

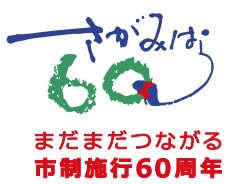
さがみはら

広報

NO.1307
毎月1日・15日発行
2015 2/15
平成27年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

平成27年度から介護保険制度が変わります	4・5
相模原でスポーツを楽しもう!	6
ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)	12 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/>

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



さがみんもスポーツが大好きだ
ミン!みんなもいろんなことに
チャレンジしてみてね!
さがみはらシティセールス「さがみん」のページ

TOPICS

北里大学と市が包括連携協定を締結



2月3日、市と北里大学は、協働を基調としたまちづくりを構築することを目的に、包括的な連携協定を締結しました。
今回の協定で、市内全大学と協定を締結しましたので、健康・福祉に関することなど、さまざまな分野において、各大学とさらなる連携の充実・強化を図っていきます。
☎市民協働推進課 ☎042-769-9225

SEE SUPPORT DO

～夢・感動・笑顔があふれるスポーツ都市さがみはら～

市では、スポーツをする人はもちろん、競技をみて楽しむ人、スポーツを支え育てる人など、多くの人たちがその楽しさや感動を分かち合い、互いに支え合う新たなスポーツ文化の確立をめざしています。
「楽しく体を動かしたい」「運動は苦手だけど、選手が頑張っている姿を観るのは好き」など、それぞれに合った形でスポーツと触れ合い、心も体もリフレッシュしてみませんか。



SEE 観る

新年に入って初めての練習では、みんなで箱根駅伝の話で盛り上がりました。活躍している選手を観て「箱根駅伝に出る」という目標ができたので、実現に向けて練習を頑張ります!



中央中学校陸上競技部の皆さん

いつも子どもたちと一緒にSC相模原を応援しています。子どもたちは、試合が終わった後の選手とのハイタッチが大好き。スタジアムで一体になって応援していると、クラブや相模原への愛着も深まります。



SC相模原サポーター 多賀さん親子

SUPPORT

支える



スポーツ推進委員として、大会の運営など、さまざまな活動をしています。頑張っている選手を間近で観ていると、こちらも元気をもらえます。



スポーツ推進委員の高田さん



おうちにいるよりも、お外で遊ぶのが大好き!公園にある電車と船の遊具で体を動かして遊ぶのがお気に入りだよ。



相模原麻溝公園で遊ぶ晃成くん



DO する

相模原北公園でウォーキングをする 壺山さん



3日に1回、公園でウォーキングをしています。7年くらい続けていて、今では動かないと体が気持ち悪く感じるようになりました。いつもウォーキングをしている人とあいさつをするのも気持ちが良いですね。

相模原でスポーツを楽しもう! 6ページへ▶

関スポーツ課 ☎042-769-9245

非常勤職員等を募集

職種など	職務内容	勤務条件など	報酬・賃金	対象・定員(選考)	申し込み・問い合わせなど
非常勤保健師	市職員への保健指導など	4月～平成28年3月の月～金曜日(祝日等を除く)の指定する週1～4日で、原則午前9時～午後3時30分 ※勤務日は応相談	時給1,760円	保健師免許がある人=1人	2月16日～27日に、電話で職員厚生課(☎042-769-8339)へ
介護事業者指導事務員	介護サービス事業者に関する指導、書類点検など	4月～28年3月の月～金曜日(祝日等を除く)の週2～4日で、午前8時30分～午後5時	時給1,520円	次の全てに該当する人=1人 ○介護支援専門員の資格がある○1年以上(かつ180日以上)居宅介護支援業務、介護予防支援業務、介護保険施設での計画作成業務のいずれかの経験がある○パソコン操作(ワード)ができる	2月16日～3月2日(必着)に、直接(あじさい会館内)か郵送で、履歴書(任意様式)を高齢政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7046)へ
介護保険課の点検事務員	介護認定調査票の点検など	4月～28年3月(更新あり)の月～金曜日(祝日等を除く)で、午前9時30分～午後4時か午前10時～午後4時30分のうち1日5時間30分	時給1,520円	介護支援専門員の資格があり、21年制度改正後に認定調査の経験がある人=1人	2月16日～3月13日(必着)に、直接か郵送で、履歴書と介護支援専門員登録証の写しを同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8342)へ ※後日、面接・採用試験あり
母子訪問相談員	生後4カ月までの乳児宅への家庭訪問など	4月から、1日5時間30分程度 ※勤務日数は要相談	日額1万700円	保健師・助産師・看護師(小児科勤務経験等が必要)のいずれかの免許と普通自動車運転免許がある人=若干名	2月16日～28日に、電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ ※3月に面接あり
資源循環推進課の事務員	集団資源回収奨励金交付事務の補助など	4月～28年3月の月・水・金曜日(4月1日～30日、10月1日～16日は月～金曜日)で、午前9時～午後4時のうち1日5時間30分	時給909円	パソコン操作ができる人=1人	2月16日～23日の午前9時～午後4時に、電話連絡の上、直接、履歴書(写真貼付)を同課(☎042-769-8245)へ ※受付時に簡単な面接あり
津久井クリーンセンターの事務員	補助金交付事務の補助など	4月～28年3月の月8日程度で、午前9時45分～午後4時	時給909円	パソコン操作(エクセルなど)ができる人=1人	2月16日～23日の午前9時～午後4時(土・日曜日を除く)に、直接、履歴書を同センター(☎042-784-2711)へ ※受付時に簡単な面接あり

奨励金の第3期申請を受け付けます

今年度、最後の受け付けです。

住宅用スマートエネルギー設備導入奨励金

☑平成26年4月1日以降に、自ら居住する市内の住宅に対象設備を設置した人か、対象設備が設置された市内の建売住宅を購入した人

対象設備等	奨励金額(一律)	奨励件数(抽選)
太陽光発電システム	3万円	625件
太陽熱利用システム	3万円	10件
家庭用燃料電池システム(エネファーム)	5万円	60件
定置用リチウムイオン蓄電池	5万円	
HEMS(ホームエネルギーマネジメントシステム) ※上記設備と同時に導入する場合	1万円	111件

※奨励件数は、第2期の残件数を含む

次世代クリーンエネルギー自動車購入奨励金

☑26年4月1日以降に急速充電器対応の電気自動車・プラグインハイブリッド自動車を購入した次のいずれかに該当する人

- ①市内在住の個人か、市内に事業所がある法人
- ②①に対して対象自動車をリースする事業者

奨励金額(一律) 5万円

奨励台数 20台(抽選) ※第2期の残件数を含む

…………… 共 …………… 通 ……………

☑2月16日～3月16日に、環境政策課にある申請書(市ホームページにも掲載)と必要書類を直接、同課(☎042-769-8240)へ

※申請は、対象設備ごとに1回限りです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

障害のある65歳～74歳の人へ

後期高齢者医療制度に加入できます

後期高齢者医療制度は、原則75歳以上の人を対象とした制度ですが、対象者は任意で加入することができます。

- ☑次のいずれかに該当するか、同程度の障害がある人
- 身体障害者手帳1～3級か4級の一部(音声・言語・そしゃく機能の障害、下肢障害の1・3・4号のいずれか)
 - 療育手帳A1かA2
 - 精神障害者保健福祉手帳1級か2級
 - 国民年金、厚生年金などで1級か2級の障害認定を受けている
 - 労災保険などで1～4級の障害認定を受けている

保険料▶ 所得額に応じ、個人単位で算定されます。

保険料=均等割(4万2,580円)+所得割(総所得金額等-33万円)×8.3%

※社会保険に被扶養者として加入していて、現在保険料を支払っていない人も保険料が掛かります。

自己負担割合▶ 所得額に応じ、1割か3割になります。

※保険料・自己負担額の算定方法や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎地域医療課 ☎042-769-8231

あなたの「働きたい」を応援する 女性の就活体験セミナー

ハローワークの検索機で全国の求人情報を検索する体験や、応募書類の作り方、面接対策などを学び、就職に向けて一歩を踏み出してみませんか。

☑3月12日(木)午後1時30分～4時30分 ☑ソレイユさがみ

☑就職を希望する女性=10人(申込順)

☑2月16日から、電話で市就職支援センター(☎042-700-1618)へ



市民活動 生き生きシニアのための 地域活動補助金事業

おおむね65歳以上の人を対象とした介護予防教室を立ち上げる団体に、補助金を交付します。

☑次の全てに該当する団体=30団体(選考)

- 原則月1回、1年間(4月～平成28年3月まで)で12回以上の活動を行う
- 1回当たりの開催時間は90分程度
- 介護予防の講話(栄養、口腔機能向上、認知機能低下予防など)を6回以上実施
- 運営スタッフとして、市が養成している介護予防サポーター(悠遊シニアスタッフ)を2人以上配置

補助金額 1年間10万円

☑2月16日～3月13日に、直接、高齢者支援課(☎042-769-9249)へ

※申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

講演・講座・セミナー

人はもっと優しくて 社会はもっと面白い

さがみはら若者サポートステーション説明会 & 出張簡易相談会 in 中央区

社会での生きづらさを抱える若者の就労と、社会的自立をサポートする同ステーションの紹介と個別相談会を行います。

☑2月27日(金)午後2時～4時

☑青少年学習センター

☑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とその家族

☑30人(申込順)

☑2月16日から、直接か電話で同ステーション(☎042-703-3861)へ

大風の題字が「隼風」に決定

5月4日・5日に開催する「相模の大風まつり」で揚げる大風の題字が、138点の応募の中から決まりました。この題字には、『小惑星探査機「はやぶさ2」の打ち上げ成功を喜び、5年後の無事の帰還を祈願するとともに、幾多の困難を乗り越えた初代「はやぶさ」のように、宇宙のかなたまで相模原市が躍進し、人々に夢と希望を与える一年であってほしい』との願いが込められています。



なお、佳作には、「吉祥」と「陽風」が選ばれました。

相模原市大風まつり実行委員会事務局(新磯まちづくりセンター内)
☎046-251-0014

町田市・相模原市ライトダウンキャンペーン まちだ・さがみはら絆・創・光×JAXA

宇宙から見た地球についての講演や星空観察を通して、地球温暖化や大気環境(光害)などについて考えます。

日時 3月7日(土) 午後6時～8時

会場 市立博物館

講師 大川拓也さん(JAXA宇宙科学研究所広報・普及担当)

対象 市内か町田市に在住・在勤・在学の小学生以上(小・中学生は保護者同伴)

定員 80人(申込順)

申込 2月28日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

あなたも学びの達人に!

学びのらび塾フェスタ2015

同塾の人気講座が体験できます。

日時 3月8日(日) 午前10時～午後4時30分

受付時間 午前の部 午前9時30分、午後の部 午後0時30分

会場 総合学習センター

定員 ①～④⑥⑦各20人⑤12人⑧16人⑨15人⑩17人⑪14人⑫10人⑬50人(先着順)

※希望者は直接会場へ

費用 500円で全ての講座を受講できます。

相模原市総合学習センター ☎042-756-3443

当日のプログラム(変更になる場合があります)

会場	午前の部		午後の部	
	午前10時	午後1時	午後3時	
小会議室1	①心豊かに生きる道徳	②元気が出る論語	③論語と道徳のコラボ	
小会議室2	④俳句で脳トレ	⑤みんなの食育	⑥江戸しぐさに学ぼう	
小会議室3	⑦ハーブを楽しもう		⑧健康クイズ大会	
多目的室	⑨いきいき健康体操(午前10時～11時15分) ⑩シャンソンを歌いましょう(午前11時30分～午後0時45分)			
和室1	⑪着付けを楽しみましょう		⑫巾着袋を作ろう	
和室2	休憩所・紹介コーナー			
セミナールーム	—		⑬楽しいマジック	

※講座途中での出入りはできません(⑦⑩⑬を除く)。



市では、保育所の待機児童を解消するため、保育所への入所と併せ、市が運営などを支援している認定保育室への入園を促進しています。見学もできるので、さまざまな施設を実際に見て、自分に合った施設を探してみませんか。



みんな楽しみ! おやつ時間

あったか保育実施中! 認定保育室

園保育課 ☎042-769-9812

認定保育室をご存じですか?

おすすめできる3つのポイント★

★市が認定しています

保育内容や施設基準など市が定めた条件を満たし、毎年、運営状況等の指導監督を受けている施設です。少人数保育や異年齢交流など、施設ごとの特長を生かした保育を実施しています。

★働く人を応援しています

認定保育室も認可保育所と同様に11時間開所しています。また、時間外保育を行っている施設もあります。駅の近くにある保育室も多いため、保護者のニーズに合う施設を探すことができます。

利用中のママさんにインタビュー

次女を預けて安心感を持ったので、三女も預けています。異年齢保育なので、お互いに接点はなくても、きょうだいと一緒に過ごすことができるので、安心感があるようです。近所の子ども同士で遊ぶ機会が少ないので、園で異年齢の子どもと接することができるのは貴重な経験です。複数の先生が、きめ細かに子どもを見てくれているので、どの先生とも子どもの話ができて魅力です。



森 玲奈さん

保育室には子育ての先輩ともいえる先生がいっぱいいるので、困ったことや分からないことがあると、すぐに相談に乗ってもらえます。子どもにお箸の持ち方などのしつけをしっかりしてくれ、母親には子育てに関するアドバイスをしてくれます。信頼関係が築けているので、安心して子どもを預けることができます。異年齢の保育なので、年下の子どもの面倒を見ることができるようになり、きょうだいがいない子どもには、特に良いと思います。



坂本若奈さん

入園の申し込みは 直接、各施設へ

入園の申し込みは、直接各施設で受け付けています。施設の受け入れが可能であれば随時入園でき、きょうだいで事前相談にも応じます。

※認定保育室の一覧は、各こども家庭相談課・まちづくりセンターで配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。受け入れ可能状況は各施設へお問い合わせください。





平成27年度から介護保険

8月から実施 ▼

4月から実施 ▼

1 介護保険料が改定されます

●介護保険料は3年ごとに見直しが行われ、27年度から新たな基準額が設定されます。65歳以上の人の27年度の介護保険料は、6月中旬に送付する「介護保険料額決定通知書」などで、本人にお知らせします。



2 特別養護老人ホームの入所基準が変わります

●特別養護老人ホームの新規入所は、原則、要介護3以上の人が対象になります(すでに入所している人を除く)。

▶要介護1・2の人でも、やむを得ない事情により特別養護老人ホーム以外での生活が著しく困難な状況にあれば、新規入所が認められる場合があります。



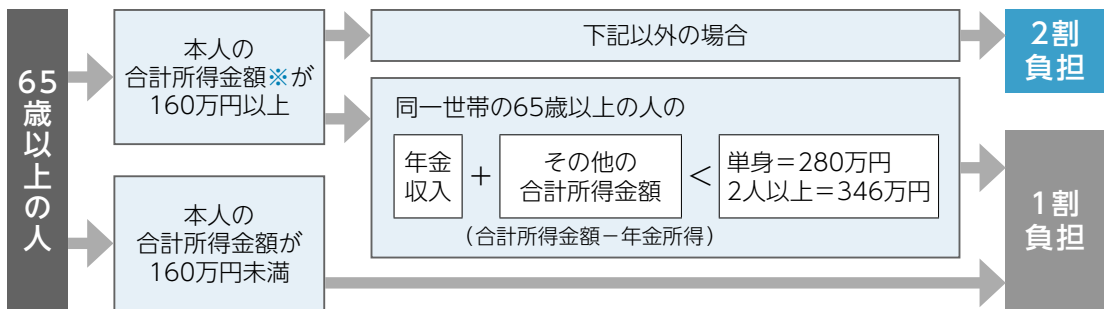
特別養護老人ホーム

原則、要介護3以上の人

3 一定以上の所得がある65歳以上の介護保険サービス利用者負担が変わります

- 一定以上の所得がある65歳以上の人が介護保険サービスを利用したときは、利用者負担が2割になります(64歳以下の利用者負担は1割のまま)。
- 介護保険サービスの利用者負担には、限度額を超えた分が払い戻される仕組み(高額介護サービス費)があり、2割負担となった人にも適用されます。
- ▶要支援・要介護認定を受けている人には、7月ごろ、本人の負担割合(1割か2割)を記載した「負担割合証」を送付します。

所得に応じた利用者負担



※合計所得金額=年金収入や給与収入、事業収入などから公的年金控除や給与所得控除、必要経費を控除した額

4 高額介護サービス費の一部の限度額が新しくなります

●同じ月に利用した介護保険の利用者負担が一定額を超えたときに支給される「高額介護サービス費」の利用者負担段階区分(所得などに応じた区分)に、「現役並み所得者」が新設され、新しい限度額が設定されます。

利用者負担の限度額(1カ月)

現行		改正	
利用者負担段階区分	限度額	利用者負担段階区分	限度額
市民税課税世帯	3万7,200円	現役並み所得者※	4万4,400円
市民税非課税世帯	2万4,600円	一般	3万7,200円
公的年金等の収入金額と合計所得金額の合計が80万円以下の人 老齢福祉年金の受給者	1万5,000円(個人)		
生活保護の受給者など	1万5,000円(個人)		

※現役並み所得者=同一世帯に課税所得145万円以上の65歳以上の人がいて、世帯内の65歳以上の人の収入の合計が単身で383万円以上、2人以上で520万円以上の人

65歳になった人、65歳以上で転入した人へ 介護保険料の特別徴収の開始について

昨年65歳になった人や本市へ転入した65歳以上の人などで、介護保険料を普通徴収(納付書や口座振替など)で納めている人を対象に、介護保険料の特別徴収(年金から保険料を差し引く徴収方法)を開始します。

特別徴収に該当しない人

- 老齢・退職・障害・遺族年金の受給額が、年額18万円未満
- 年金保険者(日本年金機構など)に届け出ている住所が本市以外
- 年金を担保に融資を受けている
- 基礎年金部分の受給がない など

特別徴収の開始時期

特別徴収の要件に該当した時期(年金の支給決定が行われた時期、年金受給住所を本市に変更した時期など)により、特別徴収の開始時期が決まります。

要件に該当した時期	平成26年4~9月	10・11月	12月、27年1月	2・3月
特別徴収の開始時期	27年4月	6月	8月	10月

※年金保険者(日本年金機構など)が、特別徴収の要件に該当した人を市町村へ知らせ、その情報を基に、特別徴収開始者を決定しています。

「27年度介護保険料特別徴収開始通知書」を送付

特別徴収が4月か6月に開始される人へは、その開始月と保険料額を「特別徴収開始通知書」で事前にお知らせします。お知らせの時期は表のとおりです。

特別徴収の開始時期	お知らせ時期
27年4月	2月下旬
6月	4月下旬

特別徴収が8月か10月に開始される人へ

6月中旬に送付する「平成27年度介護保険料納入通知書(兼特別徴収決定通知書)」で、開始月と保険料額をお知らせします。特別徴収が開始するまでは、保険料は普通徴収で納めてください。

例 8月開始の人 → 6・7月は普通徴収で納付
10月開始の人 → 6~9月は普通徴収で納付

※4・5月は、特別な場合を除き普通徴収の納期はありません。

制度が変わります

問 1 3 4 5 6 について 介護保険課 ☎042-769-8321
2 7 について 高齢政策課 ☎042-769-8354

※対象者の基準等については、国の検討状況により変わることがあります。詳しくは、今後、市ホームページなどでお知らせします

28年4月から順次実施予定 ▼

5 高額医療・高額介護合算制度の限度額が変わります

- 年間の介護保険サービス費と医療費の自己負担(それぞれのサービス限度額適用後の自己負担)が一定の限度額を超えたときに、超えた分が支給される「高額医療・高額介護合算制度」の限度額が変更されます(70歳未満の人のみ)。

高額医療・高額介護合算制度の負担限度額(年額/8月~翌年7月)

所得 (基礎控除後の総所得金額等)	70歳未満の人		
	26年7月まで	26年8月~27年7月	27年8月から
901万円以上	126万円	176万円	212万円
600万円~901万円		135万円	141万円
210万円~600万円	67万円	63万円	60万円
210万円以下			
住民税非課税世帯	34万円		

- ▶ 支給対象となる人は、医療保険の窓口への申請が必要です。
- ▶ 毎年7月31日時点で加入している医療保険の所得区分が適用されます。

6 介護保険施設や短期入所サービス(ショートステイ)を利用する際の、所得が低い人の食費・居住費の負担軽減の適用要件が変わります

- 一定額を超える預貯金など(単身で1,000万円以上、夫婦で2,000万円以上)があるときは、軽減の対象外です。
- 配偶者と別世帯でも、配偶者が課税されているときは、軽減の対象外です。
- ▶ 現在、食費・居住費の軽減を受けている人には、5月中旬ごろ、詳細や更新の案内を送付します。

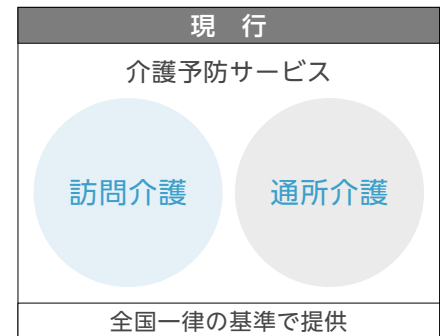
適用要件

現行	改正	
所得要件	所得要件	資産要件
市民税非課税世帯	市民税非課税世帯 (別世帯に配偶者がいる場合は、別世帯の配偶者も市民税非課税)	預貯金などが一定額以下 (単身で1,000万円、夫婦で2,000万円)

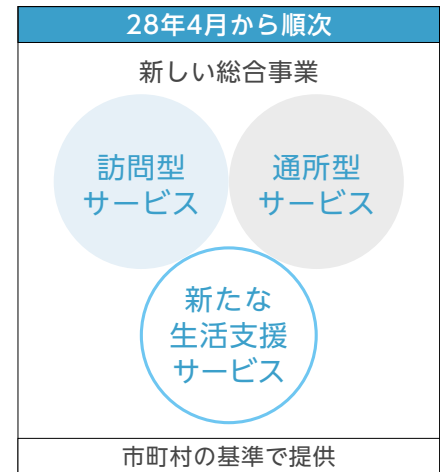
7 介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)が始まります

- これまで要支援1・2の人に、全国一律の基準で介護予防サービスとして提供されていた訪問介護と通所介護事業は、市町村が行う「介護予防・日常生活支援総合事業(新しい総合事業)」に移行します。
- 移行に伴い、市では28年4月から、これまでのホームヘルパーなどによる専門的なサービスに加え、多様な主体による新たな生活支援サービスを順次実施します(27年度にサービスの変更はありません)。

要支援1・2の人



28年4月から順次



問 介護保険課 ☎042-769-8321

参考

65歳以上の人の介護保険料の納付方法は大きく分けて2つ

1 特別徴収

年金から保険料を差し引く方法。老齢・退職・障害・遺族年金を年額18万円以上受給している人は、原則、この納め方になります。差し引いた保険料は年金保険者から市に納入されるので、自身で納付する必要はありません。

2 普通徴収

特別徴収に該当しない人の、納付書や口座振替などによる納付方法。65歳になったばかりの人、最近本市に転入した人などは、半年から1年程度の間、普通徴収での納付をお願いしています。

※特別徴収が8月か10月に開始される人や、年度途中で特別徴収が中止された人は、2つの納付方法を併用することがあります(併用徴収)。

よくある質問



介護保険料の特別徴収について

Q 特別徴収を開始するための手続きはありますか？

A ありません。年金の受給状況などの条件がそろえば、自動的に特別徴収に切り替わります。

Q 特別徴収が開始されるまでにはどのくらい時間がかかりますか？

A 65歳になるか、本市へ転入してから、半年から1年程度かかります。これは、年金保険者と本市との間で特別徴収の準備が整うまでに一定期間かかるためです。

Q 特別徴収をやめて、口座振替に変更できますか？

A 納付方法が特別徴収になった場合、介護保険法の規定により、他の納付方法には変更できません。

Q 口座振替で納付していますが、自動的に特別徴収に切り替わりますか？

A 口座振替の廃止届は不要で、自動的に切り替わります。なお、年度の途中で普通徴収による納付が必要になった場合は、登録している口座からの振り替えを併用することがあります(併用徴収)。

Q 特別徴収が中止されたのですが、どうしてですか？

A 次のような場合には、特別徴収が中止されます。○所得更正等があり保険料額が減額した○年金を担保に融資を受けた○年金の種別を変更した など





相模原でスポーツを楽しもう!

☎スポーツ課 ☎042-769-9245



市では、本市に活動の拠点を置き、全国での活躍が期待できるスポーツチームをホームタウンチームとして認定しています。チーム名に「相模原」の名前を背負い、熱い戦いを繰り広げるホームタウンチームをみんなで応援しましょう!

ノジマ
相模原ライズ



三菱重工相模原
ダイナポアーズ



アメリカンフットボール



ラグビー

SC相模原



サッカー

ノジマステラ神奈川相模原



女子サッカー



各競技団体委員やスポーツ推進委員の皆さんなど、イベントや大会運営スタッフとしてスポーツに親しんでいる人もいます。参加者が楽しく、そして安全に運動できるよう、多くの人が協力しながらスポーツを盛り上げています。



スポーツ推進委員による体力測定



市体育協会主催のスポーツ講習会



クロスカントリー大会の運営をする競技団体委員



スポーツ推進委員連絡協議会会長 大山 孝さん

私たちスポーツ推進委員は、運動会・ハイキングなどの地域のスポーツ事業や、桜まつり、スポーツフェスティバルでの体力測定、駅伝・マラソン大会の走路員など、さまざまなスポーツイベント等の運営に携わっています。これからも地域に根差したスポーツ事業を推進していきたいと思っています。皆さんも私たちと一緒にスポーツを楽しみましょう。



市内には、特色あるスポーツ施設が数多くあります。まずは施設に足を運び、新たなスポーツとの出会いを楽しんでみませんか。

利用方法など、詳しくは各施設ホームページをご覧ください。

小山公園ニュースポーツ広場

全国でも数少ない、スケートボード、インラインスケート、BMX(バイシクル・モトクロス)の練習コースを備えた施設です。その他にも、3on3バスケットボールやストリートダンスができるスペースもあります。

利用時間 午前9時～午後10時

場所 中央区小山4-1

交通 橋本駅から徒歩15分 ※駐車場あり

※ナイター使用可(照明使用料が必要)

※スケートボードエリアではヘルメットを着用してください。

☎小山公園管理事務所 ☎042-700-0801



銀河アリーナ

今の季節はアイススケートを楽しむことができます。スケート教室や本格的な競技会の開催などもあり、ウィンタースポーツの拠点として親しまれています。

利用時間 午前9時～午後8時15分(火・木曜日は午後6時まで)

場所 中央区弥栄3-1-6

交通 淵野辺駅南口・相模原駅南口・相模大野駅北口からバスで「淵野辺公園」下車すぐ ※駐車場あり

費800円(18歳以下600円、4歳～中学生・65歳以上400円)

貸靴代410円(4歳～中学生210円)

※手袋と、ヘルメットか帽子を着用してください。

※夏はプールとして利用できます。詳しくは、市まち・みどり公社ホームページをご覧ください。

☎銀河アリーナ ☎042-776-5311

アイススケート場の一般利用は5月6日まで



ふじのマレットゴルフ場

「マレットゴルフ」とは、ゲートボールのスティックに似た用具を用いて、ボールをできるだけ少ない打数でホールに入れることを競うスポーツです。年齢や性別に関係なく気軽にできることや、適度な運動量があることから、健康増進や生涯スポーツとして人気が高まっています。同所には、公式競技に使用可能な36ホールがあり、相模湖を見下ろす緑豊かな自然の中で、爽快にプレーすることができます。

利用時間 午前9時～午後5時

(5月～8月は午後6時30分まで)

場所 緑区吉野1010-1

交通 藤野駅から「相模湖駅」行き

バス「吉野」下車、徒歩15分 ※駐車場あり

費市内か八王子市・上野原市在住の人100円、

その他の人300円、用具レンタル200円

※65歳以上は半額

※障害者とその介護者は無料

☎ふじのマレットゴルフ場 ☎042-687-5700



4月から

クロスカントリー仕様のジョギングコースがオープン

相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)の外周に、4月からジョギングコースがオープンします。

ウッドチップ舗装に加え、アップダウンもあり、健康のための体力づくりから本格的なトレーニングまで、幅広く利用できます。完成をお楽しみに!

※詳しくは、今後本紙などでお知らせします。

☎スポーツ課 ☎042-769-8288

誰でも、気軽に。身近で楽しい スポーツ体験

●希望者は直接各会場へ
※事前申し込みが必要なイベントもあります。詳しくは下表をご覧ください。

総合型地域スポーツクラブがPRイベントを開催

市内の総合型地域スポーツクラブ10クラブが、日頃の活動を生かし、工夫を凝らしたイベントを開催します。
スポーツが好きな人はもちろん、「この頃運動不足」「身体を動かしたいけど、きっかけが…」[総合型地域スポーツクラブって?]
など、今まで利用する機会がなかった人やスポーツがちょっと苦手という人も、ぜひ気軽に参加してみてください。

問 スポーツ課 ☎042-769-9245
※当日は各クラブへ

イベント名(★は室内履きを持参)	日時・会場・対象・定員(先着順)など	所在区・問い合わせ先など
速くなる! かけっこ教室!! 運動会にむけて一緒に走ろう!! 	時 2月22日(日) 午後2時~4時(受け付けは午後1時30分から) 会 相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場) 対 小学校1~3年生、4~6年生=各50人	中央区 FCコラソン ☎042-763-8844
チャレンジスポーツ~みんなでスポーツを楽しもう!!~ ①いろいろなスポーツにチャレンジしよう!★(用具不要) ビーチボール、バウンドテニス、卓球、バドミントン、 ファミリーバドミントン	時 2月28日(土) ①午前9時15分~11時15分②正午~午後4時30分 ※入退場自由 会 北総合体育館 ①どなたでも(小学生以下は保護者同伴) ②中学生以上=各16チーム(申込順) ※チーム編成(男・女・男女混合)は問いません。	緑区 大沢FCの三上さん ☎090-6528-0139 ☎042-775-6686 ✉m_mikami@jcom.home.ne.jp ☎②ファクスかEメールに代表者の氏名・連絡先、チーム名、参加人数を書いて、同クラブへ
②大沢FCビーチボール大会 種別 クラブチーム、初心者チーム		
プロコーチの指導による 「ゲームを楽しむサッカー教室」 ※スパイク不可・ボール不要	時 2月22日(日) A午前9時30分~10時10分B午前10時40分~11時20分 C午後0時30分~1時30分D午後2時~3時 会 相模原FCスポーツスクエア屋内人工芝コート(中央区上溝) ※車での来場はご遠慮ください。 対 A/B4歳以上の未就学児C小学校1~3年生D小学校4~6年生=各25人(申込順)	中央区 相模原FC ☎042-712-5549 ✉office@sagamihara-fc.or.jp ☎電話か、Eメールに氏名、年齢(学年)、「サッカー教室」と書いて、同クラブへ
フラッグフットボール 体験会 	時 2月A23日(月) 午後5時30分~6時30分B24日(火) 午後4時50分~5時50分 C25日(水) 午後3時15分~4時5分(雨天中止) D26日(木) 午後3時~4時、午後4時30分~5時30分 会 A/B広田小学校体育館B/C並木小学校体育館C/D淵野辺ひばり幼稚園園庭 D大沢幼稚園室内ホール 対 年少~小学生	中央区 相模原ライズ・アスリート・クラブ ☎042-815-3094 ✉info@sagamihara-rise.com ☎Eメールに氏名、年齢(学年)、イベント名を書いて、同クラブへ
スタジオフィットネスプログラム体験会 ヨガ、ズンバなど(詳しくは、相模原ライズ・アスリート・クラブホームページをご覧ください)	時 2月23日(月)~27日(金) 午前10時~11時、午前11時~正午、正午~午後1時 会 ライズハウス内スタジオ(中央区淵野辺)	
①幼稚園児と親子サッカー教室 ②体操もダンスも両方楽しめるリズム&体操教室 ③官足法(足もみ)	時 2月28日(土) ①午前10時30分~正午②午後1時~2時③午前10時~11時30分 会 ①伊勢丹相模原店7階屋上(南区相模大野) ②③ミハタスポーツセンター(南区相武台) 対 ①年中・年長の子どものとその保護者=20組②3歳~7歳=10人 ③20歳以上=10人(申込順)	南区 ミハタ ☎046-257-9082 ☎046-252-5600 ✉tmihata@np-mihata.or.jp ☎電話か、ファクス、Eメールに氏名、年齢、イベント名を書いて、同クラブへ
①大人のためのトランポリン教室 ②鉄棒が苦手な子供のための逆上がり教室	時 2月①21日(土) 午後1時~2時②23日(月) 午後3時30分~4時30分 会 ジョイススポーツクラブ相模原 わくわく(中央区すすきの町) 対 ①18歳以上=10人②年中・年長=15人	中央区 ベーススポーツの山田さん ☎090-6104-0515
ペタンク体験教室(雨天中止) グラウンドゴルフ体験教室(雨天中止) バドミントン体験教室 卓球体験教室	時 2月22日(日) 午前9時30分~11時30分 会 相模台小学校校庭・体育館 対 小学生以上=各20人 	南区 スポレク相模台JOIJOYの三上さん ☎080-5659-6452
①親子体験体操★ ②講演会「やんちゃのコンセプト」	時 2月28日(土) ①正午~午後1時②午後1時15分~2時15分 会 ①東林小学校体育館②東林公民館 ※車での来場はご遠慮ください。 対 ①5歳以上の子どもとその保護者=40組②18歳以上=40人	南区 やんちゃるジム ☎042-742-3409
①骨格調整体操 ②ボディコンバット★ ③ボディパンプ★ ④腰痛・肩こり体操/股関節調整体操	時 2月24日(火) ①午後6時~6時45分②午後6時50分~7時35分 ③2月25日(水) 午後7時30分~8時30分④2月27日(金) 午後1時~2時35分 会 大沼公民館 定 各10人(中学生以下は保護者同伴)	南区 SRC ☎042-855-4802
①健康体操★ ②ノルディックウォーキング ③レクリエーション吹き矢 ④ファミリーバドミントン★	時 2月28日(土) ①②午後0時30分~1時30分③④午後1時30分~3時 会 ①③④大野台小学校・体育館②木もれびの森(大野台小学校集合)	南区 あそべる大沼クラブの市川さん ☎090-2437-9101

事前申し込み制



スポレクライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

参加者募集 県障害者スポーツ大会

競技	障害種別	日にち	会場
①ボウリング	知的	4月 5日(日)	湘南とうきゅうボウル(藤沢市遠藤)
②アーチェリー	身体		県総合リハビリテーションセンター(厚木市七沢)
③フライングディスク	身体・知的	4月19日(日)	秦野市中央運動公園(秦野市平沢)
④陸上	身体	5月10日(日)	県立体育センター(藤沢市善行)
⑤陸上	知的	5月17日(日)	

対平成27年4月1日現在、13歳以上の障害者(膀胱が直腸機能障害以外の内部障害者を除く)

申3月①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺までに、電話か、障害政策課にある申込書(市ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7055 FAX042-759-4395 ✉shougai-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

グリーンカレッジつくい冬期講座

● スポーツ健康講座

ノルディックウォーキング de 三ヶ木散策

2本のポールを使って歩く運動です。年齢を問わず誰でも簡単に楽しむことができます。

時3月10日(火) 午前9時30分～11時30分(雨天時は17日(火)に順延)

会津久井生涯学習センターほか

定20人(抽選) 費500円

● ギフチョウデジカメ観察講座(全2回)

デジタルカメラで撮影しながら観察します。

時3月22日(日) 午前9時30分～午後3時、29日(日) 午前9時30分～午後0時30分

会石砂山(緑区牧野)、篠原の里(緑区牧野)

定15人(抽選) 費1,000円

ふるさと談義「青根 神さま 仏さま」 ～地域の神社、仏閣の歴史をひもとく～

緑区青根地域の神社や仏閣を歩きながら、地域の人たちの話を聞き、その歴史を学びます。

時3月15日(日) 午前9時30分～午後3時 定20人(抽選)

..... 共 通

集合場所 津久井生涯学習センター

申2月28日(必着)までに、直接か電話、はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、講座名を書いて、同センター(〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ



障害児のためのポニー乗馬

ポニーの乗馬や世話を通して、心身のリフレッシュを図ります。

日にち	時間	会場	定員
3月14日(土) 21日(祝) 28日(土)	午前10時～11時30分 午後3時30分～5時	相模原麻溝公園 ふれあい動物広場	各6人(抽選) ※参加は1人1回

対市内在住の障害がある4歳～中学生で、保護者が同伴できる人

申2月28日～3月3日に、直接か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話・ファクス番号、希望日時、「障害児のためのポニー乗馬」と書いて、同広場(☎FAX042-778-3900 ✉sagamihara@harmonycenter.or.jp)へ

銀河アリーナ

施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	費用
①早朝スケート	3月1日～4月26日の毎週日曜日	午前6時30分～8時30分	5歳以上	各1回500円
②ジュニアスケート	アイスホッケー 3月3日～4月28日の毎週火曜日	午後6時30分～8時15分	5歳～中学生	
	スピードスケート・フィギュアスケート 3月5日～4月30日の毎週木曜日			
③カーリング(全2回)	3月19日(木) 20日(金)	午後8時30分～10時45分	中学生以上 =各50人(申込順) ※18歳未満は保護者の同伴か送迎が必要	各2,000円
	4月16日(木) 17日(金)			

※①②希望者は直接会場へ。貸靴代は別途1回410円(中学生以下210円)

申③直接か電話で同所(☎042-776-5311)へ

さがみはらグリーンプール

施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
健康					
アクアビクス(全4回)	3月4日～25日の毎週水曜日	午後1時～2時	市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)	50人	1,600円
ストレッチング	3月10日(火)	午後1時30分～2時30分	18歳以上(高校生を除く)	各15人	200円
転倒予防(全2回)	3月12日(木) 13日(金)	午前11時～正午	40歳以上	20人	各400円
健康エクササイズ(全2回)	3月16日(月) 17日(火)	午後1時30分～2時30分			
はじめてのバランスボール(全2回)	3月19日(木) 20日(金)	午後1時30分～2時30分	15歳以上(中学生を除く)	10人	
親子リトミック(全10回)★	4月 4日～6月13日の毎週土曜日(5月2日を除く)	午前10時～11時	2歳半～6歳の未就学児とその保護者	15組	1万円
キッズチアダンス(全10回)★	4月 5日～6月21日の毎週日曜日(4月19日・5月3日を除く)	午前10時～11時	3歳～年長	15人	各8,000円
ジュニアチアダンス(全10回)★		午前11時15分～午後0時15分	小学生	各20人	
ジュニアジャズヒップホップ(全10回)★	4月 7日～6月16日の毎週火曜日(5月5日を除く)	午後6時～7時			
リトミック体操(全10回)★	4月 9日～6月11日の毎週木曜日	午後3時30分～4時30分	3歳～年中	10人	9,000円
親子で遊ぼう(全10回)★		午前11時30分～午後0時30分	2・3歳の子どもとその保護者	15組	1万円
リズムで遊ぼう(全10回)★		午後2時15分～3時15分	3・4歳	各10人	各9,000円
リトミック体操(全10回)★	4月10日～6月12日の毎週金曜日	午後3時30分～4時30分	年長	15人	各8,000円
キッズフラダンス(全10回)★		午後4時45分～5時45分	3歳～年長		
ジュニアフラダンス(全10回)★			小学生	20人	

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
はじめてのビーズアクセサリー	3月14日(土)	午前10時～午後1時	小学生以上(小学校1～3年生は保護者同伴)	各20人	各1,500円
絵手紙	3月16日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	20人	3,000円
フラワーアレンジメント	3月19日(木)	午前10時30分～午後0時30分			

申開催日前日(★は3月1日から)までに、直接か、電話(★を除く)で同プール(☎042-758-3151)へ

相模原ギオンスタジアム(相模原麻溝公園競技場)

施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
健康					
キッズスポーツ春休み親子かけっこ塾	3月 7日(土)	午前10時30分～午後0時30分	小学校4～6年生とその保護者	30組	1組500円
ジュニア3B体操(全2回)	3月23日(月) 30日(月)	午後4時30分～5時30分	年少～小学校4年生	20人	1,000円
文化					
プリザーブドフラワー～可愛いホールケーキ～ 申込期限 3月12日	3月19日(木)	午後1時～2時	18歳以上	20人	2,200円(材料費含む)
JAXA宇宙科学教室～望遠鏡を使って月を観察しよう～	3月27日(金)	午後6時～8時	小学生以上(小学生は保護者同伴)	50人	300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

ようこそ歴史の世界へ

〔県立金沢文庫特別展〕津久井光明寺

知られざる夢窓疎石ゆかりの禅院
—2つの宝積寺を訪ねて

緑区青山にある光明寺の文化財と、初公開の『宝積寺旧本尊十一面観音菩薩立像』など、鎌倉の禅宗寺院の至宝を展示します。

時 2月19日(木)～4月19日(日)
午前9時～午後4時30分(入館は午後4時まで) 休館日 月曜日

会 県立金沢文庫(横浜市金沢区)

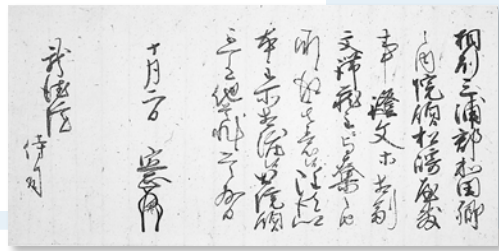
費 600円(20歳未満・学生400円、65歳以上・高校生100円、中学生以下・障害者手帳を持っている人は無料)

関 県立金沢文庫 ☎045-701-9069

三 解説 津久井光明寺とは…

夢窓疎石を開山とする臨済宗建長寺派の古刹で、その前身であった宝積寺の中世文書や絵画を今に伝えています。中でも、市指定文化財である「光明寺文書」は、中世寺院の経営や寺領安堵などについて知ることができる貴重な史料です。

光明寺文書
〔上杉定正書状〕



古民藝展

緑区小原在住の学芸員、尾久彰三さん所蔵の古民芸品を展示します。

時 4月12日(日)まで
午前9時30分～午後4時30分

休館日 月曜日

会 小原の郷 ※希望者は直接会場へ

関 相模湖まちづくりセンター ☎042-684-3240



藤野のおひなさま

藤野地区で昔から飾られていた節句人形の数々を展示します。

時 2月22日(日)～3月15日(日)
午前10時～午後4時

休館日 月曜日

会 吉野宿ふじや



関 市立博物館 ☎042-750-8030

市立博物館 へ行こう 関 市立博物館 ☎042-750-8030

歴史講演会

オランダ商館医師・ケンペルが見た元禄日本

江戸時代に、長崎出島の医師が徳川綱吉への謁見旅行を通じて観察した、元禄期の日本についてお話しします。

時 2月22日(日) 午後2時～4時

講 B.M.ボダルト=ベイリーさん(大妻女子大学教授)

定 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ

図書館の催し

図書館活用講座

知ってナットク! 安心・安全な食生活

食品添加物や食品表示の見方についてのお話と、健康や栄養に関する本の紹介を行います。

時 3月1日(日) 午前10時～正午

会 相模大野図書館

定 18歳以上=30人(申込順)

申 直接か電話で同館(☎042-749-2244)へ



和稽古その壱 風呂敷包みのお稽古

風呂敷にまつわる話を聞き、包み方を学びます。

時 3月5日(木) 午前10時15分～11時30分

会 橋本図書館

定 16人(申込順)

申 3月4日まで(午前9時30分～午後6時)に、直接か電話で同館(☎042-770-6600)へ



視聴覚ライブラリー



関 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
3月14日(土) 午後2時～3時30分
※未就学児は保護者同伴

▶ジャングル大帝 森の掟
▶魔法のじゅうたん
▶ミッキーマウスのバンドコンサート
▶ムーミン ぼくは王さまだ!

🎬 シネマサロン
3月15日(日)・17日(火) 午後2時～4時

▶硫黄島の砂
(1949年/アメリカ/白黒)

会 市立図書館(中央区鹿沼台) 関 市内在住か通勤・在学の人

定 各150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

街かどコンサート

和の世界あふれる雅楽の管楽器三管による演奏です。

時 2月28日(土) 午後5時～5時30分

会 ミウヰ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)

関 文化振興課 ☎042-769-8202

希望者は
直接会場へ

市体育協会からのお知らせ

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

親子ラグビー教室

時 2月22日(日) 午前9時～正午
会 与瀬グラウンド
関 市内在住の3歳～中学生とその保護者
※保護者が市内在勤の場合も可
費 1人100円
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ



さがみはら健康マラソン大会

時 3月21日(祝)
受付時間 午前8時30分～9時
会 相模原ギオンスタジアム・周辺道路
種別 A=1.5km、B=5km、C=10km
費 各500円
申 市体育協会にある申込用紙(同協会ホームページにも掲載)と、安全ピン(8本)を持って当日受付へ。団体の申し込みは、3月4日(必着)までに、郵送かファクスで申込用紙を同協会へ

市民健康文化センターの催し

● 健文ロードSHOW「鉄道員」

時 2月21日(土) 午後1時30分～3時20分
定 70人(先着順)
※2月15日から同所で配布する整理券が必要

● 健文寄席

桜美林大学落語研究部による寄席を楽しみます。
時 2月28日(土) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ



※未就学児は保護者同伴

関 市民健康文化センター ☎042-747-3776



情報あ・ら・かると

お知らせ

新聞末購読世帯への「広報さがみはら」配布に関する更新手続き

対象者へ、本紙に同封してお知らせを送付しました。来年度も引き続き個別配布を希望する人は、手続きが必要です。
☎市コールセンター(☎042-770-7777)

休日納税相談窓口のご利用を

平日に、国民健康保険税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
☎3月8日(日)午前9時～午後4時
☎国民健康保険課(市役所本館1階)
☎同課(☎042-769-8234)

農業委員会委員選挙人名簿の登録確認を

☎2月23日(月)～3月9日(月) 午前8時30分～午後5時
☎月～金曜日は市選挙管理委員会事務局、土・日曜日、祝日等=市役所本館守衛室
☎市内在住の20歳以上(平成7年4月1日までに生まれた人)で、27年1月1日現在、次のいずれかに該当する人
①10㎡以上の農地で耕作の業務を営んでいる②①の人と同居している親族かその配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している③10㎡以上の農地で耕作業務を営む農業生産法人の組合員か社員・株主で、年間おおむね60日以上耕作の業務に従事している
※縦覧希望者は直接会場へ(電話での登録確認は不可)
☎市選挙管理委員会事務局

平成26年度包括外部監査の結果

テーマ 生活保護等に関する事務の執行について
監査の結果報告書は、各行政資料コーナー・図書館で閲覧できるほか、市ホームページからもご覧になれます。
☎監査委員事務局

記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大

平成26年1月から、個人で事業や不動産貸し付けなどを行う全ての人(所得税申告等が必要の人を含む)に、記帳と帳簿書類の保存が必要となりました。
※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。
☎相模原税務署(☎042-756-8211)

グリーンジャンボ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。
販売期間 2月20日(金)～3月13日(金)
☎財務課

私費留学生や外国につながる学生に奨学金

年間7万円を年2回に分けて贈呈。対象など、詳しくはお問い合わせください。
☎3月10日までに、電話で市国際交流協会事務局の坂野さん(☎042-754-6626)へ

ケーブルテレビ「デジアナ変換サービス」終了日の変更について

アナログテレビで暫定的に地上デジタルテレビ放送を視聴できる同サービスの終了予定日は、次のとおり変更となりました(ケーブルテレビ事業者によって終了予定日が異なります)。
終了予定日 ジェイコムイースト 相模原・大和局=4月17日(金)、ジェイコムイースト せたまち局=4月21日(火)
同サービス終了後もデジタル放送をご覧になるには、次の3つの方法があります。
①デジタルテレビに買い替える
②地デジチューナーを購入し、アナログテレビに接続する
③ケーブルテレビと契約し、デジタルSTB(セットトップボックス)を設置する
☎総務省 地デジコールセンター(☎0570-07-0101)

県特定(産業別)最低賃金の一部改正について

3月1日から、県特定(産業別)最低賃金が改正され、「塗料製造業」が時給894円、「電子部品・デバイス・電子回路製造業、電気機械器具製造業、情報通信機械器具製造業(医療用計測器製造業を除く)」が時給890円になります。
※年齢や従事する業務により適用除外があります。
※その他の県内産業は、地域別最低賃金(時給887円)が適用されます。
☎神奈川労働局賃金課(☎045-211-7354)

募集

サン・エールさがみはらの嘱託職員

施設管理、窓口業務、自主事業の運営など
勤務 4月から、午前8時15分～午後3時30分(午後3時～10時15分の交代勤務)
賃金 月額14万6,000円
☎普通自動車運転免許があり、パソコン操作ができる人
定 1人(選考)
☎2月27日(必着)までに、直接か郵送で、必要書類を同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ
※勤務・応募条件など、詳しくは同所ホームページをご覧ください。

社会福祉事業団の嘱託職員

障害者の看護業務など
勤務 4月から、月～金曜日の週5日で、1日7時間45分
賃金 月額23万8,000円
☎看護師免許と普通自動車運転免許があり、パソコン操作ができる人
定 1人(選考)
☎2月25日(消印有効)までに、直接か郵送で、履歴書(写真貼付)を市社会福祉事業団(〒252-0223 中央区松が丘1-23-1 ☎042-750-1905)へ
※勤務・応募条件など、詳しくは同事業団ホームページをご覧ください。

救護所医師・看護ボランティア

災害発生時に、救護所で負傷者の応急処置などの医療救護活動を行うボランティア
☎医師・看護師・保健師・助産師・准看護師のいずれかの免許がある人
☎2月16日から、電話で地域医療課(☎042-769-9230)へ

さがみはら北の丘センターミニフリーマーケット出店者

☎3月15日(日)、4月19日(日) 午前9時～午後4時
☎市内在住か在勤の人=各7区画(抽選) ※1組1区画(約3m×2m)
☎各1,000円
☎2月22日(必着)までに、往復はがき(各1組1枚)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、販売品目、希望日、駐車場使用希望の有無、「フリーマーケット出店」と書いて、同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570)へ
※手作り品は販売できません。販売品目など、詳しくはお問い合わせください。

橋本台リサイクルスクエアフリーマーケット出店者

☎3月15日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)
☎市内在住の人=38組(抽選) ※1組1区画(約2.5m×5m)
☎1,000円
☎2月27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、出店者人数、「フリーマーケット出店」、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
※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



2・3月 施設の催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

サン・エールさがみはら ☎042-775-5665

- ①バスフィズ(バスボム)作り教室
☎3月4日(水) 午後6時30分～8時30分
☎2,000円
 - ②はじめての太極拳教室(全2回)
☎3月7日(土)・14日(土) 午後1時30分～3時30分
☎1,000円
 - ③おとなのペン字教室
☎3月18日(水) 午後6時30分～8時30分
☎1,000円
- ☎市内在住か在勤の人
定 ①②各10人③7人(抽選)
☎2月①②25日③28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、教室名を書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5515 ☎sun-yell@ajisaimetsu.or.jp)へ

ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

オーサーズカフェ
宮崎アニメと民俗学
☎2月21日(土) 午後2時～3時
歴史的、社会的価値ある桜の再生と
新たな技術について
☎2月28日(土) 午後2時～3時
☎希望者は直接会場へ

産業会館 ☎042-753-8133

パソコン・タブレット無料体験
体験会 日にち 時間
タブレット 3月3日(火) 午前9時30分～11時
8日(日) 午後1時30分～3時
パソコン 3月8日(日) 午前9時30分～11時
24日(火)
定 各12人(申込順)
☎直接か電話で同館へ

ソレイユさがみ ☎042-775-1775

さんかく広場～輝く自分発見のススメ～
おしゃべりをする気楽な交流の場「であいのサロン」の1年間のまとめの会
☎3月9日(月) 午前10時～正午
定 50人(申込順)
☎200円(茶菓子代)
子育てママの時間術～早寝でこどもすくすく！
ママはじぶん時間ができる！～
時間を生み出す生活の工夫
☎3月14日(土) 午前10時～11時30分
☎乳幼児の母親
定 20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
☎3月16日(月) 午前10時30分～正午
☎1歳未満の初めての子とその保護者
定 10組(申込順)
☎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(☎042-775-1776)へ
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
女性就職応援セミナー
就職準備ガイダンスと就活セルフマネジメント講座

☎3月16日(月) 午前10時～午後3時
※個別相談あり(☎午後3時～4時 定 2人(申込順))
定 20人(申込順)
☎3月9日までに、電話か、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号、Eメールアドレスを書いて、県労働福祉協会(☎045-633-5410 ☎045-633-5412)へ
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

さがみはら国際交流ラウンジ ☎☎042-750-4150

研修会
家庭や学校などで「困っている」サインを発信する子どもへの対応や工夫について
☎2月22日(日) 午後1時30分～4時
☎ソレイユさがみ 定 150人(申込順)
☎直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「研修会」と書いて、同ラウンジへ

施設のお休み

さがみはら国際交流ラウンジ
☎3月1日(日)
☎同ラウンジ(☎042-750-4150)

要介護認定調査 個人受託者

介護保険法に規定する要介護認定調査
 契約成立時に次の全てに該当する人
 (選考)○介護支援専門員の資格があり、
 認定調査員研修を修了している※制度
 改正後○居宅介護支援事業所や介護保
 険施設に勤務していない○介護支援専
 門員総合補償制度のうち、介護支援専
 門員賠償責任保険に加入している
調査委託料 1件4,320円(交通費・通信
 費含む)
期2月16日～3月13日(必着)に、直接
 (あじさい会館内)か郵送で、履歴書と
 介護支援専門員登録証の写しを介護保険
 課(〒252-5277 中央区中央2-11
 -15 ☎042-769-8342)へ
 ※後日、面接あり

自然環境観察員

身近な生き物の調査などを通じ、市民
 の視点から自然環境の変化などを捉える
 ボランティア
期4月～平成28年3月
内ダンゴムシの分布調査ほか
対市内在住か在勤・在学の中学生以上
申3月15日(必着)までに、直接か電話、
 はがき、ファクス、Eメールに住所、氏
 名(ふりがな)、職業(学年)、電話番号、
 「自然環境観察員」と書いて、環境情報セ
 ンター(〒252-0236 中央区富士見
 1-3-41 ☎042-769-9248 042-751-2036
 ✉kankyo@eic-sagamihara.jp)へ

イベント

相模原ちよい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2月24日(火)・25日(水)
 参加店舗の営業時間
会相模原駅周辺の参加飲食店(35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。
画同フェスティバル実行委員会事務局
 (エッキミュージックサロン内 ☎042-
 -707-8070)

**各種メディアで
 情報発信中**

市では、ホームページやテレビ、ラジ
 オなどさまざまな媒体を活用して、市の
 情報を発信しています。

テレビ編

テレビ神奈川(tvk)

**マイ・コミュニティ
 さがみはら**

情報番組「ありがとッ!」の中で、本
 市の話題を紹介しています。

放送日時 毎月第1・第3金曜日午後1時48分ごろから

**テレビ神奈川(tvk)
 データ放送**

ひばり放送の内容や防災、イベント
 などの情報を提供しています。

視聴方法 ①tvkの画面からリモコンのdボタンを押す。
 ②[県内市町村情報]→[相模原市]を選択する。

ラジオ編

エフエムさがみ 83.9MHz

**さがみはらインフォメーション
 (5分番組)**

暮らしに役立つ市からのお知らせを
 1日3回、毎日放送しています

放送日時	月～金曜日	土曜日	日曜日
	午前7時54分	午前 8時54分	
	午前9時54分	午前11時54分	
	午後5時54分	午後4時54分	午後4時24分

※エフエムさがみはらパソコンやスマートフォンからも聴くことができます。
 詳しくは、エフエムさがみのホームページをご覧ください。

画広聴広報課 ☎042-769-8200

講演・講座

**団体運営のための
 知っておきたい!労務の基本
 & 伝わる!事業報告書の書き方**

①**労務の基本**②**報告書の書き方**
時3月①2日(月)②10日(火)午後2時～4時
会さがみはら市民活動サポートセンター
対NPOや市民活動に関心がある人
定各20人(申込順)
費各500円
申開催日前日までに、電話か、ファクス、
 Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話・
 ファクス番号、団体名、講座名を書いて、
 同センター(☎042-755-5790 ✉
 sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

**子育て広場たん
 と乳幼児を守る
 アクティブ防災セミナー**

女性や乳幼児のいる家庭ならではの防
 災に関する基礎知識について
時3月7日(土)午前10時30分～正午
会伊勢丹相模原店(南区相模大野)
対乳幼児の保護者、妊娠中の人
 ※子どもの同伴可。保育なし
定15人(申込順)
申電話か、Eメールに保護者の氏名(ふ
 りがな)、子どもの月齢、携帯電話番号、
 子どもと保護者の各参加人数を書いて、
 子育て親育ち応援団 With.cfc(☎080-
 5431-0971 ✉tant-with.cfc-0209
 @ezweb.ne.jp)へ

家族セミナー in 南区(全2回)

自立に困難を抱えた若者たちが直面す
 る課題や支援について

日時	内容
3月 7日(土) 午後2時～4時	さがみはら若者サポートステーションの活動紹介
3月14日(土) 午後3時30分～5時	子ども・若者への理解

会ユニコムプラザさがみはら
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
定40人(申込順)
申2月16日から、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

**ガーデニング教室～身近な植物の
 基礎的な栽培管理方法～**

時3月7日(土)午前10時～正午
会横山公園野球場会議室
対18歳以上(高校生を除く)
定20人(申込順)
費1,000円(材料費)
申3月6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、「ガーデニング教室」と書いて、
 同公園(☎042-758-0886 042-
 -758-0586)へ

**ギャンブル障害講演会
 「ギャンブルがやめられない」
 という問題について**

ギャンブル障害の治療などについて
時3月8日(日)午後7時～8時30分
会社のホールはしもと多目的室
講蒲生裕司さん、朝倉崇文さん(北里大
 学東病院精神科医)
定120人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
画精神保健福祉センター

**学校支援ボランティア
 入門・実践講座**

ボランティアの活動内容や登録方法、
 情報交換など
時3月13日(金)午後2時～4時
会総合学習センター
定30人(申込順)
申2月28日までに、直接か電話で同セ
 ンター(☎042-756-3443)へ

**子育て広場 緑のおうち
 「コラージュ」**

気に入った絵や写真の切り貼りで気分
 をリフレッシュ
時3月10日(火)午前10時30分～正午
会子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)
対3歳以下の子どもの保護者
 ※子どもの同伴可。保育なし
定5人(申込順)
申2月16日から、平日の午前10時～午
 後3時に、電話で同所(☎042-703-
 5136)へ

**目の不自由な人の
 パソコン体験講座**

音声ソフトなどを使った情報入手方法
 などを紹介
時3月14日(土)午後1時30分～4時30分
会総合学習センター
対市内在住で視覚に障害がある人とそ
 の家族
定5組(申込順)
申3月12日までに、電話で同センター
 (☎042-756-3443)へ

納期限は 3月2日(月)

国民健康保険税 第9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

学ぶことは、面白い。 **さがまちカレッジ** 〈3月講座〉

**コミュニティサロンを
 始めてみませんか!**

時3月14日(土)午後2時～4時
会ユニコムプラザさがみはら
定20人(抽選)
費1,000円

日本のさくらと樹木のはなし

時3月25日(水)午後1時30分～3時
会玉川大学(町田市玉川学園)
定50人(抽選)
費1,000円

申2月25日(必着)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。

読者のひろば
 (敬称略)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

催し 費用の記載がない場合は無料です。

- キコリ体験とシイタケホダ木ゲット!
 2月28日(土)午前10時～正午(雨天中
 止)、木もれびの森。対象は小学校4年生
 以上。定員20人(申込順)。費用500円
 2月25日までに、電話で高橋(☎090-
 4629-4843)へ
- 福寿草祭 1.5歳に植えられた福寿草を
 楽しむ 2月28日(土)、3月1日(日)午前11
 時～午後2時(降雪中止)、ふじの森の
 がるでん山の里(緑区牧野) 加藤(☎090-
 5191-3020)
- 初めての詩吟体験講座 3月7日(土)午
 後1時30分～3時30分、あじさい会館。
 定員30人(先着順) 志茂野(☎042-
 771-0591)
- 震災体験を未来へ～大船渡市 赤崎地区
 の記憶～ 大船渡市赤崎地区公民館前館長
 の吉田忠雄さんによるお話 3月8日(日)
 午前9時30分～11時30分、あじさい会館。
 定員70人(先着順)。費用311円 藤田
 (☎090-4594-8050)

募集 参加条件など詳しくは
 お問い合わせください。

- おもしろ科学くらぶ参加者 身近な材料
 を使った科学の実験や、科学館などの見学
 月2回土曜日か日曜日午前9時～正午、
 大野北公民館ほか。対象は科学が好きな小
 学校4～6年生。定員10人(申込順)。費用
 月額300円(教材費) 篠田(☎042-
 753-0898)

▶掲載の申込方法は毎月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
 042-770-7766 ※おかけ間違いにご注意ください。

2015年 平成27年

広報 さがみはら

2/15

No.0059

毎月15日発行



みどり



緑区イメージキャラクター「ミウル」

区版

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

区の人口・世帯

人口 175,728人 (114減)
男 88,579人 / 女 87,149人

世帯数 73,424世帯 (25減)

平成27年1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

ほっこり あったか にごみうどん

津久井地域の伝統料理「にごみうどん」を知っていますか。稲作に不向きな土地であったことから、小麦粉で打ったうどんが、昭和40年ごろまで頻りに食卓に並んでいました。今、にごみうどんを復活させようと、地域の人たちや商工会、大学生が協力して、各地域でうどん教室を開催したり、にごみうどんの新しい食べ方を開発したりと、食文化の次世代への継承と発展を試みています。

あったかい食べ物が恋しくなったら、うどんでほっこりしてみたいはかがでしょうか。



昔は毎日のように晩ご飯で食べられていました。うどん教室なども行っているのでも、若い人にもぜひ食べてもらいたいです。(津久井商工会女性部部長の池上さん)

にごみうどんとは？

野菜を具とした汁で直接うどんを煮込んだ料理。名前の由来は、汁が濁ることからとも、「煮込みうどん」が訛ったからとも言われている。主に城山では醤油、藤野では味噌、津久井・相模湖では両方が使用されていた。現在、鳥居原ふれあいの館やいやしの湯など10店舗で食べることができる。
※提供店舗・レシピについては緑区ホームページで紹介しています。



津久井産の地粉を使って、水の量を少しずつ調整しながら麺を打つのがおいしく作るコツです



昔はうどんを作る頻度が高かったため、各家庭でよく目にするのができた製麺機

にごみ再現プロジェクト～大学生による活動～

東京家政学院大学では、にごみ再現プロジェクトとして、地域への聞き込み調査や試行錯誤を重ねたレシピ作りから始め、学園祭での提供や、うどん教室で「にごみ」を広める活動を行っています。また、「にごみ」を包んだ「にごまん」を開発し、市内のお祭りなどで提供しました。同大学の櫻井助教は、「にごみうどんは、うどんを直接煮込むことで、栄養価が高く、小麦粉や野菜のうま味を逃さず食べられます。このプロジェクトを通じて、伝統食の復活とともに、学生と地域社会との交流ができました」と語りました。



うどん教室の様子



にごまんの調理

☎042-775-8802

サイクリングマップ作成サポーター募集！

緑区の自然を満喫するとともに、地域の観光振興や地域経済の活性化を図ることを目的に、より安全により快適に楽しめるサイクリングマップを作成します。そこで緑区と、隣接する市町村の情報収集・意見の提出に協力していただけるサポーターを募集します。

対 ロードバイクを愛好する健康な人

定 5人程度(選考)

申 2月18日～3月18日(必着)に、郵送で、住所、氏名、年齢、電話番号、志望動機、「サイクリングマップ」と書いた紙(書式は任意)を、サイクリングマップ作成協議会事務局(藤野観光協会内 〒252-5152 緑区小淵2000番地 ☎042-684-9503)へ

☎042-684-9503

☎042-684-9503



緑区いいな! グランプリ

グランプリ作品決定!!

緑区内で撮影した作品を募集したところ、30作品のご応募をいただき、赤く色づく山々と美しい津久井湖を収めた写真がグランプリに輝きました。皆さんも豊かな自然が織りなす雄大な景色を、緑区で撮影してみませんか。

☎042-775-8801



タイトル:「燃ゆる津久井湖」
撮影者: 宮崎精励さん
撮影地: 緑区沼本(道志橋周辺)

窓口混雑状況の
配信サービス開始

緑区役所区民課の窓口の待ち人数など、窓口の混雑状況を、携帯電話、パソコンなどで確認できるサービスを始めました。詳しくは、緑区ホームページをご覧ください。

☎042-775-8803



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: @miuru



Twitterアカウント「ミウル」
@miuru_midori



Facebookページ「ミウル」
<https://www.facebook.com/miuru.midori>



2015年 平成27年

広報 さがみはら

2/15

No.0059

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 269,956人 (32減)
男 136,454人 / 女 133,502人

世帯数 117,656世帯 (6増)

平成27年1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

中央区 安全・安心と夢・希望のプロジェクト進行中!



中央区安全・安心と夢・希望のプロジェクトは、区民との協働による区ビジョンの実現をめざして、昨年8月にスタートしました。現在31人のプロジェクト実行委員が中心となって、さまざまな分野の皆さんと連携を図り、5つの個別プロジェクト(「防犯・交通安全」「福祉・健康」「文化・教育・スポーツ」「商業・イベント」「魅力発信」)の実施と、その広報宣伝に向けた準備を進めています。今回は「防犯・交通安全プロジェクト班」と「広報宣伝部」の取り組みを紹介します。

防犯・交通安全プロジェクト班

「振り込め詐欺」「自転車盗難」の撲滅と、自転車や高齢者に関する事故の発生率低下を目標に、次の項目に重点を置いた事業の実施に向け準備を進めています。

- 中央区が自転車や高齢者事故多発地域に指定されていることや犯罪の発生状況を広く区民へ周知
- 既存事業の効果を高めるため、これまでの活動を基本とした防犯・交通安全活動の相互の連携
- 事故や犯罪発生状況の分析結果に基づき、場所や対象者を絞った新たな事業展開

プロジェクト実行委員長 平林 清さん



このプロジェクトは、中央区の将来像を示す「中央区区ビジョン」の実現を目的として、これまで区民会議や各地区のまちづくり会議で議論されてきた検討課題を実現させる「実行組織」としての役割を担っています。区民の誰もが、安全で安心して生活を送るとともに夢と希望を持って暮らせる地域づくりを進めるため、各プロジェクト班などでいろいろな取り組みを実施していきます。皆さんもさまざまな場面で参加、応援してください。



各プロジェクト班で話し合いを行っています



8月20日に行われたプロジェクト実行委員会の発足式

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801

広報宣伝部

お知らせ

ボーイズ39
チュウオウク サクラサク
“相模原市中央区 さくら咲くボーイズ39”募集中

中央区の自然、スポットやイベントなどの魅力の発信や、中央区安全・安心と夢・希望のプロジェクトが行う事業を応援しませんか。

応募資格 次のすべてに該当する人

- 中央区に在住か在学の小学校1年生～高校2年生でタレント等の専属契約のない男性(小学生は活動中に保護者が同伴できること)
- イベントやキャンペーン、各種メディアなどを通じたPR等の活動ができる
- 年5回程度活動に参加できる

任期 4月～平成28年3月(更新あり)

定員 20人程度(書類審査と面接審査による選考)

申込 2月28日(消印有効)までに、中央区役所区政策課、区内各まちづくりセンター・公民館にある応募用紙(中央区ホームページにも掲載)を、直接か郵送で中央区安全・安心と夢・希望のプロジェクト広報宣伝部事務局(中央区役所区政策課内 ☎042-769-9802)へ

地域の元気

光が丘地区

住みよいまちづくりを自らの力で!～光が丘地区人材ネット設立～

光が丘地区まちづくり会議では、「知識や経験を持った人の地域活動への参加促進」をテーマに議論を重ねてきました。そこで、地域での出会いの場づくりや連携意識を深めるきっかけづくりを進め、地域内で埋もれている人材を発掘することを目的に「光が丘地区人材ネット」を設立しました。

人材ネットへは、80人以上が登録しており、今年度は、登録者の交流会を開催し、自分たちが地域のためにできることを確認しながら、今後の展開について議論しました。

現在、人材ネットの登録者は、経歴や経験を生かして講習会の講師を務めるなど、地域内のさまざまな団体が実施する事業のお手伝いをしています。委員長の西本さんは、「地域住民自らの力で、住みよいまちづくりを進めるために、活動の輪を広げていきたい」と語ってくれました。



交流会の様子

☎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

がんばる!! 商店街

～上溝商店街振興組合～

上溝駅周辺の商店街「上溝商店街振興組合」は、3大イベントの「上溝夏祭り」「酉の市」「だるま市」をはじめ、朝市や骨董市などさまざまなイベントを行い、商店街と地域の皆さんとのコミュニケーションを図る取り組みを行っています。

また、約20人の地域のボランティアスタッフと協力して運営している、「子育てサロン&交流広場 かみみぞひだまり」はお母さんやお子さんの交流の場となっています。お母さんとお子さんが一緒に、スタッフと遊んでいる様子は、とても温かい雰囲気です。「地域の皆さんの支援のおかげです。地域のつながりを大切に、歴史と潤いのあるまちをめざします」と同組合理事長の清水さんは語ってくれました。



サロンでボランティアスタッフによるお茶会が開催されました



☎上溝商店街振興組合 ☎042-761-4007

エフエムさがみ(83.9MHz)で中央区の魅力をお伝え!



「大好き! 中央区」 次回の放送日 2月26日(木)午後7時～8時
(再放送 3月3日(火)午後11時～12時)

「はみだし中央区」 次回の放送日 3月6日(金)午後1時～1時30分

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

話題募集中! はみだし中央区* 始めました

「はみだし中央区」は、「広報さがみはら中央区版」の欄外で中央区のちょっとした話題をお伝えするコーナーです。区民の皆さんからの情報もお待ちしておりますので、☑daisuki.chuoku@gmail.comまでメールを送ってください。※頂いた情報すべてが掲載されるとは限りません。詳しくは中央区ホームページをご覧ください。

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

中央区内のイベント情報や地域の話題などを発信中です!

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



はみだし中央区* ●区民課のディスプレイで、窓口の待ち人数などが表示され、携帯電話などでも確認できるようになりました。

2015年 平成27年

広報 さがみはら

2/15

No.0059

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 **277,265** 人 (86減)
 男 137,224人 / 女 140,041人
 世帯数 **125,607** 世帯 (39増)
 平成27年1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

全国を制覇した若きアスリート



平成26年の市政功労表彰で、南区からも多くの人たちが表彰されました。

スポーツ分野では若い世代の活躍があり、今後の活躍にも期待が高まります。

今回は全国大会で見事優勝し、スポーツ部門(個人)で表彰された南区の中学生1人と高校生2人を紹介します。若きアスリートの活躍に皆さんの応援をお願いします。



坂本かや選手 大野台中学校3年生
全日本中学ボウリング選手権大会女子の部

ボールに高速回転をかけて、弧を描いてピンを倒すローダウンという難易度の高い投法を使い、同選手権大会で初優勝した坂本選手。「ピンに当たる直前にボールが大きく曲がるのが格好よくて、憧れた投法です」と笑顔で答えてくれました。

小学校5年生の時に家族と一緒に始めたボウリングですが、その魅力に引き込まれ、本格的に指導を受けるようになり頭角を現しました。

「目標は最年少でのプロテスト合格です」と現在15歳の坂本選手。プロテストの受験資格は16歳以上で、最年少プロボウラーを目標に頑張っています。



桑村美里選手
 相模女子大学高等部3年生
**全国高校新体操選抜大会
 女子個人総合**



リボンやフープなどを自在に操り、フロアいっぱい駆け巡り、同選抜大会の個人総合で優勝した桑村選手。

3年生で臨んだ26年のインターハイが一番印象に残っているそうで、「フープでミスがありましたが、苦しかったボールで1位になり、総合順位を上げました。悔しさと、最後のインターハイで結果を出せたうれしさなどいろいろと味わいました」と振り返りました。

高校時代はプレッシャーなどから試合を楽しむことが少なかったそうですが、「大学進学後は、自分の特長である動きの速さを生かしつつ、伸びやかで大きな演技を続けて、新体操を楽しみたい」と笑顔で語ってくれました。



福村奨太選手 神奈川総合産業高校定時制3年生
全国高校定時制通信制体育大会陸上競技男子800m

一番印象に残っている試合は、「初めて全国大会で優勝した高校2年生の夏(25年)の試合で、同体育大会の1,500mです」と声を弾ませる福村選手。

この大会以降は上級生が引退して部員が一人だけになりました。練習方法やスランプなどに悩んだ時期もありましたが、優勝できたのはコーチや顧問の先生の支えが大きかったそうです。

福村選手は、得意とする800mで25・26年と2連覇を達成しました。



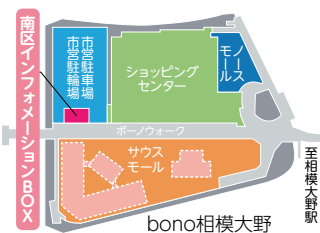
南区役所区政策課 ☎042-749-2134

南区 インフォメーションBOX

女子美術大学生による企画展示



bono相模大野2階ポーノウォークに面して設置している南区インフォメーションBOXを展示替えしました。女子美術大学の学生たちが感じた南区の魅力、「自然と都市の融合」をテーマに、自然と都市、自然と人、人と人の関わり合いを表現したディスプレイを3月下旬まで展示しています。ぜひ見に来てください。



※同インフォメーションBOXでは、年間を通して南区の魅力(見どころやイベント紹介など)を情報発信しています。

南区役所地域振興課 ☎042-749-2135



南区少年野球春季大会開幕!

南区在住・在学の小学生たちが、南区長杯をめざし、熱い戦いを繰り広げます。皆さんの温かい声援をお願いします。

時 2月21日～3月7日の毎週土・日曜日(雨天等により順延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。



南区役所地域振興課 ☎042-749-2135



南区区制施行5周年記念冠事業を募集します

～皆さんで祝いましょう～

南区は平成22年4月の区制施行から歩み始め、今年4月で区制施行5周年を迎えます。この記念すべき年を区民の皆さんと一緒に祝い、盛り上げていくため「南区区制施行5周年記念」という「冠」を付ける事業やイベントを募集します。

対 4月1日～28年3月31日に南区内で開催される事業やイベント

申 南区役所地域振興課にある申請書(南区ホームページにも掲載)と企画書やチラシなどの資料を同課へ

南区役所地域振興課 ☎042-749-2135



Facebookページ「相模原市南区区民会議」
<https://www.facebook.com/sagamiharasi.minamiku.kuminkaigi>



区民会議の活動やイベント情報などを発信中です!

ウェルネス通信



2/15

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
3月 4日(水)	午後1時～2時15分、 午後2時45分～4時	南	⑨
17日(火)		ウ	⑧

対平成26年6月～7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)

離乳食教室

離乳食の講習、簡単な実習と試食

時3月4日(水)午後1時～2時30分
会城
対26年6月～10月に生まれた初めての子の保護者とその家族
定15人(申込順。調整あり)
申⑦

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)	申込
3月 4日(水) 16日(月)	南	各20組	⑮
6日(金) 17日(火)	ウ		
23日(月)	緑		

時午前10時～11時30分
対26年1月～5月生まれの乳幼児とその家族

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
3月 6日(金)	午前10時～11時	南	⑨
13日(金)		ウ	⑧
20日(金)		緑	⑦

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

産後ママのエクササイズ

出産後の体を適正体重に保つための運動体験

日にち	会場	定員(申込順)	申込
3月 17日(火)	南	10組	⑨
27日(金)	緑	15組	⑦

時午前10時～正午
対生後4～6カ月の乳児とその母親(初めての人優先) ※保育なし

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
4月10日(金) 17日(金)	午後1時30分～4時	ウ

対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族
申3月31日までに⑮

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
時⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
3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☉、富士見☉
11日(水)	津、並木☉、横山☉
12日(木)	城山☉、相模台☉、大沼☉、麻溝☉
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
☉歯科衛生士による歯科相談もあり

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 ウ 南	⑧	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 時⑦⑧⑨	
	月・木曜日		津			
	火曜日		湖			
	水曜日		藤			
	金曜日		城			
生活習慣 改善相談 (保健師・ 栄養士・健康 運動指導士)	3月 12日(木)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	ウ	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)	
栄養相談 (栄養士)	3月 3日(火)	午前 9時 ～11時30分	緑	⑦	食事の相談 持ち物 母子健康手帳か、健康手帳(持っている人)	
	11日(水)		南	⑨		
	16日(月)		ウ	⑧		
不妊・不育 専門相談	3月 10日(火)	<電話相談> 時午前9時～11時30分 時⑥	ウ	⑧	<面接相談> 時午後1時～3時30分 会⑦ 申3月9日までに⑥	
		<面接相談> 時午後1時～3時30分 会⑦ 申3月9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。 時健康企画課 ☎042-769-8344	
歯科健康相談 (歯科衛生士)	3月 11日(水)	午前9時30分～11時30分	ウ	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)			緑ウ南津湖藤	⑥	対障害がある乳幼児 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 (2月24日を除く)	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)	
	2月 28日(土)	午後2時～4時	橋			
エイズ 即日検査	2月 24日(火)	午前 9時 ～10時30分	ウ	④	その日のうちに結果が分かるエイズ検査・相談(無料。匿名) 定15人(申込順)	
高齢者 認知症相談	3月 3日(火)	午前10時～正午	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)		ウ			
	23日(月)		午後1時30分～3時30分	緑		①
	26日(木)		午後2時～4時	南		③

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、市内協力医療機関などで実施しています。
●費用など、詳しくは本紙3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⑮

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 (2月16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

もっと健康になるための教室

会場・申込先は表面の「主な実施会場」「申し込み・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
チェアーエクササイズ	3月10日(火)	午後2時～4時	南	⑨	生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技ほか 対 20歳以上で運動の実技に支障がない人 定 15人(申込順。初めての人優先)
運動プログラム作成コース	3月12日(木)	午後1時15分～4時15分	ウ	⑧	体力測定と健康診断の結果を基に運動プログラムを作成 対 20歳以上で生活習慣病が気になり、運動が必要な人(6カ月以内に受診した健康診断の結果が必要) 定 各12人(申込順。初めての人優先) 費 各1,000円
	19日(木)				
※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
3月8日(日)	午前10時	南保健福祉センター
22日(日)	～午後3時	ウェルネスさがみはら

対がん患者やその家族=各4組(申込順。各組1時間)
申2月16日から、電話で健康企画課(☎042-769-8322)へ

認知症サポーター フォローアップ研修会

認知症の人の欲求に寄り添う援助法などを学びます。
時3月16日(月)午後1時30分～4時15分
会ウェルネスさがみはら
対市内在住か在勤・在学の認知症サポーター養成講座修了者
定50人(申込順)
申3月9日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

精神科セカンドオピニオン外来 ①精神科一般 ②不安・強迫性障害

時3月19日(木)午前10時～正午
会けやき会館
対精神科治療中で、自身の治療方針について、主治医以外からの意見を求める人
 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。
定各3人(抽選)
費各2,000円
申2月16日から、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

がん患者を支える会 in 相模原 がん患者のための講演会& 語らいの場

がんが発症する要因や治療法についての講演と参加者同士の語り合いを通して、がんと向き合います。
時2月22日(日)午後1時30分～4時30分
会相模原協同病院(緑区橋本)
定80人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
会相模原協同病院 ☎042-772-4291

定期予防接種はお済みですか

対象者で接種を希望する人は、協力医療機関へ予約して接種してください。

水痘(水ぼうそう)

対市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人
 ①接種日に1歳～2歳
 ②平成26年10月1日時点で3歳～4歳(接種は3月31日まで)
接種回数①2回②1回
費無料
 ※既に水痘にかかったことがある人と、水痘ワクチンを2回接種済みの人は対象外です。
 ※①同ワクチンの予防接種を1回接種済みの人は、定期予防接種として1回接種できます。
 ※②市の助成により1回接種済みの人は対象外です。

平成26年度 高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

時3月31日まで
対市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する人
 ○26年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる
 ○60歳～65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重度の障害がある
接種回数1回
費4,000円
 ※接種時に協力医療機関でお支払いください。
 ※既に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがある人は対象外です。

費用の免除

市民税非課税世帯か、生活保護世帯の人、中国残留邦人等への支援給付を受けている人は、そのことを証明する免除要件確認資料を医療機関に提示してください。

免除要件確認資料(次のいずれか)

- 介護保険料納入通知書(3枚目の保険料賦課の段階区分・根拠の項目の「段階」の欄が「第1段階」「第2段階」「第3段階」「第4段階」の人)
- 介護保険負担限度額認定証
- 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証
- 生活保護受給票
- 本人確認証(中国残留邦人等支援給付受給者)
- 市民税課税証明書(住民票上の世帯員全員分が必要)

※協力医療機関など、詳しくは市ホームページをご覧ください。
 問市コールセンター ☎042-770-7777

+ 愛の献血

日にち	時間	会場
2月19日(木)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	市役所前
23日(月)	午後2時～4時	
	午前9時30分～正午	相模原北警察署
28日(土)	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

対16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。
問医事薬事課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは

(電話番号をよく確かめて)

症状が軽い場合は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

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
 ※事前に連絡をしてから受診してください。

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いたします(神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市共同運営)。

