



LINE UP 今号の主な内容

市債「さがみはらまちづくり債(5年債)」を発行	2
新春特集 子どもたちと考える、明日の相模原	4・5
新春恒例行事を満喫!	8
ウェルネス通信(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
 まだまだつながる
市制施行60周年
 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

市の人口世帯
人口 723,181人(60増)
 男 362,418人 女 360,763人
世帯 316,667世帯(154増)
12月1日現在()は前月との増減

TOPICS

青山学院大学が箱根駅伝7年連続出場!



昨年、花の2区を力走した神野大地選手

1月2日・3日に開催される東京箱根間往復大学駅伝競走(箱根駅伝)に、青山学院大学陸上競技部が出場します。昨年は総合5位・シード権獲得と大健闘し、今年はさらに上位をめざして走ります。市内の施設や青山学院大学相模原キャンパスなどで練習を重ねている選手を、ぜひ応援してください。
園スポーツ課 ☎042-769-9245



市制施行60周年の節目となる昨年に打ち上げられた「はやぶさ2」(イメージ)。東京五輪が開催される平成32年に帰還予定
提供：池下章裕

輝く未来をめざして ～今、確かな歩み～

年頭のごあいさつ

相模原市長 加山俊夫



市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

昨年は、市民や関係機関の皆さまの長年にわたる取り組みが実り、6月に圏央道の市内区間が全線開通し、9月には相模原駅の北側に位置する相模総合補給廠しょうの一部返還が実現しました。12月にはリニア中央新幹線もいよいよ着工となるなど、首都圏南西部をリードする広域交流拠点都市として、本市のさらなる発展への道が大きく開かれたことを実感しています。

また、宇宙航空研究開発機構(JAXA)相模原キャンパスで生まれた小惑星探査機「はやぶさ2」が、人類の新しい夢と希望を乗せ宇宙へ飛び立つという、大変うれしいニュースもありました。前回の「はやぶさ」同様、試練を乗り越え、素晴らしい成果を持ち帰ってくれるよう、市民をはじめ世界中の皆さまと共に応援してまいりたいと考えております。

さて、わが国の情勢に目を向けますと、経済は回復基調にあるものの、昨年4月の消費税率引き上げによる影響が長引くなど、先行きが不透明であり、新たな社会保障制度の確立、人口減少・超高齢化への対策など、大変難しい課題に直面しております。

また、全国各地で自然災害が頻発し、防災・減災に向けた速効性のある対策も急務となっています。

こうした状況にありましても、市民の皆さまが安全で安心して、夢と希望にあふれる心豊かな暮らしを送っていただけるよう、本市の大きなポテンシャル(潜在力)を生かした新たなまちづくりを着実に進めていくとともに、防災・減災対策や子育て支援、福祉・医療の充実、教育環境の整備、企業活動の支援、雇用の創出など、幅広い分野において市民サービスの向上を図りながら、市民の皆さまと共に、輝く未来をめざして歩んでまいります。

最後になりますが、市政に対する皆さまの変わらぬご協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして幸せで実りの多い、大いなる飛躍の年となりますことを心よりお祈り申し上げます。



「未来へつながるまち 相模原」を放送します。ぜひご覧ください。
 放送局 テレビ神奈川(tvk)
 放送日時 1月1日(祝)午前11時30分～正午
※1月上旬から、市ホームページの動画サイト「相模原チャンネル」からもご覧になれます。



◆◆◆◆◆ 市債「さがみはらまちづくり債(5年債)」を発行 ◆◆◆◆◆

購入対象者 平成27年1月1日現在、市内在住(住民登録が必要)で20歳以上
購入限度額 1人当たり額面500万円まで(今回の購入限度額)
 ※購入時の手数料や諸費用は不要
最低購入額 額面10万円から10万円単位で購入可
発行価格 額面100円につき100円
利率 固定金利(2月4日に決定。直近の5年利付国債の利回りを0.06%程度上回るよう設定する予定)
利払い日 毎年8月25日と2月25日の年2回
償還日 32年2月25日(5年満期一括)
発行日 2月26日(休)

発行総額 10億円(応募額が各金融機関の取扱額を超えた場合は抽選)
券面 一般債振替制度(債券のペーパーレス化)に伴い、券面の発行はありません。債券は口座管理機関(購入した金融機関)に作った口座で管理されます。元利金は指定口座に自動的に入金されます。
マル優・特別マル優 身体障害者手帳の交付を受けている人や寡婦年金の受給者などが利用できます。
取扱金融機関
横浜銀行 市内全店舗、町田支店、相模台支店、座間支店(取扱額6億円)
八千代銀行 市内全店舗、町田支店(金森・旭町出張所を含む)、相原支店、相模台支店(取扱額4億円)

応募方法

1月21日午後5時(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に記入例のとおり書いて、財務課へ
 ※封書でも申し込み可(記入例の往信面(裏面)の内容を書いた紙と、返信用はがき(切手貼付。記入例の返信面のとおり記入)を同封)
 ※1枚の往復はがきで複数人の申し込みをした場合や、1人で複数の申し込みをした場合、記入漏れ・誤りがある場合などは無効になります。

抽選

1月27日(火)午前10時、市役所第2別館3階議会傍聴者用ロビーで公開抽選を行います(当選・落選のお知らせをするものではありません)。
 ※抽選結果は返信はがきでお知らせします。2月3日までに届かない場合は市コールセンター(☎042-770-7777)へ

購入方法

2月5日～16日に、必ず申込者本人が当選はがきを持って、取扱金融機関へ
 ※取扱金融機関での説明や購入手続きに時間がかかり、窓口が大変混雑する場合があります。
 ※申し込み・購入についての注意事項など詳しくは、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・公民館・取扱金融機関で1月5日から配布するチラシか、市ホームページをご覧ください。

▼往復はがき記入例

往信面(あて先)	返信面(裏面)	返信面(あて先)	往信面(裏面)
52 2525277 往信 まちづくり債 抽選受付 行	中央区中央2の11の15 相模原市財務課 記入不要(白紙)	52 返信 申込者氏名 様	申込者住所 ①申込者の氏名(ふりがな) ②申込者の郵便番号・住所 ③申込者の生年月日 ④電話番号(日中の連絡先) ⑤購入希望金額(10万円単位で10万円～500万円) ⑥購入希望銀行名(取扱金融機関※(支店名まで)を1か所記入) ⑦「申込内容を銀行へ提供することに同意する」と記入

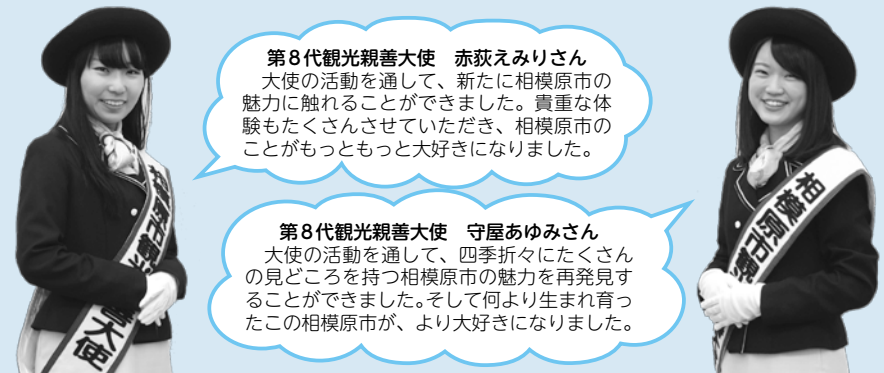
※取扱金融機関 「横浜銀行〇〇支店」か「八千代銀行〇〇支店」

問い合わせ

- ◆商品・購入について 横浜銀行相模原駅前支店 ☎042-754-1234
八千代銀行相模原支店 ☎042-753-1211
- ◆応募方法などについて 市コールセンター ☎042-770-7777

第9代 相模原市観光親善大使募集

観光親善大使になって相模原市の魅力をPRしてみませんか。
応募資格 次の全てに該当する人
 ○市内在住か在勤・在学中、モデルなどの専属契約がない18歳以上(平成27年4月1日現在)
 ○観光イベントやキャンペーン、各メディアなどで観光PR業務ができる(ステージ出演、チラシ配布、雑誌取材、テレビ・ラジオ出演など)
 ○年間15回程度(土・日曜日、祝日等を含む)の活動に参加できる
 ○観光親善大使のTwitterやFacebookで、活動内容などの報告を積極的にできる
任期 4月～28年3月
賞金 5万円(他活動時報酬あり)
定 3人以内(選考)
 ※書類審査通過者への面接(2月22日を予定)で、特技のある人は披露してもらいます。
申 1月5日～31日(消印有効)に、市観光協会、sagamix、商業観光課、各まちづくりセンター・公民館にある応募用紙(同協会ホームページにも掲載)を、市観光親善大使事業運営委員会(市観光協会内 ☎042-771-3767)へ



1/12(祝)新成人「はたちのつどい」

住んでいる区・地区(一部公民館区)	時間	会場
緑区 大沢、津久井 橋本(公民館区)、藤野 相原(公民館区)、城山、相模湖	午前10時40分～11時25分 午後0時50分～1時35分 午後3時～3時45分	杜のホールはしもと
中央区 横山、星が丘、田名、上溝 清新、中央、光が丘 小山、大野北	午前10時40分～11時25分 午後0時45分～1時30分 午後2時50分～3時35分	市民会館
南区 大野南、麻溝、新磯、東林 大野中、相模台、相武台	午前10時40分～11時25分 午後0時50分～1時35分	相模女子大学グリーンホール(市文化会館)

対 平成6年4月2日～7年4月1日に生まれた人
 関 関こども青少年課 ☎042-769-8289

外国人懇話会の参加者募集

外国人市民の子育て環境について ～外国人市民が安心して子育てをするために～

市と、意見や情報を交換します。
時 2月15日(日)午後1時30分～3時30分
会 さがみはら国際交流ラウンジ
対 市内在住か在勤・在学の外国人=3人(選考)
申 1月16日(必着)までに、シティセールス・親善交流課、同ラウンジにある申込用紙(市ホームページにも掲載)を同課(☎042-707-7045)へ
 ※傍聴希望者は直接会場へ(関 20人(先着順))

冬のやませみ ～親子ふれあい宿泊体験～

うどん作り、ミサンガ作り、ダッチオープンの調理体験をします。
時 2月21日(土)～22日(日)(1泊2日)
会 ふじの体験の森やませみ
対 市内在住の小・中学生とその保護者=6組(抽選)
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり
費 1人2,500円(食事代ほか。保育対象者も必要)
申 1月14日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに住所、全員の氏名(ふりがな(代表者に○))・性別・続柄・学年、電話番号、交通手段、保育希望の有無(人数)、「親子ふれあい宿泊体験」と書いて、同所(〒252-0182 緑区澤井936-1 ☎042-686-6025 FAX042-687-5050 ✉ yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp)へ

●●● 暮らしの講座(全3回) ●●●

生活に身近な消費生活のお役立ち情報を学ぶ講座です。

日にち	時間	内容
1月23日(金)	午前10時～正午	無理せず楽にキレイを保つ片付け術
1月30日(金)		衣類の上手なお手入れ・洗濯方法
2月6日(金)		ミルクの魅力 -骨太生活を送ろう-※

※牛乳・乳製品の試食があります。食物アレルギーなどがある人は注意してください。
会 南区合同庁舎 対 市内在住かIn勤・在学の人=30人(申込順)
申 1月5日～22日に、電話で生活安全課(☎042-769-8229)へ

所得税・市県民税確定申告に向けて

介護保険に関する所得控除について

- 介護保険料は、社会保険料控除の対象です。
 - 介護保険サービス利用料は、次の区分により医療費控除の対象になります。
- ※申告には領収書が必要です。(○=対象、△=2分の1対象、×=対象外)

対象になるサービス		1割負担額	居住(滞在)費	食費
居宅 (※①)	医療系			
	訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導	○		
	通所リハビリテーション	○		○
福祉系 (※②)	短期入所療養介護	○	○	○
	訪問介護(生活援助中心型を除く)、訪問入浴介護、夜間対応型訪問介護	○		
	通所介護、認知症対応型通所介護	○		×
	短期入所生活介護、小規模多機能型居宅介護	○	×	×
施設	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	△	△	△
	地域密着型介護老人福祉施設	△	△	△
	介護老人保健施設、介護療養型医療施設	○	○	○

- ※①要支援1・2の人が利用する介護予防サービスを含む
- ※②ケアプランに基づき、医療系サービスと併せて利用する場合にのみ対象
- ※上記以外のサービスについては、担当課までお問い合わせください。

●おむつ代が医療費控除の対象になる場合があります。

初めての人は、医療機関で発行する「おむつ使用証明書」で申告してください。2年目以降の人は、条件を満たせば、市が交付する「おむつ代の医療費控除に係る確認書」でも申告できます。同確認書の交付申請は、事前に電話などで条件を満たすか確認の上、本人の被保険者証と印鑑を持って介護保険課へ

問い合わせ

介護保険料・サービス利用料	介護保険課	☎042-769-8321
おむつ代		☎042-769-8342

障害者控除について

65歳以上の要介護認定者や扶養親族等は、要介護認定者本人の身体等の状況により障害者控除の対象になる場合があります。同控除を受けるためには障害者控除対象者認定書(※)が必要となりますので、申請してください。

※障害者手帳などを持っていない65歳以上の人で、市町村長等が「知的障害者か身体障害者に準ずるもの」として認定をした人に交付するものです。この認定書は、障害者控除を受けるために使用できるもので、障害者のサービスが受けられるものではありません。

☑市内在住で次の全てに該当する人

- 認定を受けたい年の12月31日現在で、65歳以上
- 身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある(基準あり)
- 身体障害者手帳・療育手帳(判定を受けた人を含む)・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳の交付を受けていない
- 原子爆弾被爆者の認定を受けていない
- 本人かその扶養者が所得控除を受けられる

※障害者・特別障害者控除の対象区分や控除額はお問い合わせください。

☑各障害福祉相談課・保健福祉課にある申請書(市ホームページにも掲載)を、管轄する窓口へ

※申請しても、判定により認定されない場合があります。

問い合わせ

窓口	電話番号
緑高齢者相談課	042-775-8812
中央高齢者相談課	042-769-8349
南高齢者相談課	042-701-7704
城山保健福祉課	042-783-8136
津久井保健福祉課	042-780-1408
相模湖保健福祉課	042-684-3216
藤野保健福祉課	042-687-5511

確定申告書(A申告書)説明会

日にち	時間	会場	定員(先着順)
1月13日(火)	午後2時~4時	県高相合同庁舎	100人
14日(水)		サン・エールさがみはら	40人
16日(金)	午前9時30分~11時30分	けやき会館	50人

- ☑給与(医療費控除・住宅借入金等特別控除)・雑(年金等)所得者で申告が必要な人
- ※希望者は、筆記用具、確定申告書・手引き(郵送された人)を持って、直接会場へ
- ※個別の申告相談、書類の授受はしません。

☎相模原青色申告会 ☎042-756-4104

介護保険、国民健康保険、後期高齢者医療制度 納付済額をお知らせします

平成26年中に納付した保険料(税)額をお知らせする通知を各担当課から発送します。通知の金額は、確定申告で26年中の所得の社会保険料控除として、申告できます。

※発送予定日から数日経過しても通知が届かない場合は、各担当課までお問い合わせください。

発送予定日	問い合わせ
後期高齢者医療制度 1月20日	地域医療課 ☎042-769-8231
介護保険 1月22日	介護保険課 ☎042-769-8321
国民健康保険 1月23日	国民健康保険課 ☎042-769-8234

講演・講座・セミナー 新春経済講演会「日本経済の展望と中小企業の成長戦略」

専門家が、平成27年の経済展望を語ります。

時 1月16日(金) 午後3時~4時30分

会 産業会館

講 ロバート・アラン・フェルドマンさん

(モルガン・スタンレー MUFG証券チーフエコノミスト)

対 市内中小企業経営者か市内在住の人=150人(申込順)

申 1月5日~13日に、電話で相模原商工会議所(☎042-753-8135)へ

講演・講座・セミナー ワーク・ライフ・バランス講演会 パパとママの笑顔が大好き! 「仕事と私生活の好循環について」

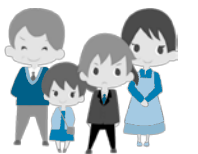
仕事と家庭の両立についてお話しします。仕事と家庭両立支援推進企業表彰式も開催します。

時 2月1日(日) 午後2時~4時10分 会 ソレイユさがみ

講 東浩司さん(ファザーリング・ジャパン理事)

定 100人(申込順) ※未就学児(2歳以上)の保育あり(☑6人(要予約))

申 1月4日~20日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



お知らせ リニア中央新幹線に関する事業説明会

昨年12月14日に予定されていた説明会は、次のとおり変更になりました。鳥屋地域における事業計画などについて説明します。

時 1月18日(日) 午後1時30分

会 鳥屋地域センター ※希望者は直接会場へ

☎JR東海 中央新幹線神奈川工事事務所 ☎042-861-4505

募集 平成27年度食品衛生監視指導計画(案)

食中毒の発生や不衛生な食品の流通を防ぐため、スーパーや飲食店などへの立ち入り検査、食品の抜き取り検査などの施策を示す計画(案)です。

計画(案)の閲覧・配布場所 生活衛生課、各消費生活センター・行政資料コーナー・公民館

※市ホームページにも掲載

意見の提出 1月5日~2月4日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9234 ☎042-750-3066 ✉seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



相模原の未来へ、バトンをつなごう

△市長から子どもたちへ▽
 市制施行60周年を迎えて
 昨年11月20日、相模原市は市制施行60周年を迎えました。人口約8万人でスタートし、基地問題や人口急増など幾多の課題を乗り越え、72万人を超える人たちが暮らす大きな都市へと発展しました。
 これからは、広域交流拠点都市として、相模原市だけでなく周辺の都市や地域と連携しながら、発展をしていかなければなりません。本市はその中心的な役割を担っていききたいと思います。
 相模原は、今後大きく変わろうとしていて、そのためのポテンシャル(潜在力)を広げる可能性

を持っています。その一つが相模総合補給廠の返還地利用計画です。米国政府から国に返還された土地約17万坪(共和小学校約9.5校分)に、国際会議場などの建設や、小田急多摩線の延伸構想があります。また、キャンパス洲野辺留保地(約16.5万坪(共和小学校約9校分))には文化・研究・教育施設のほか、公園やスポーツ施設の建設などを計画しています。
 相模原は、産業都市、工業都市としての発展をめざしています。それには広域交通網の整備が大切です。圏央道はすでに市内区間が開通し、3月には相模原インターチェンジが開通する予定です。

そして12年後の平成39年、リニア中央新幹線が開通し、橋本駅付近に神奈川県駅ができる予定です。そうすると、名古屋まで約30分、東京までは約10分、また、小田急多摩線が延伸できれば、相模原駅や上溝駅から新宿まで直通で行けるようになります。人の行き来が増え、産業や文化の発展にとっても、大きな力になります。



相模原市長 加山俊夫

語るろう！未来



新春特集
子どもたちと考える、明日の相模原



未来の主役、それは子どもたち。その声を市政に反映することを目的に行われている「市政を語る会(学校訪問)」は、毎年市長が市内の小学校を直接訪問し、これからの相模原について、子どもたちと共に考え、意見を交換する場です。
 今回訪ねたのは、共和小学校の6年生123人の皆さんです。市長からの市政の話や真剣な表情で聞いた後は、同校ならではの取り組みについて、市長に発表しました。意見交換では積極的に手が上がり、市長への質問や意見がたくさん出ました。60年前の相模原と今の相模原。そして、これからのまちづくりの計画など、話はいくつもの時代を超え未来へと向かいました。相模原の明日を担う子どもたち。しっかりと感想を話す子どもたちの姿がとても頼もしく思える、充実したひとときでした。
 頑張れ、次代のさがみっ子たち！

市民の皆さんが願うまちにしたい

△子どもたち×市長▽

Q 子どもたちの頃の将来の夢は？
 市長 私の子ども時代の頃は、相模原には何もなかった時代。年一回、新宿のデパートに連れて行ってもらったのが楽しみで、相模原にもそんなお店があればいいなと思っていました。漠然としてですが、自分の住んでいるまちがもっと良くなれば、便利になればどの思いは持っていました。

Q 相模原市で一番好きなところは？
 市長 みんな好きですね。自然が多いところ。新しい街並み。緑・中央・南の3つの区、それぞれに特色があって、どこも素晴らしいと思っています。相模原の名所や風景はもちろんです。相模原には、優れた活動をしている人たちがたくさんいます。特色あるイベントなども

Q 市制施行60周年、これまで大変だったことは？
 市長 市の人口が急増して、一年間に学校を4校も5校も建てなければならぬ時代がありました。財政的にも厳しいときで、とにかく教育施設を優先的に造るために一生懸命でした。
 まちづくりには、これで完成というものはありません。その時々でいろいろな問題が出てきます。子ども、市民の皆さんに喜んでいただき、子どもたちが健やかに成長できる環境をつくっていくことが大切なことです。それは大変なことですが、私の喜びでもあるんです。

一緒に考えよう 相模原の未来



相模原市長 加山俊夫

「市政を語る会(学校訪問)」として、共和小学校を訪ねました。子どもたちの意見や質問はとても新鮮で、私自身、大変勉強になりました。また、活動の成果をしっかりとみんなの前で発表する姿がとても頼もしいと感じました。県立相模原中央支援学校との交流、運動会での集団行動、吹奏楽団の活躍、そしてJAXAとの交流など、どれもたくさんの人との関わりがあります。日頃からそれらを大切にしていこうと取り組んでいると聞き、大変うれしく思いました。人は、一人では生きていけません。助け合う心、思いやる心、そして感謝の心。これは相模原のまちづくりの原点でもあります。

相模原市民の平均年齢は、42.8歳*。政令指定都市では、川崎・福岡・仙台市に次ぐ「若い都市」です。一方で、超高齢社会や人口減少への対応など、かつて経験したことのない課題にも直面しています。

子どもの健やかな成長は、社会全体の願いです。市では、保育所や児童クラブの待機児童解消等の子育て環境の整備や、小・中学校への冷暖房設備の設置等の教育環境の整備など、子どもたちが安全で、安心して生活できるよう、取り組みを進めています。

今、相模原は大きく変わろうとしています。将来、私たちが住むまちをどのようにしていくか。未来の相模原について、これから皆さんと共に考えていきましょう。
 *平成22年国勢調査より

次代を担う皆さんへ
 相模原は自然が豊かなまちです。教育施設や研究施設もたくさんあり、JAXAのような宇宙に関する最先端の事業を担う施設もあります。また、さまざまな魅力を持った人や、皆さんのように元気な子どもたちもいます。
 たくさんの可能性を持った相模原市。誰もが安全に安心して暮らせるようなまちであり続けなければなりません。未来への夢のバトンは、相模原の次代を担う皆さんへ引き継ぐこととなります。
 よく学び、運動をして、心身ともに元気な体をつくり、これからの相模原のまちづくりの大きな原動力になってほしいと思います。

わがまちに誇りを持つ子どもたち
 共和小学校は、緑の多い遊び場である鹿沼公園や淵野辺公園内の銀河アリーナ、市立博物館や図書館など、相模原市の重要な施設が学区内にある恵まれた学校です。
 隣接する県立相模原中央支援学校とは、2年前から前校長の児童、生徒が触れ合う交流活動に力を入れています。本校の遠征に支援学校の児童が参加したり、一緒に図工学習に取り組んだり、本校の児童が支援学校の校庭に花摘みに行ったりするなどの交流が続いています。
 また、すぐ近くにJAXA相模原キャンパスがあります。JAXAの職員の時々は、2年前の金環日食の観察のときも宇宙の不思議について教えていただきました。若田光さんの乗ったソユーズの打ち上げの時は、高年の児童がJAXAのパブリックビューイングでカウントダウンをしたり、科学クラブの児童が毎年見学に行ったりしています。こうした中で、宇宙に関心を持つ子どもも育っています。
 このような恵まれた環境の中にある本校の子どもたちが、相模原の良さを知り、もっと好きになってほしい、誇りと感謝の気持ちを持って、未来の相模原で活躍してほしいと願っています。

共和小学校 校長 神村敏子さん

共和小学校の取り組み
 △子どもたちから市長へ▽
 四つの特徴的な取り組みについて発表がありました。

県立相模原中央支援学校との交流
 隣の支援学校の校庭で遊んだり、一緒に授業を受けたり、総合学習で見学に行ったりと、交流が続いています。二つの学校の友達が自由に行き来できるよう、互いの敷地をつなぐ「絆の門」もできました。

運動会での頑張
 昨年5月の運動会が集団行動と組み体操を行いました。集団行動は初めての挑戦。大人で形を乱さずに歩いたり、二列に並んでそこから隊列変換などをしたりと、チームワークが要の演技です。組み体操も今年は難しい技に挑戦。どちらも諦めずに練習を重ね、当日は全力を出し切りました。

JAXAとの交流
 勉強やクラブ活動などで日頃から交流があります。JAXAから招待を受け、ソユーズの打ち上げを見守ったり、平成24年5月の金環日食の時は、JAXAの人に学校に来ていただき、観測の仕方を教えてもらいました。

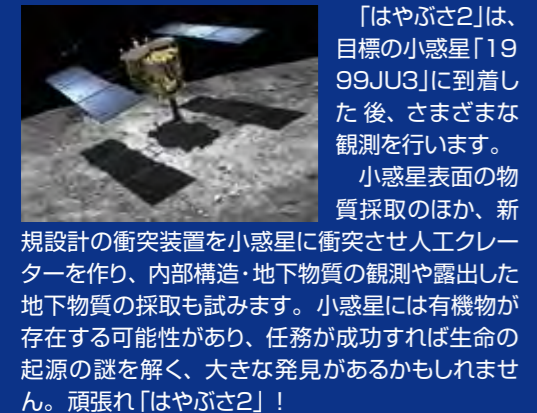
吹奏楽団の活動
 メンバーは3年生から6年生まで63人。昨年7月に行われた吹奏楽コンクールでは金賞を受賞し、東関東大会へ進むことができました。

リニア中央新幹線に乗ってみたい!
 リニア中央新幹線の話が興味深かったです。ぜひ乗ってみたいですしあと米軍基地の跡地にどんなものができるのかも楽しみです。相模原市は自然がたくさんあって、遊ぶところも多いのが好き。将来は獣医さんになりたいです。

未来が楽しみ!
 市長のお話で、知らなかった昔の相模原の様子がよく分かりました。12年後の相模原のまちや未来についての話は興味湧き、とても楽しみにになりました。いろいろなイベントがある淵野辺公園でよく遊びます。将来は科学者になって、JAXAで働きたいです。

私たちが、相模原が大好き!
 反町みれいさん
 山本真也さん
 里井崇哉さん
 中嶋茉由さん

宇宙大航海へ臨む 「はやぶさ2」を応援しよう!



「はやぶさ2」は、目標の小惑星「1999JU3」に到着した後、さまざまな観測を行います。小惑星表面の物質採取のほか、新規設計の衝突装置を小惑星に衝突させ人工クレーターを作り、内部構造・地下物質の観測や露出した地下物質の採取も試みます。小惑星には有機物が存在する可能性があり、任務が成功すれば生命の起源の謎を解く、大きな発見があるかもしれません。頑張れ「はやぶさ2」!

「はやぶさ2」の今後の予定
 平成30年 小惑星到着
 小惑星表面の物質を採取
 衝突装置を分離し、人工クレーターを作り、内部物質を採取
 31年 小惑星出発
 32年 地球へ帰還
 画像提供: 池下章裕

情報あ・ら・かると

お知らせ

特別電話相談 若者のトラブル110番

消費生活相談員による、キャッチセールスやマルチ商法等の契約トラブルの相談
 時 1月14日(水)～16日(金)
 午前9時～正午、午後1時～4時

相談窓口	電話番号
北消費生活センター	042-775-1770
相模原消費生活センター	042-776-2511
南消費生活センター	042-749-2175

夜間納税相談窓口のご利用を

日中に、市税(国民健康保険税を除く)の納付相談や納税ができない人のために窓口を開設。電話相談も可
 時 1月16日(金)・26日(月)
 午後5時30分～7時

会場	電話番号
納税課 (市役所第2別館2階)※	042-769-8300
緑市税事務所 (緑区合同庁舎5階)	042-775-8808
南市税事務所 (南区合同庁舎3階)	042-749-2163

※午後6時以降に市役所へ来庁する場合は、本館裏玄関の守衛室で入館手続きをしてください。

統一地方選挙・4つの選挙が 同じ日に

4月12日(日)は、第18回統一地方選挙の投票日です。本市では、市長・市議・県知事・県議の4つの選挙が同じ日に投票開票されます。私たちの暮らしに結びつく選挙です。あなたの一票を大切にしましょう。
 市選挙管理委員会事務局



宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

3月まで平日に空きあり
 随時受け付け
4月分の抽選申し込み 1月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、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・公民館にある申込書を各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは、1月21日から、電話で①☎0120-988-547②☎0267-55-6776へ

4月の休館日

①13日(月)・14日(火)
 ②8日(水)・23日(木)
 ※②日～金曜日(1月1日(祝)・2日(金)を除く)は特別料金で宿泊でき、地域の特産品をプレゼント

教員志望者対象 小・中学校見学会

市の教員をめざす人を対象とした、授業参観、給食体験、先生との懇談会など

	日にち	時間
① 小学校	2月3日(火)	午前9時～午後5時
② 中学校	2月5日(木)	

平成27年度実施教員採用候補者選考試験の受験予定者=各40人(申込順)
 費 ①245円②300円
 申 1月15日までに、市ホームページの電子申請から申し込んでください。
 問 教職員課

募集

都立多摩職業能力開発センター の訓練生

学校名	募集科目
① 同センター(昭島市)	計測制御システム科、精密加工科、機械組立技術科など14科目
② 八王子	自動車整備工学科、メカトロニクス科、電気設備システム科など7科目
③ 府中	組込みシステム技術科、ネットワーク施工科、ビルクリーニング管理科など9科目

申 1月6日～2月5日に、直接希望校へ
 ※訓練期間や応募条件・定員など詳しくは、お問い合わせください。
 問 ①☎042-500-8700②☎042-622-8201③☎042-367-8201

介護保険訪問調査員

介護保険法に規定する要介護認定調査に従事する非常勤職員
 勤務 2月16日(予定)～3月(更新あり)
 賃金 日額1万1,040円
 関 次の全てに該当する人=若干名(選考)
 ○介護支援専門員登録者
 ○普通自動車運転免許があり、免許証の取得から1年以上経過している
 ○1カ月に12日以上14日以内で1日6時間の勤務ができる
募集要項配布場所 介護保険課、緑・南高齢者相談課、各保健福祉課

申 1月5日～19日(必着)に、直接(あじさい会館)か郵送で必要書類を介護保険課(☎042-769-8342)へ

若あゆ・やませみ 活動推進員

小・中学生への農業体験活動などの準備や指導など
 勤務 月～金曜日の週5日で、原則、午前8時30分～午後4時のうち1日6時間30分
勤務場所 ①相模川ビレッジ若あゆ ②ふじの体験の森やませみ
賃金 月額17万3,500円
関 次のいずれかに該当する人
 ○教員免許所有者
 ○子どもとの活動経験が2年間程度ある
 ○工作や自然・農業などの体験活動の専門的な技術や知識がある
定 4人(選考)
申 1月4日～20日(消印有効)に、直接か郵送で①②にある申込書と自己アピール書(市ホームページにも掲載)を相模川ビレッジ若あゆ(☎042-760-5445)へ

イベント

お茶会 ～外国人との交流の広場～

中国の文化や、市日中交流協会の活動などを紹介
 時 1月18日(日) 午前10時～正午
 会 さがみはら国際交流ラウンジ
定 40人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
 問 同ラウンジ(☎042-750-4150)

健文ロードSHOW! 「青い山脈」

時 1月17日(土) 午後1時30分～4時40分
 会 市民健康文化センター
定 70人(先着順)
 ※未就学児は保護者同伴。1月4日から同所で配布する整理券が必要
 問 同所(☎042-747-3776)

環境情報センターの催し

①**発見しよう! まちの中の小さな自然**
 環境情報センター、市役所、富士見公園近辺を自然観察指導員と散策
 時 1月14日(水)、2月15日(日)〈荒天中止〉
 午前9時30分～11時30分
 ②**おもちゃもったいないセンター**
 壊れたおもちゃの修理や、使わなくなったおもちゃをポイントに応じて交換
 時 1月25日(日)、2月22日(日)
 午前10時～午後3時
 ※希望者は①飲み物・帽子・ルーペなど観察に必要な道具(貸し出しあり)②おもちゃを持って、直接環境情報センターへ
 問 環境情報センター(☎042-769-9248)

カナダ講座 Look at Canada's 全州 in English

簡単な日常英会話の講義と、カナダの各州や友好都市の文化の紹介

日にち	会場
1月19日(月)	橋本公民館
1月27日(火)	さがみはら国際交流ラウンジ

時 午前10時～正午
 対 市内在住か在勤・在学の人
定 各30人(申込順)
申 1月5日～14日に、電話で同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

冬季ポニー教室〈全5回〉

ポニーの世話や乗馬、餌やりなどを体験
 時 2月1日(日)・8日(日)・11日(祝)・15日(日)・22日(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)
定 20人(抽選)
申 1月19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、「冬季ポニー教室」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。

市体育協会からのお知らせ

スポーツチャンバラ冬休み体験会
 時 ①1月9日(金) 午後7時～8時30分
 ②1月10日(土) 午前10時～11時45分
 会 ①総合体育館②北総合体育館
対 4歳以上
 ※希望者は運動ができる服装で直接会場へ
親子ラグビー教室
 時 1月11日(日) 午前9時～正午
 会 相模原ギオンフィールド(相模原麻溝公園第2競技場)
対 市内在住の3歳～中学生の子どもとその保護者(保護者が市内在勤でも可)
費 1人100円
 ※希望者は運動ができる服装で直接会場へ
新春踊り初め講習会
 時 1月12日(祝) 午後1時30分～3時30分
 会 あじさい会館
 ※希望者は、扇子と手ぬぐいを持って直接会場へ
 …… 共 …… 通 ……
 問 同協会(☎042-751-5552)

ユニコムプラザさがみはらの催し

オーサズカフェ
「イギリスの行事と伝説の深い話」
 時 1月10日(土) 午後2時～3時
シェアードオフィス1日見学会
 時 1月11日(日) 午前10時、午後2時・7時
 …… 共 …… 通 ……
 ※希望者は直接会場へ
 問 同所(☎042-701-4370)

障害児・者バスレクリエーション いちご狩り

時 2月1日(日) 午前8時～午後5時
会 集合・解散場所 けやき体育館
対 市内在住か在勤・在学の小学生以上の障害児・者とその付き添い
定 20組40人(抽選)
費 1組7,440円(小学生6,620円、中学生6,920円(入園料、昼食代))
申 1月4日～20日に、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「いちご狩り」と書いて、同館(☎042-753-9030 FAX042-769-1200)へ

土曜コンサート 「新春の調べ～箏曲・尺八～」

時 1月17日(土) 午後5時30分～7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
問 同所(☎042-775-5665)

女子美術大学 退職教員記念展

平成26年度に定年退職する実技系教員による展覧会
時 1月7日(水)～2月2日(月)
午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで) ※火曜日休館
会 女子美術ミュージアム
問 同所(☎042-778-6801)

30歳を祝う会

時 2月11日(祝) 午後2時～3時30分
会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
対 平成26年度に30歳になり、本市に縁がある人=300人(申込順)
※申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。
問 同会実行委員会(☎090-2494-1464)

講演・講座

相模の大風センターの教室

凧作り教室(1月・2月)
時 1月24日(土)、2月21日(土) 午後1時30分～4時
定 各20人(申込順)
費 各500円
ひな人形作り教室
時 1月27日(火) 午前9時30分～午後3時30分
対 市内在住か在勤・在学の人
定 15人(申込順)
費 2,500円
申 1月4日から、直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ



さくら守養成講座

桜の維持管理などについて
時 1月31日(土) 午前10時～正午
会 社のホールはしもとセミナールーム2
対 市内在住・在勤・在学か市内で活動している小学生以上(小学生は保護者同伴)=30人(申込順)
申 1月5日～23日に、電話か、ファクスに住所、氏名、年齢、電話番号、「さくら守養成講座」と書いて、市さくらさくプロジェクト推進協議会(市まち・みどり公社内 ☎042-751-6624 FAX042-751-2345)へ

自分らしく働くための就職実践講座

時 1月26日(月) 午後1時～4時
会 サン・エールさがみはら
対 市内在住か在勤の人=20人(抽選)
申 1月15日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「就職実践講座」と書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665 FAX042-775-5515 ☐sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp)へ

けやき体育館の講座

障害者スポーツ講座
①「フライングディスク」〈全2回〉
時 2月1日(日)・8日(日) 午後2時～4時
対 市内在住か在勤・在学の身体障害児・者か精神障害者
②「ソフトテニス」〈全2回〉
時 2月7日(土)・21日(土) 午後2時～4時
対 市内在住か在勤・在学の中学生以上の知的障害児・者
③障害者ふれあい文化講座「描いて遊ぼう!」〈全2回〉
時 2月14日(土)・15日(日) 午前10時～正午
対 市内在住か在勤・在学の障害児・者
定 ①②各20人③12人(申込順)
※ボランティア同時募集(定①多数②5人③若干名(申込順))
※手話通訳・要約筆記あり
申 1月4日～①25日②③31日に、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、手話通訳・要約筆記の有無、講座名を書いて同館(☎042-753-9030 FAX042-769-1200)へ

成年後見制度公開講座

同制度の理解を深めるための講座と、専門家などによる無料相談会
時 1月24日(土) 午後1時30分～4時
会 緑区合同庁舎
講 小泉 昇さん(社会福祉士)
対 市内在住の人=100人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 緑高齢者相談課(☎042-775-8812)

あじさい大学公開講座 笑って脳トレ 笑み筋体操

時 1月22日(木) 午後2時30分～4時30分
会 ユニコムプラザさがみはら
対 市内在住の60歳以上=100人(申込順)
申 1月20日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

体験教室 埴輪作り

時 1月18日(日) 午後2時～4時
会 旧石器ハテナ館
対 小学校4年生以上
定 30人(申込順)
費 210円
申 1月4日から、直接か電話で同館(☎042-777-6371)へ



幼児スケート教室〈全4回〉

時 2月14日～3月7日の毎週土曜日 午前9時～10時30分
会 銀河アリーナ
対 4歳以上の未就学児=25人(抽選)
費 3,000円
※貸靴代別途1回210円
申 1月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、「幼児スケート」と書いて、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ

パソコン研修(1月講座)

パソコン入門、ワード・エクセル基礎講座など
会 産業会館
定 各12人(申込順)
費 3時間講座4,100円から
申 1月4日から、直接か電話で同館(☎042-753-8133)へ

ダンボールコンポスト学習会

時 1月12日(祝) 午後1時30分～2時30分
会 環境情報センター
※希望者は直接会場へ
問 同所(☎042-769-9248)

施設のお休み

環境情報センター
時 1月1日(祝)～3日(土)・10日(土)・11日(日)・15日(木)・24日(土)
問 同所(☎042-769-9248)
ユニコムプラザさがみはら
時 1月1日(祝)～3日(土)
問 同所(☎042-701-4370)
市民健康文化センター
時 1月1日(祝)～3日(土)・19日(月)
問 同所(☎042-747-3776)
さがみはら北の丘センター
時 1月1日(祝)～3日(土)・13日(火)
問 同所(☎042-773-5570)

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。

- 易しいパーティダンス体験講習会 1月17日(土) 午前10時30分～正午、大野南公民館。定員20人(申込順) ☐電話で久森(☎046-219-2020)へ
- フォト四季写真展「四季山河」 1月22日(木)～26日(月) 午前10時～午後6時(22日は正午から、26日は午後4時まで)、相模原市民ギャラリー 問 山口(☎042-746-1716)
- アンサンブルコンサート 曲目は「グリーンスリーブス」ほか 1月24日(土) 午前10時30分～午後5時、社のホールはしもと 問 鈴木(☎090-5414-7419)
- 精神保健ボランティア養成講座〈全6回〉 2月7日～3月7日の毎週土曜日午後1時30分～3時45分(別途体験学習1日あり)、南区地域福祉交流ラウンジ。定員30人(申込順)、費用500円 ☐1月23日までに、電話で市社会福祉協議会中央ボランティアセンター(☎042-786-6181)へ

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 男声コーラス 毎週月曜日午後1時、大野南公民館ほか 問 大塚(☎080-5462-3004)
- 女性カラオケ 毎週火曜日午後2時、サン・エールさがみはら。見学可 問 中谷(☎090-4204-4458)
- フォークソング 月1回土曜日午前10時、橋本公民館ほか 問 山田(☎042-761-7603)

募集 応募方法など詳しくはお問い合わせください。

- 小学生～高校生のための春休み海外派遣ホームステイ、ボランティア、文化交流など 3月25日(水)～4月5日(日)の9～11日間、米国・英国・豪州など。対象は小学校3年生～高校生、費用35万8,000円～49万8,000円。申し込み方法など詳しくは、国際青少年研修協会ホームページをご覧ください。問 同協会(☎03-6417-9721)

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 FAX042-753-7831)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)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。

新春恒例行事を満喫!

寒中水泳大会

相模川で泳いだ後、船上の的に向けて矢を放ち、無病息災を願います。

時 1月1日(祝) 午後0時30分～1時30分

会 相模川高田橋付近

※希望者は、水着と履物を持って直接会場へ
※健康状態に注意して参加してください。



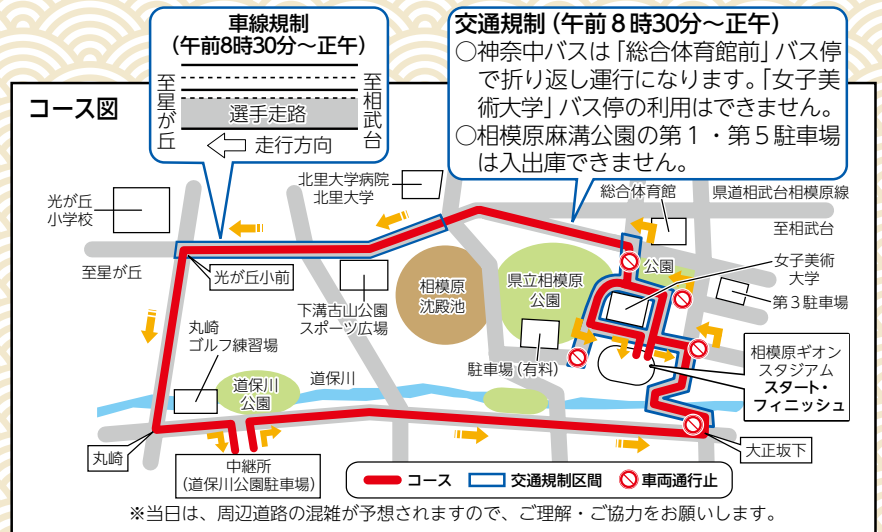
関市水泳協会の樋川さん ☎080-1323-3739

相模原駅伝競走大会

162チーム、約1,000人のランナーに温かい声援をお願いします。

時 1月18日(日) 午前8時20分～正午 発走 午前9時10分、9時20分、10時30分

会 相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)と周辺道路



関市体育協会 ☎042-751-5552

消防出初式

消防車両の分列行進や消防演技、一斉放水などを行います。

時 1月11日(日) 午前10時～午後0時30分

〈小雨雪決行〉

会 淵野辺公園隣接地(中央区弥栄)



関警防・救急課 ☎042-751-9140

市立博物館へ行こう!

関市立博物館 ☎042-750-8030

さがみはら宇宙の日

講演会「超大型30m望遠鏡TMTで見る宇宙」

TMT(サーティ・メーター・テレスコープ)を軸にした天文学の最前線を、画像や映像で分かりやすくお話しします。

時 1月12日(祝) 午後2時～4時

講家 正則さん(国立天文台教授)

定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

星空観望会(1月)

プラネタリウムで星空解説後、40cm大型望遠鏡で観望します。

時 1月9日(金)・24日(土) 午後7時～9時

定 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・全天周映画 上映予定

※希望者は直接会場へ

期間	時間	午前11時	午後1時30分	午後2時40分	午後3時50分
1月16日～2月1日	月～金曜日			全天周映画 HAYABUSA2 RETURN TO THE UNIVERSE	プラネタリウム まだ見ぬ星をめざして～「はやぶさ2」 新たななる旅立ち～
	土・日曜日、祝日等	こども プラネタリウム ワクワクさがぼん! 惑星めぐり	プラネタリウム まだ見ぬ星をめざして～「はやぶさ2」 新たななる旅立ち～		プラネタリウム 〈星空模様〉冬

※1月4日～12日の上映予定は同館ホームページをご覧ください。

定 各210人(先着順) 費 各500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円)

※1月14日(水)・15日(木)は機器点検のため、プラネタリウム・全天周映画の上映を休止(展示室、その他は開館)します。



新年の
読書初めはコレ!



としょかん福袋

一般向けは2冊、児童向けは3冊入りの福袋を貸し出します。中身のヒントを手掛かりに選んでください。

時 1月6日(火)

会 市立図書館(中央区鹿沼台) ※希望者は直接会場へ

数量 限定40セット(1人1セット)

関市立図書館 ☎042-754-3604



語り合うつどい「水没した勝瀬集落について」

相模湖の湖底に沈んだ勝瀬集落に住んでいた小野完二さんと、ふじの里山くらぶの内田良教さんがお話しします。

時 1月17日(土) 午後1時30分～4時

会 藤野中央公民館

定 70人(先着順) ※希望者は直接会場へ

関市立博物館 ☎042-750-8030



勝瀬湖原の大運動会

ウェルネス通信



1/1

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(スタート編)

離乳食の講習、簡単な実習と試食

日にち	時間	会場	申込
2月 9日(月)	午後1時～2時15分	ウ	⑮
16日(月)	午後2時45分～4時	南	

対平成26年8月～9月生まれの初めての子の保護者とその家族
定各20人(申込順。調整あり)

ママの心のケアルーム「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「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 1月14日(水) 午前10時～11時30分
会 ウ
対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)
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
申 ⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
1月20日(火)	二本松㊟、向陽㊟、陽光台㊟、田名㊟
21日(水)	横山㊟、相武台㊟
22日(木)	上鶴間㊟、麻溝㊟
27日(火)	富士見㊟、鶴園中和田㊟
28日(水)	並木㊟
29日(木)	城山㊟

㊟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	⑮	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) ※申し込みは 1月5日から	1月13日(火)	午後1時～2時	南	⑮	こころの病気や治療の必要性についての相談 対 かかりつけ医がいない人 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 緑=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
	30日(金)		ウ		
	14日(水)		津		
	27日(火)		ウ		
	19日(月)		津		
	20日(火)		緑		
エイズ等の 検査・相談	火曜日	午前9時～11時	ウ	⑭	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)
	1月17日(土)	午後2時～4時	橋		
ひきこもり 家族教室	1月21日(水)	午後2時～4時	ウ	⑭	ひきこもりについての理解を深め、対応を学びます。 対 市内在住か在勤でひきこもりの状態にある人の家族 定 10組(申込順)
思春期・ ひきこもり 特定相談 (精神科医)	1月15日(木)	午後2時30分～4時30分	けやき会館	⑭	対 [思春期相談]13歳～17歳の精神的な問題を抱える人とその家族 ひきこもり相談 おおむね40歳ぐらいまでのひきこもりの状態にある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
みんなの アルコール 相談	1月20日(火)	午前10時～正午	けやき会館	⑭	専門医などが、お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に応じます。 対 アルコールに関する問題を持つ人とその家族 定 2人(申込順。調整あり)
アルコール・ 薬物家族教室	1月28日(水)	午後2時～4時	ウ	⑭	アルコール・薬物問題を理解し、その対応について学びます。 対 市内在住か在勤でアルコールや薬物問題がある人の家族 定 10組(申込順)
くすりの相談	1月15日(木)	午後1時30分～3時	ウ	⑮	※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 申 市薬剤師会 ☎042-756-1502

ストレス講演会 毎日の食事で元気になる～ストレスに立ち向かう! 栄養学～

食事とメンタルヘルスの関係やストレスに負けない食習慣について学びます。

時 2月14日(土) 午後2時～4時30分

会 ウ

講 野口律奈さん(帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科講師)

対 市内在住か在勤の人

定 100人(申込順)

申 1月5日～2月10日に、直接か電話で⑧へ

※希望者には「働き盛りのメンタルヘルス相談」を行います(定9人(申込順))。

口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。

時 2月1日(日) 午前9時30分～午後0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)

対 市内在住の40歳以上

定 65人(抽選)

費 500円

申 1月15日(必着)までに、はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、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。

※今年度受診した人は申し込みません。

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月5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

健康診査・検診 70歳以上の人は無料

市内協力医療機関などで、健康診査やがん検診などを随時実施しています。検診には受診券が必要です。
 ※市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人(※1)、過去3年間にがん検診・お口の健康診査・健康診査(75歳以上)を受診した人などには、昨年4月(一部の人は6月以降)に受診券を送付しています。
 ④受診券がない人は、市コールセンター(☎042-770-7777)へ

(特定)健康診査

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	市国民健康保険加入の40歳～74歳	1,000円☆	問診、身体計測(腹囲・BMIなど)、血液検査、尿検査など
		後期高齢者医療制度加入の人	無料	
		医療保険未加入で生活保護を受給している人など	1,000円	

☆70歳～74歳は無料です。市民税非課税世帯の人は事前申請で無料になります。
 ※1 市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください。

歯科健康診査(お口の健康診査)

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	平成26年4月2日～27年4月1日に40歳～80歳になる人	500円	口腔内診査(歯周病の有無など)

肝炎(B型・C型)ウイルス検査

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	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。原則1回)	無料
		40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	1,200円

がん検診

日にち	会場	検診種目・費用・受付時間など
随時	市内協力医療機関	胃(X線) 2,900円 (内視鏡) 3,900円 大腸 500円
		肺(X線のみ) 800円 (X線+喀痰) 1,700円 子宮(頸部のみ) 1,700円 (頸部+体部) 2,200円 乳(視触診のみ) 700円 (視触診+マンモグラフィー) 2,000円 ※子宮(頸部+体部)は、医師の判断により実施

④○胃・大腸・肺=40歳以上 ○子宮=20歳以上の女性
 ○乳(視触診のみ)=30歳以上の女性
 (視触診+マンモグラフィー)=40歳以上の女性で2年に1回の受診
 ※乳は、授乳中や生理中、生理前1週間は受診をご遠慮ください。

がん検診の受診はお済みですか？

※対象、費用など詳しくは「健康診査・検診」の記事中の「がん検診」をご覧ください。

～施設健診受診券・がん検診無料クーポン券は3月末までにご利用を～

市では、がんの早期発見・早期治療を目的に、胃、大腸、肺、子宮、乳の各がん検診を実施しています。「平成26年度施設健診受診券」や、特定の年齢の人などに配布した「がん検診無料クーポン券」の有効期限は27年3月31日です。受診時には「受診券」か「がん検診無料クーポン券」が必要です。受診券等がない人は、事前にお問い合わせください。年度末は医療機関が混み合いますので早めの受診をお勧めします。

「がん検診・・・行った方がいいと思うけど・・・」そう思っているあなたに受けてほしい！その理由

忙しくて時間がない...

検診にかかる時間は思っているより短い
 各検診の検査自体は簡単にでき、時間もあまりかかりません。また、土曜日に検診が受けられる医療機関もあります。

どこも悪くないし、まさか私が、がんなんて...

日本人の3人に1人が「がん」で死亡しています
 昭和56年以降、「がん」は日本人の死亡原因第1位。日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。
 自覚症状が出る前の、健康な今こそ検診が必要です。



費用が掛かりそう...

市が行うがん検診なら低負担で受けられます
 各検診は自己負担200円～3,900円で受診できます。また、無料クーポン対象の人は、対象の検診を自己負担なしで受診できます。

もし、がんが見つかったら怖いから...

定期健診で早期発見⇒早期治療につながります
 がん検診の最大のメリットは、早期発見・早期治療による救命の効果です。早期がんでは多くの場合、治療の負担も軽く完治することができますが、がんの進行とともに治療率は下がります。本当に怖いのは、「がんが進行しているのに気付いていない」状態です。

がん検診の問い合わせ・受診券の申し込み 市コールセンター ☎042-770-7777 (午前8時～午後9時 年中無休)

重症心身障害児(者)看護研修講演会

「医療的ケアが必要な子どもの生命と暮らしに寄り添って～小児在宅ケアの実践から見てきたもの～」をテーマにした講演会を行います。

時 1月25日(日) 午前10時30分～午後0時30分

会 相模原療育園(南区若松)

講 高橋昭彦さん(ひばりクリニック院長) 定 100人(申込順)

申 1月9日(必着)までに、市ホームページ、障害福祉情報サービスかながわのホームページに掲載している申込書を慈恵療育会(相模原療育園内 ☎042-749-6315)へ

からだ、あたま、こころを育む親子ムーブメント

家でもできる感覚遊びなどを学びます。

時 1月29日(木) 午前10時30分～11時30分

会 子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)

対 1歳未満の乳児とその保護者

定 10組(申込順)

申 1月5日から、平日の午前10時～午後3時に、電話で同所(☎042-703-5136)へ



+愛の献血

日にち	時間	会場
1月 5日(月) 9日(金) 14日(水)	午前10時～正午 午後 1時30分～4時	橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
1月 6日(火) 15日(木)		市役所前
1月11日(日)	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

④16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の人は、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。

④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

1月4日まで・日曜日・祝日 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

1月4日まで・日曜日・祝日の昼間

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設所案内
 ☎0120-19-4199

1月4日まで・日曜日・祝日 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

1月4日まで・土曜日・日曜日・祝日

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)

