて、さがみはら発達障害サポーターズ(☎042-707-0962 ☎090-9396-7295)へ

### 相模原ちよひ呑みフェスティバル

3枚つづりのチケットを購入し、参加店舗を回るはしご酒イベント。チケット1枚でワンドリンクとお薦めの1品を提供  
時 5月27日(火)・28日(水)  
参加店舗の営業時間  
会 相模原駅周辺の参加飲食店(約34店舗)  
対 20歳以上 費 2,500円  
※参加店舗など詳しくは同フェスティバルホームページをご覧ください。  
問 同フェスティバル実行委員会(☎042-707-8070)

ソレイユさがみの催し

であいのサロン

楽しいおしゃべりをする気楽な交流の場  
 時6月9日(月)午前10時～正午  
 定30人(申込順)  
**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6月16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  
 定10組(申込順)

共 通

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(☎042-775-1775 FAX042-775-1776)へ  
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

市民吹奏楽団グリーンコンサート

曲目は「鼓響…故郷」ほか  
 時6月14日(土)午後2時～4時  
 会市民会館  
 ※座席指定の引換券が必要。入手方法は公民館などで配布するチラシか同団ホームページをご覧ください。  
 問同団事務局(☎090-2159-4963)

けやき体育館の催し

①障害者ふれあい文化講座

はじめての料理  
 時6月15日(日)午前10時～正午  
 対市内在住か在勤・在学の知的障害者  
 定8人(申込順) 費500円

②障害者スポーツ講座 動いて遊ぼう(1)

〈全2回〉  
 時6月17日(火)、7月15日(火)  
 午前10時～11時30分  
 対市内在住か在勤・在学の知的障害児・者  
 定24人(申込順)

共 通

申6月①8日②10日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて、同体育館(☎042-753-9030 FAX042-769-1200)へ  
 ※ボランティアも①5人(申込順)②多数募集

市民交響楽団定期演奏会

曲目はブラームス作曲「交響曲第4番」ほか  
 時6月15日(日)午後2時  
 会相模女子大学グリーンホール(市文化会館)  
 費1,000円(65歳以上・高校生以下・障害者手帳を持っている人は無料。小学生以外は要証明書)  
 ※チケットMove(☎042-742-9999)で発売中  
 問同定期演奏会事務局の斉藤さん(☎090-6518-9286)

講演・講座

ヤマアジサイの盆栽仕立て

時5月24日(土)午前10時～正午  
 会相模原麻溝公園  
 対18歳以上(高校生を除く)  
 定20人(申込順)  
 費2,000円  
 申電話で市まち・みどり公社(☎042-751-6624)へ

オーサズカフェ

多彩なキャリアの講師が語る、ちょっと気になる話

日にち	テーマ
5月24日(土)	美術館における作品の保存と管理について
31日(土)	チベットの話—東チベットとそこに暮らす人々—

時午後2時～3時  
 会ユニコムプラザさがみはら  
 問同所(☎042-701-4370)

水と空気の流れを整えて身近な環境を改善しよう

地域の自然や生態系に合わせた、庭や緑地の管理方法を学ぶ講座  
 時5月31日(土)午前10時～午後3時  
 会県立相原高校ほか  
 定30人(申込順)  
 申直接か電話で、環境情報センター(☎042-769-9248)へ

アレルギー喘息講義会

どんな医療を受けたいですか～基幹病院と開業医の連携プレー～  
 時6月1日(日)午後0時30分～4時  
 会ユニコムプラザさがみはら  
 定80人(申込順)  
 申5月27日までに、ファクスかEメールで、相模原アレルギーの会(FAX042-705-9690 MAILallergy-kai@sagamihara-allergy.or.jp ☎042-745-8801)へ

講演会

「陸前高田市長があなたに語る」

陸前高田市長の戸羽 太さんが語る「3.11復興 わが町の今そして明日 地震発生の前日、私達は何をなすべきか」についての講演  
 時6月7日(土)午後2時～4時  
 会ソレイユさがみセミナールーム1  
 定230人(先着順)  
 ※同所で整理券を配布中  
 問NPOユーラックの中澤さん(☎042-771-6316)

パソコン・タブレット無料体験

初歩的な操作について体験

体験会	日にち	時間
パソコン	6月5日(木)	午前9時30分～11時
	24日(火)	午後1時30分～3時
タブレット	6月20日(金)	午前9時30分～11時
		午後1時30分～3時

会産業会館 定各12人(申込順)  
 申電話で同館(☎042-753-8133)へ

子育て広場たん と 離乳食セミナー

栄養士による離乳食中期～完了期のお話と試食(保護者のみ)  
 時5月31日(土)午前11時30分～午後1時、午後2時～3時30分  
 会伊勢丹相模原店(南区相模大野)  
 対乳幼児とその保護者  
 定各15組(申込順)  
 申電話か、Eメールに氏名、子どもの月齢、携帯電話番号、参加人数、希望時間、「離乳食セミナー」と書いて、子育て親育ち応援団 With.cfc(☎080-5431-0971 MAILtant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

日赤救急法救急員養成講習会〈全3回〉

AEDを用いた心肺蘇生、止血法、包帯法、人工呼吸など  
 時6月21日(土)・22日(日)・29日(日)  
 午前9時～午後5時  
 会あじさい会館  
 対市内在住か在勤・在学の15歳以上  
 定40人(抽選) 費3,200円  
 申5月30日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、職業、電話番号、「日赤救急法」と書いて、日赤相模原市地区本部(地域福祉課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9222)へ  
 ※最終日の検定合格者は日赤救急法救急員に認定されます。

納期限は 6月2日(月)

- ▶ 固定資産税・都市計画税 第1期
- ▶ 軽自動車税

※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

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。

- あんさんぶるカノン定期演奏会 曲目は「故郷」「荒城の月」ほか 5月24日(土)午後2時～4時、社のホールはしもと 問上水(☎090-2734-1365)
- BAGウィンドアンサンブル定期演奏会 曲目は「ドラゴンクエストによるコンサートセレクション」ほか 5月25日(日)午後2時～4時、社のホールはしもと 問八城(☎080-6614-6752)
- 混声合唱団相模台グリーンエコー定期演奏会 曲目は混声合唱組曲「わがふるき日のうた」「五つのトスティ歌曲」ほか 6月8日(日)午後2時～4時、社のホールはしもと。費用700円 問岩本(☎090-5403-9872)
- 親力アップ講座「子どものやる気を育てるママの力」 すぐに実行できる子育てのポイントなど 6月17日(火)午前10時～11時30分、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール。対象は2歳～小学生の保護者=80人(申込順)。保育あり(要予約)。費用300円(保育は別途1人200円) 申電話か、ファクスに氏名、電話番号、保育の有無を書いて、鈴木(☎FAX042-751-0486)へ
- 東日本大震災チャリティ講演会「笑顔の法則～運を引き寄せる生き方～ 6月30日(月)午後2時～3時30分、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール。費用1,000円。保育あり(要予約) 問田村(☎070-6632-2127)

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

- フラダンス 月3回土曜日午後1時30分、もみじホール城山。初心者歓迎。見学・体験可 問室井(☎080-5172-5483)
- 書道 月2回月曜日午後1時、総合学習センター。見学可 問今野(☎042-757-5337)
- 詩吟 月3回土曜日午前10時、相武台公民館ほか 問加藤(☎046-255-6532)
- 大正琴 毎月第2・4土曜日午前9時30分、横山公民館ほか 問上野(☎042-758-0224)
- 居合・杖道、ステッキ術 毎週木曜日、月2回土曜日午後7時、共和中学校ほか。見学・体験可 問小林(☎080-5042-4895)
- 気功太極拳 月3回金曜日午前9時45分、ソレイユさがみ 問岩城(☎042-729-7029)
- 女声合唱 毎週火曜日午前9時50分、星が丘公民館ほか。初心者歓迎。見学可 問笠(☎042-755-3012)

▶掲載の申込方法は毎月1日号でお知らせします



2014年 平成26年

広報 さがみはら

5/15

No.0050

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 175,867人 (331減)  
男 88,714 / 女 87,153

世帯数 73,025世帯 (94増)

平成26年4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

# 大自然の中で気分“走”快

山あいの景色を楽しみながら  
走る親子ランナー  
(峰山トレイルレース)

トレイルランニングを知っていますか？大自然の中で川のせせらぎを聞き、森林や山道の景観を楽しみながら走るスポーツとして、近年のランニングブームや登山ブームとともに、人気が出てきています。

緑区では豊かな自然環境を生かし、さまざまなトレイルレースが行われています。3月には藤野地区で「峰山トレイルレース」が実施され、親子で参加したランナーからは、『山の中を走りながら雄大な自然を眺めることができ、とても楽しかったです』との声も。緑区各地では、今後もさまざまなトレイルレースが予定されています。レースの開催にあたっては、地元の人たちが協力して運営に関わることで、地域全体でレースを盛り上げています。親子や初心者でも楽しむことができるレースもあるので、参加してみませんか。



峰山トレイルレース実行委員会 実行委員長 志村孝夫さん

2回目の開催となる今年は、1,000人以上のランナーが参加してくれました。富士山への眺望を開くために伐採などのコース整備を行い、レースの準備に7年の年月をかけたかがありました。親子の部も開催しているので、より多くの人に藤野の素晴らしい自然を楽しんでもらいたいです。

## 今後の主なトレイルレース

さがみ風っ子  
トレイルランニング時 6月15日 (日)  
会 城山湖コミュニティ広場周辺散策路  
問 さがみ風っ子トレイルランニング事務局 ☎090-6010-8071北丹沢12時間  
山岳耐久レース時 7月6日 (日)  
会 青根緑の休暇村  
問 北丹沢12時間山岳耐久レース事務局 ☎042-687-4011陣馬山  
トレイルレース時 11月9日 (日)  
会 ふじのマレットゴルフ場  
問 陣馬山トレイルレース大会事務局 ☎042-687-4011

## 地域も応援！



ボランティアの人たちが参加者においしいすいとんを振る舞っています。こうした手作りのおもてなしは、ランナーに大好評です。  
(陣馬山トレイルレース)



スタート地点では藤野地区の日連囃子保存会の人たちが祭ばやしを演奏し、獅子舞とひょっとこが一生懸命走るランナーを応援します。  
(北丹沢12時間山岳耐久レース)



## 手品で笑顔を

「最初は孫たちを喜ばせたくて始めたんです」。手品サークル「てじな相模湖」代表の遠藤光夫さん(緑区与瀬在住)は、幼稚園や老人ホーム、養護学校などで手品を披露する一方、毎月2回仲間と集まり、新しい手品を身に付けるための練習を続けています。

どれほど繰り返し練習をしても、時には緊張から失敗してしまうことも。「それでも子どもたちが喜んでくれる姿を見ると本当にうれしいし、逆に元気をもらえるんです」と笑顔で話します。

子どもが大好きで、6年前からは子ども見守り隊として桂北小学校児童の付き添い活動も続ける遠藤さん。最も得意なマジックは、その笑顔で「子どもたちも笑顔にすること」なのかもしれません。



遠藤光夫さん

緑区のイベント情報や地域の話題  
などを、「ミウル」が紹介中！LINE「ミウル」  
ID: @miuruTwitterアカウント「ミウル」  
@miuru\_midoriFacebookページ「ミウル」  
<https://www.facebook.com/miuru.midori>

2014年 平成26年

広報 さがみはら

5/15

No.0050

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 268,492人 (328増)  
男 135,830 / 女 132,662

世帯数 116,346世帯 (476増)

平成26年4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

## 朝市で地域の元気を発信!!



中央区内の商店街では、朝市が開催されています。地元産の新鮮な野菜や店主のこだわりの味が並び、お店の人との会話も弾みます。皆さんも朝市に出掛けてみませんか。

## 相模原朝市まつり in 西門

相模原駅近くの西門買物公園通りで昨年9月29日に続き4月20日(日)に、「第4回相模原朝市まつり」が開催されました。県内各地から店舗が出店し、大勢の人でにぎわいました。



毎回楽しみに来ています。

朝市に来ていた下田さん親子

☎西門地区商業活性化協議会 ☎042-751-9312



## 溝の朝市



毎月第3日曜日には上溝商店街で「溝の朝市」が開催されていて、朝早くから、地元産の野菜などを目当てに多くの人でにぎわっています。買い物をした人を対象に、ゲームを実施するなど家族で楽しめる朝市です。

☎毎月第3日曜日 午前8時～9時30分

☎介護福祉施設「ずっと我が家」(中央区上溝6-2-22)



## 「溝の朝市で上溝を元気に！」

上溝商店街振興組合理事長 清水紳一郎さん

地域商店街の活性化のため平成23年から毎月朝市を開催しています。毎回来られる人もいて、朝市が定着してきたと感じています。ゲームの実施や、SNSを通じた情報発信をすることで、最近は親子連れの姿も増えてきました。

朝市を通じて上溝のまちが、頑張っていることを発信していきたいと考えています。



☎上溝商店街振興組事務局長 ☎042-761-4007

みんなで創る  
“中央区の歌”プロジェクト  
進行中

楽曲募集に146作品のたくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。今後も専門家や区民の皆さんのご意見を伺いながら、「中央区の歌」にふさわしい歌を選考していきます。※詳しくは今後の広報さがみはらちゅうおう区版やラジオ「大好き！中央区」などでお知らせします。

☎中央区魅力発信実行委員会事務局(中央区役所地域振興課内) ☎042-769-9801

## 発信! 地域の元気を

～つなげる自主防災組織  
深まる防災知識～

## 光が丘地区

光が丘地区では、防災力向上を目的にさまざまな取り組みを行っています。地区内の5つの避難所を会場とし、29ある自主防災隊が参加して防災訓練を実施しています。昨年度は、大雨にもかかわらず多くの住民が参加し、避難誘導訓練や炊き出し訓練、市より配備された小型ポンプを使用した放水訓練等を行いました。また、自主防災隊の連携をより深めるため、連絡協議会を設立しました。

なお、光が丘地区自治会連合会では、自治会役員などが中心となり、消火栓や防火水槽の位置の現地確認を行い、「光が丘地区防災マップ」を作成し、地区内の全世帯への配布を予定しています。これを機会に地域防災について考えてみませんか。



☎中央区役所地域振興課本庁地域まちづくりセンター  
☎042-707-7049

## さがみはら 旬の味覚

## こんにやくと筍の煮しめ

節句や祭りなどの人寄せのときは、必ず煮しめを作っています。

## 材料(4人分)

こんにやく: 1/2枚(120g)、タケノコ: 中1/2本(200g)、  
ゴボウ: 中2/3本、ニンジン: 中1/2本、干しいたけ: 4枚、  
サヤエンドウ: 5枚、だし汁: 250ml、みりん: 大さじ1、し  
ょうゆ: 大さじ1

## 作り方

- 1 皮をむいたニンジン、ゴボウ、タケノコを一口大の乱切りにする。ゴボウはあく抜きをする。
- 2 こんにやくは手で一口大にちぎる(スプーンで切ってもよい)。
- 3 干しいたけは水に浸けて戻し、硬い石づきの部分は取り除く。
- 4 鍋にだし汁としょうゆ、みりんを加え、1、2、3を入れ、落としづたをして煮る。
- 5 サヤエンドウはゆでて、斜めに2等分にする。
- 6 4の野菜が柔らかくなり、汁気がなくなったら火を止める。
- 7 器に盛り、5を添える。

提供 食生活改善推進団体 わかな会



このレシピにあるゴボウやニンジンなど地元の新鮮な野菜を購入できる直売所です。

☎毎週月・水・土曜日 午後2時～5時

☎小俣園芸野菜直売場(中央区横山台1-38) ☎042-761-1548

※区内には、JA相模原市農産物直売所「ベジタバーナ」など多数の農産物直売所があります。

## 次回の区民会議

☎5月29日(木) 午前9時30分 ☎相模原教育会館

傍聴 希望者は、午前9時20分までに直接会場へ

前回の内容 中央区らしさの魅力の創出について、グループに分かれてワークショップを行いました。

議題 中央区らしさの魅力の創出する取り組みについて(グループワークのまとめなど)

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

「大好き! 中央区」  
放送のお知らせ

中央区の魅力をラジオで発信! 毎月第4木曜日にエフエムさがみ(83.9MHz)でオンエア!

今月の放送日 5月22日(木) 午後7時～8時(再放送 5月27日(火) 午後11時～12時)

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801

Facebookページ「相模原市中央区」  
<https://www.facebook.com/sagamihara.chuoku>



中央区のイベント情報や地域の話などを発信中です!

2014年 平成26年

広報 さがみはら

5/15

No.0050

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 276,819人 (314増)  
男 137,180/女 139,639

世帯数 124,838 世帯 (529増)

平成26年4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

## 若い世代でまちづくりを考える

～南区若者参加プロジェクト実行委員会～

南区区民会議では、若い世代の人たちの自由な発想と視点で「まちづくり」について企画してもらうために「南区若者参加プロジェクト実行委員会」を立ち上げました。同実行委員会では、同世代の多くの人たちに「まちづくり」に興味を持って参加してもらえるよう事業等を検討しています。

### 主な取り組み内容(予定)

- ◆若い世代のまちづくり参加促進に関するイベントの企画・実施
- ◆実行委員会の活動周知・PR
- ◆若い世代の意見聴取の場となるワークショップなどの企画・開催
- ◆区民会議との連携
- ◆区の魅力づくり事業との連携
- ◆区内大学との連携

### 実行委員会の構成委員

- 「わいわいみんなで語ろう Part2～どうする？南区・語るなら今でしょ！～」\*の参加者から7人
  - 南区内大学(北里大学、相模女子大学、女子美術大学)の学生から8人
  - 南区区民会議委員から6人
- \*実行委員会に興味がある人は南区役所区政策課へ



▲実行委員会の会議の様子

\*区民会議において「若い世代のまちづくりの参加促進」を検討するため、南区在住の16歳～39歳を対象に無作為抽出した3,000人の中から19人が参加して開催した討議会



### 実行委員会が出された意見



#### 実行委員会の企画内容について

若い世代には、学生や社会人、主婦などいろいろな人がいて、さまざまな立場の人たちにまちづくりに参加してもらいたい。



社会人は、日頃家と会社の往復のみで、地域などとの交流が少ない。まちづくりへの参加でいろいろな人との交流やつながりができ、良い刺激になると思う。

#### 南区の「誇れるところ」と「足りないところ」について

##### 😊 誇れるところ

- ♥アクセスが良い
- ♥まちと自然のバランスが良い
- ♥自然がある
- ♥専門性の高い大学が3つある
- ♥人々の触れ合いが豊か
- ♥大型施設がある
  - ・相模原ギオンスタジアム
  - ・相模女子大学グリーンホール
- ♥商業施設が充実 など



##### 😞 足りないところ

- ▲知名度が低い
- ▲全国に知られた名産品がない
- ▲区のイメージが確立していない
- ▲全国レベルの目玉となる観光地がない
- ▲デートが1日もたない
- ▲若者向けの店が少ない など

その他多くの意見があり、このような意見を南区のまちづくりに生かしていきます。

☎南区役所区政策課 ☎042-749-2134

### 相模台地区で国際交流イベント

#### 相模台2014インターナショナルフェスタ

特設ステージで繰り広げられるダンスや演奏のほか、模擬店では各国の料理や民芸品などを楽しめます。

時 5月18日(日) 午前10時～午後4時

会 南台公園(南区南台4-11) ※希望者は直接会場へ

このフェスタは園田眞夫さんを実行委員長として、国籍に関係なく大人から子どもまで楽しめるイベントとして準備が進められてきました。相模台地区自治会連合会を中心に地域の多くの人たちの協力、出演者や出店者が決まりました。



同フェスタ実行委員長 園田眞夫さん

園田さんは、「ぜひ、多くの外国人に参加していただき、このイベントをきっかけに地域交流の輪が広がり、国籍に関係なくみんなが仲良くなり、困ったときは助け合えればいいな」と語ってくれました。

☎相模台まちづくりセンター ☎042-744-3148

### 南区少年野球春季大会

#### 優勝は相武台レッドジャガーズ!

南区内の小学生による35チームがトーナメント形式で戦い、元気いっぱい日頃の練習成果を発揮し、どの試合も白熱した展開となりました。

決勝戦は4月5日にひばり球場で開催され、見事、相武台レッドジャガーズが優勝しました。



- 🏆 優勝 相武台レッドジャガーズ
- 🥈 準優勝 上鶴間ブラックス
- 🥉 3位(2チーム) TRY、ひのきビートルズ



☎南区役所地域振興課 ☎042-749-2135





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/健康福祉局福祉部臨時福祉給付金・  
子育て世帯臨時特例給付金支給担当  
☎042-707-8636

ホームページ/ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

臨時福祉給付金  
子育て世帯臨時特例給付金 特集

# 臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金

対象と思われる人には6月下旬以降、  
順次、申請書を郵送します

消費税率の引き上げに伴い、消費の下支えと地域経済の活性化のため、  
対象となる人に「臨時福祉給付金」か、「子育て世帯臨時特例給付金」の  
いずれかを給付します。

市民税の課税状況により、対象となる給付金が変わるため、税額決定後、  
対象と思われる人に申請書を郵送します。

この特集では、制度の概要や申請方法、給付額などをお知らせします。



基準日は平成26年1月1日です。

## 臨時福祉給付金

対 基準日に本市に住民登録があり、26年度の市民税(均等割)  
が非課税で、次に該当しない人

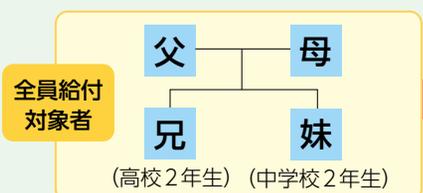
- 市民税(均等割)が課税されている人の扶養親族等
- 生活保護等を受給している

給付額 1人1万円

※ 次の年金、手当を受給している人は1人5,000円を加算(複数の  
手当を受給している場合でも5,000円のみ加算です)

- 老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金
- 児童扶養手当、特別児童扶養手当、障害児福祉手当
- 福祉手当(経過措置分)
- 原爆被爆者諸手当 など

例 世帯全員が市民税(均等割)非課税者



「父」「母」「兄」「妹」の臨時福祉  
給付金をそれぞれ本人に給付  
※ 世帯主が代理受領すること  
を想定  
※ 「妹」は同給付金の給付対象  
となるため、子育て世帯臨  
時特例給付金の給付対象外

いずれかの  
給付

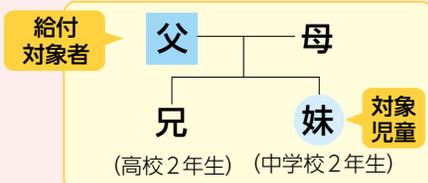
## 子育て世帯臨時特例給付金

対 26年1月分の児童手当(特例給付を含む)を受給している  
人のうち、25年の所得が児童手当の所得制限内で、次に  
該当しない人

- 臨時福祉給付金の対象になる
- 生活保護等を受給している

給付額 対象児童(基準日に中学生以下)1人1万円

例 父のみ市民税(均等割)課税者



対象児童「妹」分の子育  
て世帯臨時特例給付金を  
給付対象者(児童手当受  
給者)である「父」に給付

- 住民基本台帳上の世帯
- 給付対象者
- 「父」: 基準日における児童手当受給者
- 「母」: 「父」の配偶者(配偶者控除の対象者)
- 「兄」: 「父」の児童手当対象児童ではなく、「父」の扶養親族
- 「妹」: 「父」の児童手当対象児童であり、「父」の扶養親族

Check!

Q 基準日に相模原市に住民登録をしていれば全員もらえるのですか。

A 今回の給付金は対象者のみの給付となります。

Q どうして1万円なのですか。

A 消費税率の引き上げによる1年半分の食料品支出額の増加分として1万円を給付します。

Q 毎年もらえるのですか。

A 今回限りの給付になります。

Q なぜ、生活保護受給者は対象外なのですか。

A 生活保護の保護費内で対応されるため、給付金の対象外となります。



☎市給付金専用ナビダイヤル ☎0570-00-3392 午前8時30分~午後6時(土・日曜日、祝日等も含む)  
FAX 042-758-5276 ※無料通話ではありません。



# 申請は郵送で、受け取りは口座振り込みが原則です

5月下旬

## お知らせ

引っ越しをして転入の手続きをしていない人や、これから引っ越しをする人は、郵便局で郵便物の転送手続き(転居届の提出)を忘れずにしてください。



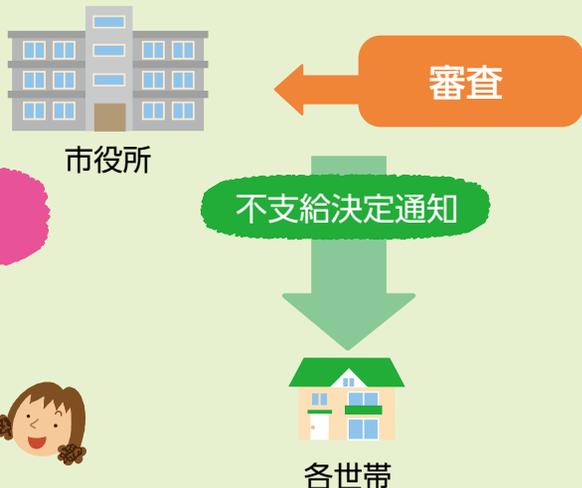
## 申請方法

6月下旬以降



12月31日(消印有効)までに申請してください

郵送で申請



### Check!

- Q いつもらえるのですか。
- A 対象と思われる人には6月下旬以降に順次、申請書を郵送します。申請書を提出していただき、申請書に不備等がなく審査が順調に進んだ場合、おおむね2週間～1か月で口座に振り込む予定です。
- Q 直接、市役所の窓口に申請書を持って行けば、現金でもらえますか。
- A その場で給付は行いません。まずは申請書を提出してください。また、口座振り込み以外の方法による給付は10月以降となる予定です。

## 申請受付期間は

# 7月1日～12月31日 (消印有効)です

2つの給付金(臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金)共通の申請書を、対象と思われる人に郵送します。

## 申請書の提出

必要事項を記入し、申請書に次の書類を添付して、提出してください。

- 本人確認のために必要な、申請者等の公的身分証明書の写し
  - 普通自動車運転免許証
  - パスポート
  - 健康保険証 など
- 振込先口座の写し(金融機関名・支店名・口座番号・名義がわかる部分)
  - 預金通帳
  - キャッシュカード など

※勤務先から「児童手当(特例給付)受給状況証明書」を受け取っている場合は併せて添付してください。

※加算の審査に必要な書類の添付をお願いすることがあります。

※添付書類に漏れがあった場合は、給付が遅れることがあります。

## 窓口で申請する場合の 受付日時・会場

以下の日程で、申請書の受け付け、申請に係る相談窓口を開設するので、利用してください。

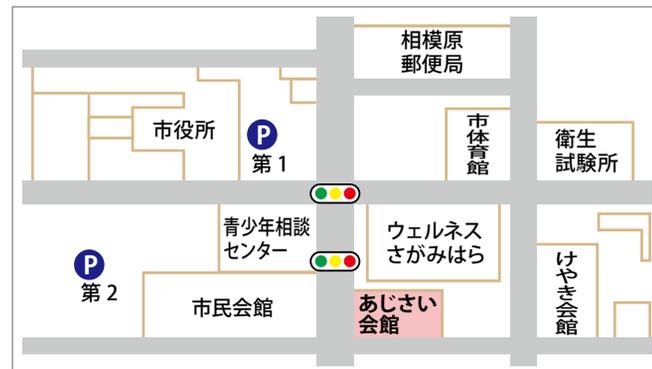
時 7月20日(日)～25日(金)

8月 8日(金)～18日(月)

午前8時30分～午後5時

会 あじさい会館

※その場で給付は行いません。



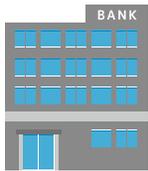
## 口座振り込み以外の方法による給付は 10月以降となる予定です

口座振り込みより給付が遅くなります。ご了承ください。

Check!

共通

- Q 申請書はどこでもらえますか。  
 A 対象と思われる人には6月下旬以降に順次、申請書を自宅に郵送します。必要事項を記入し、本人確認書類等を添付して提出してください。
- Q どのような方法で受け取るのですか。  
 A 原則、金融機関の口座振り込みです。手数料の本人負担はありません。
- Q 現金で受け取りたいのですが。  
 A 金融機関に口座を持っていない人や、金融機関から著しく離れた場所に住んでいる人などを対象に、10月以降、口座振り込み以外での給付を行う予定です。
- Q 外国人ですが、給付金の対象ですか。  
 A 基準日に住民基本台帳に登録されていて、給付決定日に中長期在留者等である場合は対象となります。
- Q 基準日には相模原市に住民登録があったのですが、1月2日より後に国外へ転出しました。給付金の対象になりますか。  
 A 日本の国籍がある人は国外に転出した場合でも、要件を満たせば対象となりますので、連絡してください。ただし、海外で開設された金融機関口座を振込先に指定することはできません。
- Q 世帯主が申請して、家族の銀行口座に振り込んでもらうことはできますか。  
 A 同じ世帯の構成者の銀行口座であれば振り込めます。
- Q 世帯主以外の方が申請することはできますか。  
 A 個別の事情により必要であれば、代理申請することができます。
- Q 申請期限までに申請書を提出しなかった場合、給付金はもらえませんか。  
 A 申請期限の12月31日(消印有効)までに申請がないと、辞退したとみなされます。忘れずに申請してください。



臨時福祉給付金

- Q 臨時福祉給付金の対象者ですが、子どもが学校の関係で他市に転出しました。住民票は移していませんが、どうなりますか。  
 A 基準日に相模原市の住民基本台帳に登録されている場合は、子どもの分も含めて世帯主に申請書を送ります。基準日より前に住民票を移している場合は、子どもが住んでいる市から給付されます。
- Q 臨時福祉給付金の対象者ですが、夫が単身赴任で他市に住んでいて、基準日前に住民票を移しています。どちらの市から給付されますか。  
 A 単身赴任先の市からの給付となります。その他の世帯構成者は相模原市からの給付となりますが、申請の際は、単身赴任先の市が発行する平成26年度課税証明書(非課税証明書)の添付が必要になります。
- Q いつの時点の年金や手当等を受給していれば加算措置の対象となりますか。  
 A 老齢基礎年金などについては26年3月分の受給権があり、4月か5月の年金の支払いがある人です。その他児童扶養手当等については、26年1月分の手当等を受給していた人が対象となります。



子育て世帯臨時特例給付金

- Q 基準日より後に離婚しました。1月分の児童手当は元夫が受給していましたが、現在の子どもの親権は私にあります。誰に給付されますか。  
 A 子育て世帯臨時特例給付金は、26年1月分の児童手当を受給されていた人が給付対象者になるので、配偶者だった人への給付になります。
- Q 相模原市在住の公務員なのですが、職場から子育て世帯臨時特例給付金の申請書と児童手当(特例給付)受給状況証明書が配られました。7月1日以降に申請すればよいですか。  
 A 勤務先から申請書が配られている人にも、6月下旬以降に申請書を郵送します。届いた申請書に受給状況証明書を添付し、郵送で申請してください。
- Q 児童手当と同じ口座に振り込まれるのですか。  
 A 個別の事情により要望がなければ、原則、同じ口座に振り込む予定です。
- Q 児童手当の所得制限は、いつの所得で判定しますか。  
 A 25年の所得で判定します。

給付金を装った振り込め詐欺にご注意を!

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金の給付について

- 電話でATM(現金自動預払機)に行くように指示することはありません。
- 市の職員がキャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞いたりすることはありません。
- 給付のために手数料を求めることはありません。
- 市の職員が訪問する場合には、身分証明書を提示します。

※この他にも、さまざまな手口があります。不審な電話を受けたときは即答せず一度電話を切り、臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金支給担当か、お近くの警察署に連絡してください。

問 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金支給担当 ☎042-707-8636  
 相模原警察署 ☎042-754-0110 相模原北警察署 ☎042-700-0110  
 相模原南警察署 ☎042-749-0110 津久井警察署 ☎042-780-0110



問 市給付金専用ナビダイヤル ☎0570-00-3392 午前8時30分~午後6時(土・日曜日、祝日等も含む)  
 ☎042-758-5276 ※無料通話ではありません。

# ウェルネス通信



5/15

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下記をご覧ください

## 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。

### 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
6月 4日(水)	午後1時~2時15分、 2時45分~4時	南	⑨
24日(火)		ウ	⑧

対平成25年9月~10月生まれの初めての子の保護者とその家族  
定各15人(申込順。調整あり)

### 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	時間	会場
7月 2日(水) 9日(水)	午後1時30分~4時	南
7月 7日(月) 14日(月)		津★
7月 26日(土) 8月 2日(土)		緑

対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族  
定緑のみ60組(申込順)  
申6月30日までに⑮へ(★は7月4日までに⑪へ)

### 親子で歯っぴい ちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘けつや歯磨きの裏技実演

日にち	会場	定員(申込順)
6月 4日(水) 16日(月)	南	各20組
6月 6日(金) 24日(火)	ウ	
30日(月)	緑	30組

時午前10時~11時30分  
対平成25年4月~8月生まれの乳幼児とその家族  
申⑮

### ビーンズクラブ

育児情報の交換と親子遊び

時6月23日(月)午前10時~11時30分  
会ウ  
対おおむね4歳未満のふたご・みつごとその家族か、ふたごなどを妊娠中の人  
定20組(申込順)  
申⑧

### 産後ママのエクササイズ

出産後の体を適正体重に保つ運動体験

時6月24日(火)午前10時~正午  
会ウ  
対生後4~6か月の乳児とその母親(初めての人優先)  
定20組(申込順) ※保育なし  
申⑧

### 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子どもとその家族の交流サロン

日にち	会場	申込
6月 6日(金)	南	⑨
13日(金)	ウ	⑧
27日(金)	緑	⑦

時午前10時~11時  
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

### 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  
申⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
6月 3日(火)	向陽㊟、大野南㊟
4日(水)	大野台㊟
5日(木)	新磯㊟、鹿島台㊟
6日(金)	上溝南㊟、星が丘㊟
10日(火)	藤㊟、清新㊟
11日(水)	津㊟
12日(木)	相模台㊟、大沼㊟
13日(金)	大島㊟、橋本㊟

㊟こどもセンター  
㊟栄養士による栄養相談もあり

## 相談

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	
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 (祝日等を除く)	緑	⑨	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ (電話相談も可) ※津(湖)藤(城)は来庁相談のみ 申⑦⑧⑨	
	月・木曜日		津			
	火曜日		湖			
	水曜日		藤			
	金曜日		城			
精神 保健相談 (精神科医)	6月10日(火)	午後1時~2時	南	⑨	こころの健康についての相談 定各2~3人(申込順) 申南=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ウ=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 津=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	
	20日(金)					
	11日(水)		ウ			
	24日(火)					
生活習慣 改善相談 (保健師・ 栄養士・健康 運動指導士)	6月20日(金)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	南	⑨	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)	
	23日(月)		緑			⑦
栄養相談 (栄養士)	6月10日(火)	午後1時~3時30分 午前9時~11時30分	南	⑨	食事の相談 持ち物 母子手帳か、健康手帳 (持っている人)	
	16日(月)		ウ			⑧
健康チェック ~19歳から 39歳の あなたへ~	6月 4日(水)	午前9時~10時	ウ	⑤	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 定各40人(申込順) 費各4,860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。	
	18日(水)					
不妊・不育 専門相談	6月10日(火)	〈電話相談〉 時午前9時~11時30分 申⑥				
		〈面接相談〉 時午後1時~3時30分 会ウ 申前日までに⑥				
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			口の健康に関する相談 ※健診等により歯科医師が不在の場合 もあります。 申健康企画課 ☎042-769-8344	
歯科健康相談 (歯科衛生士)	6月 4日(水) 20日(金)	午前9時30分 ~11時30分	緑 南	⑥	ブラッシング方法など歯 のお手入れに関する相談や、 すぐに測れるお口の元気度 チェック	
特別歯科相談 (歯科医)	6月27日(金)	午前9時30分 ~10時30分	ウ	⑥	対障害のある乳幼児 ※緑(津)湖(藤)でも実施。日程 はお問い合わせください。	
エイズ等の 検査・相談	火曜日	午前9時~11時	ウ	④	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)	
	6月 7日(土)	午後2時~4時	橋			
高齢者 認知症相談	6月10日(火)	午前10時~正午 午後1時30分~3時30分 午後2時~4時	ウ	②	専門医による認知症につい ての相談 定各2人(申込順)	
	24日(火)					
	23日(月)		緑			①
	26日(木)		南			③

## 主な実施会場

ウ	ウェルネスさがみはら	中央区富士見6-1-1
緑	緑区合同庁舎	緑区西橋本5-3-21
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・問い合わせ

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	健康企画課(成人)	☎042-769-8322
⑥	健康企画課(母子)	☎042-769-8345
⑦	緑保健センター	☎042-775-8816

⑧	中央保健センター	☎042-769-8233
⑨	南保健センター	☎042-701-7708
⑩	城山保健福祉課	☎042-783-8120
⑪	津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑫	相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑬	藤野保健福祉課	☎042-687-5515
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

## もつ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・問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	申込	内容・対象など
チューブ体操	6月18日(水)	午前10時～正午	緑	⑦	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 定20歳以上で運動の実技に支障のない人 定チューブ体操=20人、ソフトエアロビクス=15人(申込順。初めての人優先)
ソフトエアロビクス	6月27日(金)				
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	6月17日(火)	午前 9時45分 10時15分 10時45分 午後 1時30分 2時	緑	⑮	骨粗しょう症予防についての話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 定20歳～70歳(昭和19年4月2日～平成7年4月1日生まれ) 定各25人(申込順) 費各700円
運動プログラム作成コース	6月26日(水)	午後1時15分～4時15分	南	⑧	体力測定と健診結果を基に運動プログラムを作成 定20歳以上で生活習慣病が気になり、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 定12人(申込順。初めての人優先) 費1,000円

※受講後、運動習慣定着コースに続けて参加できます。

## がん体験者による無料相談

### がんピアサポート

つらさや不安を抱え込んでいませんか。がん体験者が自らの体験をもとに、がん患者やその家族の相談に定期的に応じます。

日にち	時間	会場
6月8日(日)	午前10時～午後3時	南保健福祉センター
22日(日)		ウェルネスさがみはら

定がん患者やその家族 定各4組(申込順。各組1時間)  
申電話で健康企画課(☎042-769-8322)へ

### 口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。  
時6月8日(日)午後0時30分～3時30分  
会相模原口腔保健センター(ウェルネスさがみはら内)  
定市内在住の40歳以上=65人(抽選)  
費500円  
申5月28日(必着)までに、はがき(1人1枚)に住所、氏名、生年月日、電話番号、「口腔がん検診」と書いて、健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8345)へ  
※虫歯、歯周病の検診は行いません。

### 精神科セカンドオピニオン外来

区分	日にち	時間
① 精神科一般	6月19日(水)	午前10時～正午
② 不安障害・強迫性障害	申込時に調整	

会けやき会館  
定精神科治療中で、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  
定①のみ3人(抽選) 費各2,000円  
申5月30日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### 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	問い合わせ
肢体不自由	6月9日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
	7月14日(月)		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	6月19日(水)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
	7月17日(水)		城山保健福祉課 ☎042-783-8136
	6月23日(月)	城山保健福祉センター	津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	7月28日(月)		相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
聴覚障害	6月18日(水)	城山保健福祉センター	藤野保健福祉課 ☎042-687-5511
	7月9日(水)	あじさい会館	障害者更生相談所 ☎042-750-6150

時午後0時30分～2時

定18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由、聴覚障害)を持ち、補装具購入等の判定が必要な人

### 生活習慣病予防教室

#### イキキライフのための明日を変えるプロジェクト〈全2回〉

体・血管年齢や、運動量の測定、生活習慣について学びます。

	日にち	時間	会場	申込先
①	6月6日(金)	午後1時30分～3時30分	ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
	13日(金)			
②	6月18日(水)		藤野総合事務所	藤野保健福祉課 ☎042-687-5515
	25日(水)			

定市内在住の人=各30人(申込順)

申6月①5日②17日までに、直接か電話で各申込先へ

### 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、体操や機器を使った筋力トレーニングなどを指導します。

日にち	時間	会場	電話
6月17日～7月24日の毎週火・木曜日	午後4時～5時	ほのぼのサービスセンター(緑区太井165-1)	042-780-7977(午前8時30分～午後5時)日曜日を除く

定運動に支障がない、市内在住の65歳以上=10人(抽選)

費1回500円

申6月5日までに、直接か電話で会場へ

実施中

### 健康診査・検診・検査

(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。  
●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)は、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

申し込み・問い合わせ 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 測って気付く健康相談

健康相談や、体脂肪率・内臓脂肪レベル・血管老化度などを測定します。

時5月29日(水)午前9時30分～11時30分

会ウェルネスさがみはら ※希望者は直接会場へ

会中央保健センター ☎042-769-8233

### +愛の献血

日にち	時間	会場
5月18日(日)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	橋本駅ペDESTロアンデッキ下
24日(土)		
5月28日(水)		市役所前
5月31日(土)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野駅前 コリドー
5月31日(土)	午前11時30分 ～午後4時30分	アリオ橋本
6月1日(日)		フードコート横

定16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の人、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。

※上記以降の予定は、市ホームページをご覧ください。

会医事業課 ☎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・歯科案内は行いません。

**歯科** 休日急患歯科診療所  
☎042-756-1501

日曜日、祝日等の昼間

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  
☎0120-19-4199

日曜日、祝日等の昼間 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

平日 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

(いずれも翌平日朝は8時まで受け付け)

※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、必要に応じて精神科医療機関を紹介します。(神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市共同運営)

