

# できることから始めよう 地域で支える認知症



認知症は、誰にでも起こり得る脳の病気です。高齢者人口の増加に伴い、今後急速に増えると予測されています。認知症の人もそうでない人も、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためにはどうすればいいのか。市内のさまざまな場所で取り組みが始まっています。

広報  
さがみはら

NO.1273  
毎月1日・15日発行

2013 9/15  
平成25年

SAGAMIHARA

## LINE UP 今号の主な内容

ご意見をお寄せください パブリックコメント	2
芸術・芸能の祭典 市民文化祭	4
	12
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  
ホームページ/ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
携帯端末用/ <http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…  
相模原市コールセンター  
午前8時～午後9時 年中無休  
☎042-770-7777

Twitterアカウント「相模原市シティセールス推進課」  
@Sagamihara\_PR

Facebook ページ「相模原市シティセールス」  
<https://www.facebook.com/sagamihara.pr>

## TOPICS

### ～「参加しよう！命を守るリハーサル」を合言葉に～ 市総合防災訓練を実施しました



▲市民が参加したバケツリレー  
▲各消防部隊による一斉放水

9月1日、大規模地震災害発生時の迅速かつ円滑な災害応急対策の実施を目的として、市総合防災訓練を実施しました。主会場の相模総合補給廠では、約5,000人が参加し、さがみはら1分間行動訓練、ヘリコプターによる被災者搬送訓練、救出救助・消火訓練等を行い、地域会場等では自主防災隊による訓練を行いました。

訓練では、自主防災組織や県警察、陸上自衛隊、海上自衛隊、在日米陸軍、近隣消防機関、事業所等が相互に連携し、広域的な応援体制の確認などを行いました。

☎緊急対策課 ☎042-707-7044



## 地域で、学校で、企業で 広がっています 認知症サポーターの輪

### 認知症サポーターを知っていますか

特別なことをする必要はなく、認知症について正しく理解し、温かく見守る「応援者」です。認知症サポーター養成講座を受けた人全員がサポーターになります。

#### ◆地域で

自治会や公民館、個人宅など、さまざまな場所で認知症サポーター養成講座が行われています。時には寸劇などを交えて認知症の人たちへの接し方について学ぶこともあります。



#### ◆学校・企業で

学校では、児童・生徒が核家族化などにより高齢者と接する機会が少なくなっていることから、授業の中で認知症サポーター養成講座が行われています。

企業でも、認知症は身近な病気だということが理解されつつあり、認知症についての講座を行うなど、積極的な取り組みを始めるところが増えてきています。



## キャラバン・メイトに 聞きました

### どうしてキャラバン・メイトに？

民生委員の活動に役立つと考え、キャラバン・メイトになりました。これまでに3回サポーター養成講座を開催し、参加者の「もし認知症と思われる人に会ったら、今日習ったことを実行します」という声がとてもうれしいです。講座は希望があれば少人数でも開催していますので、皆さんに気軽に参加していただき、もっとサポーターの輪が広がってほしいと思っています。



坂口芳郎さん

#### キャラバン・メイトとは

認知症サポーター養成講座の講師。研修を経て、習得した知識などを皆さんに伝えます。

#### 講座に参加したい

お近くの高齢者相談課にお問い合わせください。

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

## サポーター同士の輪

キャラバン・メイトや認知症サポーターのネットワークとして『認知症サポーターネットワーク@さがみはら(さがサポ)』が今年設立されました。お互いの情報交換や研修などを行っています。キャラバン・メイト、認知症サポーターであれば、どなたでも登録できます。

☎認知症サポーターネットワーク@さがみはら事務局 ☎042-707-1603

## ご意見をお寄せください パブリックコメント

市民の皆さんのご意見を取り入れた条例などを策定するため、ご意見をお待ちしています。

**資料の閲覧・配布場所** 各担当課・行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・公民館(青根・沢井公民館を除く)・図書館  
※市ホームページの「市へのご意見・ご提案」→「パブリックコメント」でもご覧になれます。

**意見の提出** 9月17日～10月16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、各担当課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

**結果の公表** 頂いた意見の概要や市の考え方については、まとまり次第、各担当課や市ホームページなどで公表する予定です。

件名	内容	担当課
(仮称)相模原市公文書管理条例(案)	公文書の適正な管理、歴史的公文書の適切な保存、利用などを図るため、公文書の管理に関する基本的事項を定める条例	情報公開課 ☎042-769-8210 FAX042-754-2280 ✉koukai@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市自殺総合対策の推進のための行動計画(案)	個人と社会に対する働き掛けの両面から自殺対策に総合的に取り組むための基本方針・施策を定める行動計画	精神保健福祉課 ☎042-769-9813 FAX042-759-4395 ✉seishinhoken@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市新型インフルエンザ等対策行動計画(案)	新型インフルエンザ等対策の実施に関する基本的な方針などを定める行動計画	地域保健課(ウェルネスさがみはら内) ☎042-769-9241 FAX042-750-3066 ✉chiikihoken@city.sagamihara.kanagawa.jp

会社に  
消防団員が  
いるって  
頼もしい!!

## 市消防団協力事業所 新たに13事業所を認定

消防団に入団している従業員が3人以上いるなど、消防団活動に理解があり協力的な事業所を、市消防団協力事業所として認定しています。今年度、新たに13の事業所を認定し、市内の消防団協力事業所は43事業所になりました。



このマークが目印です

### 新規認定の協力事業所

大海塗装(中央区上溝)	望月モータース(緑区吉野)
日栄建設(中央区田名)	臼井工業所(緑区小淵)
芦穂崎工業(中央区田名)	藤野電工(緑区小淵)
カインドアップ(中央区矢部)	シーイーシーテクノ(緑区澤井)
山口工業(南区新磯野)	すずかけの家(緑区牧野)
萩原和興業(緑区大島)	フジヒロ商会(緑区佐野川)
相模湖水質管理センター(緑区若柳)	

※このほかの協力事業所など詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「消防情報」をご覧ください。

☎消防総務課 ☎042-751-9116

## 浄化槽の維持管理を忘れずに

浄化槽を設置している人は、法定検査・保守点検・清掃が法律で義務付けられています。

**法定検査** 申し込みは電話で日本環境衛生センター(☎044-288-5225)へ

**保守点検** 市登録業者に委託できます。登録業者は市ホームページの「暮らしの情報」→「環境」→「保全活動・教育・環境問題」をご覧ください。

☎下水道施設課 ☎042-769-8271

**清掃** 清掃に関する問い合わせ

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

**設置・廃止** 浄化槽を廃止したときは、30日以内に届け出をすることが法律で義務付けられています。

設置・廃止に関する問い合わせ

区・地区	問い合わせ
緑区(橋本・大沢地区)、中央区、南区	下水道施設課 ☎042-769-8271
緑区(城山・津久井・相模湖・藤野地区)	津久井下水道施設課 ☎042-780-1409

### 募集

## ネーミングライツのスポンサー

新たな財源を確保し市民サービスの向上を図るため、ネーミングライツ(施設命名権)のスポンサーを募集します。

### 募集施設

- 相模原麻溝公園競技場(整備中の(仮称)第2競技場を含む)
- 総合体育館
- 総合水泳場(さがみはらグリーンプール)

**契約期間** 平成26年4月(予定)から3年間以上

☎9月17日～10月31日に、スポーツ課にある募集要項(市ホームページの「産業・ビジネス」からダウンロード可)に付いている申込書などを同課(☎042-769-8288)へ

※募集条件など詳しくは、募集要項をご覧ください。

### お知らせ

## 中小企業退職金共済制度へ 加入しましょう

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く人のための外部積み立て型の国の退職金制度です。掛け金は全額非課税で、手数料も掛かりません。

※詳しくは、同共済事業本部のホームページ(<http://chutaikyo.taisyokin.go.jp/>)をご覧ください。

☎電話で同所(☎03-6907-1234)へ

### 市の補助金制度

市では、新規加入の事業主に対して、従業員ごとに掛け金の30%(月額上限5,400円)を1年間補助しています。

☎雇用政策課 ☎042-769-8238

### 市コールセンターに去年よくあった質問

## ビデオテープのケースは何ごみ?

**Q** ビデオテープのケース(プラスチック製)は何ごみですか?

**A** 一般ごみです。ほかの一般ごみと一緒に、透明か半透明の袋に入れて出してください。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

間違えないでね



### お知らせ

## より開かれた市政をめざして 情報公開・個人情報保護制度

市は情報公開や個人情報の取り扱い手続きを定め、運用状況を公表しています。

### 公文書の公開

市が保有する公文書(電磁的記録も含む)の閲覧や写しの交付を受けることができます。ただし、個人情報などは非公開になる場合があります。

### 個人(自己)の情報の開示など

市が保有する自己の情報について、開示・訂正・利用停止を請求できます。

※身分証明書が必要です。

### 審議会などの原則公開

開催日程などは、市ホームページ、各掲示場・行政資料コーナーなどでお知らせしています。

※傍聴については、審議会などの各担当課へお問い合わせください。

☎情報公開課 ☎042-769-8331

### 平成24年度運用状況

区分	実績	
公文書の公開請求	請求人数	545人
	請求件数	1万554件
個人情報の開示等の請求	請求人数	68人
	請求件数	68件
公開した審議会等	公開数	72回
	開催回数(延べ)	265回
	傍聴人数(延べ)	161人

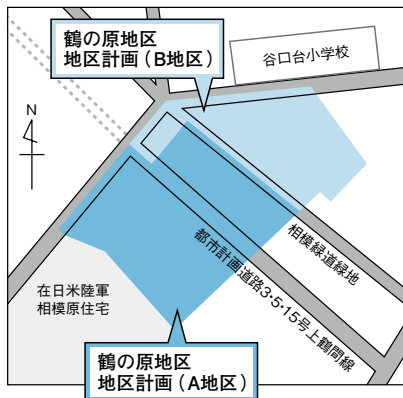
# 今ある良好な住環境を守る 街づくりを始めよう

皆さんは「今の住環境を守りたい」と考えたことはありませんか。市では「街づくり活動推進条例」を制定し、市民主体の魅力ある街づくり活動を応援しています。この制度は皆さんの手で地域の特性を生かした独自の街づくりルール(建築協定や地区計画など)を作り、魅力ある街づくりをめざしていくものです。

今回は7月25日の都市計画決定によって実現した「鶴の原地区」の地区計画を紹介します。

## 鶴の原地区 街づくりのルールを決めるまで

相模大野駅の西側約1.2kmに位置する鶴の原地区。交通の利便性に恵まれていることから、集合住宅などの高層化や敷地の細分化による狭小宅地の開発が増え、これまでの住環境が大きく変わってしまうことが懸念されていました。これを受け、平成18年12月に街づくり活動推進条例に基づく街づくり団体として、「鶴の原まちづくり協議会」が結成されました。そして6年の活動の中で、地区内の地権者の意向を踏まえた街づくりルールを策定し、今年7月に「鶴の原地区地区計画」として、市が都市計画決定をしました。既成市街地で建物の高層化や敷地の細分化を規制する、居住環境保全型の地区計画です。



## 鶴の原地区で定めた街づくりのルール

制限の種類	制限の内容
建築物の敷地面積	80㎡以上とします ※ルールを定める前から80㎡に満たない敷地などは、制限の対象外となります。
建築物の柱・壁の位置	隣地境界線から0.5m以上後退した位置とします
建築物の高さ	A地区は11m以下、B地区は13m以下 ※ルールを定める前から建築されている建物で、上記高さを超えているものは、その建物の高さを最高限度とします。

魅力ある街づくりをめざす皆さんを応援!

- 街づくりアドバイザーの派遣  
街づくり活動の段階によって、街づくりの専門家を派遣します。
- 街づくりに関する情報の提供  
街づくりの仕組みや事例など役立つ情報を提供します。

街づくり支援課 ☎042-769-9252

## かながわ お口の健康フォーラム ～健康な心と身体はお口から～

「食育と健康」をテーマに講演会を行います。ハーブ、フルート、バイオリンの演奏もあります。

- 時 10月27日(日) 正午～午後4時30分
- 会 社のホールはしもと
- 司 白田千代子さん  
(東京医科歯科大学大学院教授)  
南雲吉則さん(ナグモクリニック総院長)
- 対 県内在住の中学生以上
- 定 500人(抽選)
- 申 9月30日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に全員の住所・氏名・年齢・電話番号、その他特記事項(車いすの使用など)、「お口の健康フォーラム」と書いて、市歯科医師会事務局(〒252-0236 中央区富士見6-1-1 ☎042-756-1501)へ



南雲吉則さん

## 納得のいく結果を出すための就活対策

### シングルマザーの 就職・転職 応援セミナー

就職活動の基本と対策のポイントを学びます。

日にち	プログラム名	
	午前10時～正午	午後1時～3時30分
10月7日(月)	ライフプランから考える仕事の選び方	イマドキの就活事情
9日(水)	チャンスをつかむ履歴書作成術	これだけで印象はグッと変わる
10日(木)	残念な面接にしないコミュニケーション法	2.5時間で学ぶエクセルの基本の基本

- 会 アートフォーラムあざみ野  
(横浜市青葉区あざみ野南1-17-3)
- 対 県内在住の母子家庭の母親
- 定 各18人(抽選。申込締め切り後、定員に空きがあれば先着順)  
※未就学児(生後2か月以上)の保育あり(要予約)
- 申 9月17日までに、電話(日曜日、祝日等を除く)か、Eメールに住所、氏名、電話番号、プログラム名、保育希望の場合は子どもの名前と年齢(月齢)、「就職・転職応援セミナー」と書いて、横浜市男女共同参画推進協会(☎045-862-5141 ✉boshi@women.city.yokohama.jp)へ

## 暮らし・環境 国民生活センター公開講座 商品テストの現場から見た消費生活

商品テストの施設の見学や、業務の紹介をします。

- 時 10月21日(月) 午後1時30分～4時
- 会 国民生活センター相模原事務所(中央区弥栄3-1-1)
- 対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
- 定 30人(申込順)
- 申 10月7日までに、直接か電話で総合学習センター(☎042-756-3443)へ

## 暮らし・環境 資源リサイクル工場見学会

紙パックのリサイクル工程を見学し、資源のリサイクルへの理解を深めます。

- 時 10月31日(木) 午前8時30分～午後4時30分
- 会 清和サービス(中央区宮下)  
丸富製紙 富士根工場(静岡県富士市)
- 対 市内在住の18歳以上(高校生を除く)
- 定 40人(抽選)
- 申 9月30日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に全員の住所・氏名・年齢・電話番号、「資源リサイクル工場見学会」と書いて、資源循環推進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8245)へ

## 専門家が相談に応じます

### 不登校児童生徒・高校中退者等とその保護者のための 進路情報説明会・不登校相談会

- 内 県・市教育委員会がフリースクールなどと連携した、不登校や進路についての相談
- 時 10月6日(日) 午後1時～4時30分
- 会 総合学習センター
- ※希望者は直接会場へ
- 場 青少年相談センター城山相談室  
☎042-783-6188

### 10月1日～7日は「法の日」週間 司法書士による無料相談会

- 内 訴額140万円以下の訴訟、登記、成年後見について
- 時 10月2日(水) 午後4時～7時
- 会 社のホールはしもと セミナールーム2
- ※希望者は直接会場へ
- 場 県司法書士会 ☎045-641-1372

### 10月1日～7日は「公証」週間 公証人による無料相談会

- 内 遺言、任意後見、離婚、相続、金銭消費貸借、その他の契約について
- 時 10月3日(木) 午後1時～4時(1人30分)
- 会 中央区役所市民相談室
- 申 9月17日から、電話で横浜地方法務局(☎045-641-7423)へ

### 不動産鑑定士、税理士、司法書士による 不動産全般合同無料相談会

- 内 不動産に関わる価格、家賃・地代、税金、相続、登記などについて
- 時 9月25日(水) 午後2時30分～6時
- 会 相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ
- ※希望者は直接会場へ
- 場 県不動産鑑定士協会 ☎045-661-0280

### 弁護士、税理士などによる 不動産無料相談会

- 内 借地借家、税金、建築、契約、価格、ローン、登記などについて
- 時 9月29日(日) 午前10時30分～午後3時30分
- 会 不動産会館(中央区中央3-10-20)
- ※希望者は直接会場へ
- 場 県宅地建物取引業協会相模北支部  
☎042-755-2398

### 法務局による 休日出張無料相談会

- 内 相続や抵当権などの不動産登記、戸籍、国籍、供託、人権などについて
- 時 10月6日(日) 午前10時～午後4時(1人30分)
- 会 緑区役所市民相談室
- 定 15人(申込順)
- 申 9月17日から、電話で横浜地方法務局相模原支局(☎042-753-2110)へ



# 芸術・芸能の祭典 ◆ 市民文化祭

市民の皆さんの日頃の文化・芸術活動の成果を発表します

分野	日にち	時間	会場	
展示★	写真	9月21日(土)～24日(火)	午前10時～午後6時	
	講評	9月22日(日)	午後4時～5時	
	絵画(日本画・洋画)	9月27日(金)～10月1日(火)	午前10時～午後6時	
	講評	10月1日(火)	午後2時～4時	
	書	10月5日(土)～8日(火)	午前10時～午後6時	
	講評	10月8日(火)	午後2時～4時	
華道	10月5日(土)・6日(日)	午前10時～午後7時	相模女子大学グリーンホール(市文化会館)	
	文芸(短歌・俳句・川柳・現代詩)・建築文化・盆栽	10月31日(木)～11月3日(祝)	午前10時～午後6時	あじさい会館
茶会(立礼・和室)	11月2日(土)・3日(祝)	午前10時～午後3時		
落語会	11月2日(土)	午後1時30分～2時20分	けやき会館	
文芸セミナー	川柳	10月26日(土)	午前9時～正午	
	短歌		午後1時～4時	
	俳句	10月27日(日)	午後1時～4時	
	現代詩		午後1時～4時	
芸能発表	吟剣詩舞大会	10月13日(日)	午前9時45分～午後5時	あじさい会館
	謡曲大会	10月13日(日)	午前10時15分～午後5時	南市民ホール
	太鼓まつり	10月20日(日)	午後1時～5時	あじさい会館
	民謡大会	10月20日(日)	午前10時30分～午後7時	
	洋舞合同公演	10月27日(日)	午後5時～7時	相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
	ダンスフェスティバル	11月3日(祝)	午前9時15分～午後3時40分	市体育館(市役所前)

★ 展示の最終日は午後4時まで(華道の最終日は午後6時まで)



市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

## 市民講座 ◆ 学びのらいが塾

※各講座の内容など詳しくは、募集案内か総合学習センターホームページをご覧ください。

講座名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
釈迦を学ぶ(全3回)	10月15日～29日の毎週火曜日	午後2時～4時30分	20人	100円
生活を豊かにする楽しい心理学(全3回)	10月16日～30日の毎週水曜日	午前10時～11時30分	18人	200円
対20歳以上		午後2時～4時30分	10人	500円
ラップ型スピーカーを作って音楽を聴こう(全3回)	10月18日(金)・21日(月)・22日(火)	午前10時～正午	10人	1,200円
メタボ→スリムへ変身(全3回)	10月19日～11月2日の毎週土曜日	午後2時～4時	15人	1,800円
対運動の実技に支障がない人	10月26日、11月30日、12月21日、平成26年1月18日、2月15日、3月15日の土曜日	午後2時～4時	17人	3,600円
シャンソン 歌ってみましょう(全6回)	10月27日、11月10日・24日の日曜日	午前10時～11時40分	12人	2,100円
お茶の時間を楽しむ(全3回)	11月11日・18日の月曜日	午後2時～4時	30人	700円
「鬼平犯科帳 長谷川平蔵」の実像に古文書から迫る(全2回)	10月29日～11月26日の毎週火曜日	午前9時30分～正午	7人	1,700円
対20歳以上	11月1日～22日の毎週金曜日	午前10時～正午	15人	1,500円
楽しい書道(全5回)	11月1日～12月20日の毎週金曜日(11月29日を除く)	午前10時～正午	20人	1,000円

※対象の記載がない講座は、どなたでも参加できます。

会 総合学習センター (★はユニコムプラザさがみはら)

申 9月30日(必着)までに、同センター、各公民館・図書館にある募集案内に付いているはがきか、申込書(同センターホームページ(<http://www.sagamihara-kng.ed.jp/>))からダウンロード可)を同センター(☎042-756-3443)へ

## [名画鑑賞会] 時代を創ったあの映画

東京国立近代美術館フィルムセンター相模原分館(中央区高根) 定員各200人

11月16日(土)	正午	酔いどれ天使(1948年/日本/白黒)
	午後2時30分	生きる(1952年/日本/白黒)
11月17日(日)	正午	羅生門(1950年/日本/白黒)
	午後2時30分	天国と地獄(1963年/日本/白黒)

サン・エールさがみはら 定員各222人

11月22日(金)	午後5時	西遊記(1960年/日本/カラー)
	午後7時	太陽の王子 ホルスの大冒険(1968年/日本/カラー)
11月23日(祝)	正午	長靴をはいた猫(1969年/日本/カラー)
	午後2時	火垂るの墓(1988年/日本/カラー)

南市民ホール 定員各400人

11月28日(木)	正午	夜の河(1956年/日本/カラー)
	午後3時	雪国(1957年/日本/白黒)
11月29日(金)	午前10時30分	五番町夕霧楼(1963年/日本/カラー)
	午後2時30分	五瓣の椿(1964年/日本/カラー)

費各500円(2枚セット900円)

申 9月17日から、電話でチケットMove(☎042-742-9999)へ  
※サン・エールさがみはらのチケットは同会場窓口でも販売

## 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
シネマサロン 10月20日(日)・22日(火) 午後2時～3時50分	嵐が丘(1939年/アメリカ/白黒) 日本語字幕
月例子ども映画会 10月12日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶タマ&フレンズ 3丁目物語 秋 ▶はむこ参る! ▶かんすけさんとふしぎな自転車 ▶ドナルドダックと魔法使い

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

## 古民家園で凧作りと凧あげ

竹ひごと塗り絵で作る凧を揚げて遊びます。

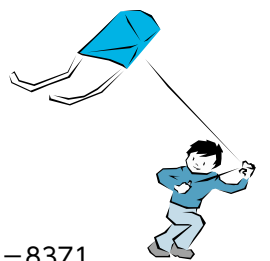
時 9月22日(日) 午前10時～11時30分

会 同園(相模川自然の村公園内)

定 30人(先着順)

※希望者は直接会場へ

問 文化財保護課 ☎042-769-8371



## 目の不自由な人のパソコン体験講座

パソコンの音声ソフトなどを利用した情報入手方法を紹介します。さまざまな情報を入手して世界を広げましょう。

時 10月19日(土) 午前10時～午後3時30分

会 総合学習センター

対 市内在住の視覚に障害のある人とその家族=5組(申込順)

申 10月16日までに、電話で同センター(☎042-756-3443)へ

## あじさい大学公開講座 ◆ 快老人生のすすめ

ほほえみの社会教育家・江見明夫さんが生涯現役・元気の秘訣を笑いとともにお話しします。

時 10月4日(金) 午後2時30分～4時30分

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住の60歳以上=100人(申込順)

申 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

ようこそ歴史の世界へ

ふじの里山 古民家ツアー  
藤野の歴史的建造物めぐり

バスで藤野地区の神社や古民家などを巡り、歴史や自然景観などの魅力を発見します。

時 9月28日(土) 午前9時～午後5時  
集合 午前8時45分に藤野中央公民館  
定 60人(申込順)  
費 3,500円(バス代ほか)

申 9月22日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、職業、電話番号を書いて、ふじの里山くらぶ(藤野商工会内 〒252-0184 緑区小淵1689-1 ☎ FAX 042-686-6750 ✉ tenomoto@k-skr.or.jp)へ



昨年の様子

勝坂を学ぼう！  
下溝駅～勝坂遺跡を巡る文化財探訪  
～勝坂の古道を歩く～

勝坂遺跡ボランティアガイドの解説で、多くの文化財が残る下溝から勝坂遺跡周辺の古道を歩きながら、旧中村家住宅など周辺文化財を探訪します。

時 10月13日(日) 午前9時30分～正午  
定 50人(申込順)

申 9月17日～10月11日に、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ

尾崎行雄(号堂)を知る学習会  
尾崎行雄の憲法観

時 10月6日(日) 午後1時30分～3時30分  
会 杜のホールはしもと セミナールーム2

定 39人(先着順) ※希望者は直接会場へ

☎ 尾崎行雄を全国に発信する会事務局 ☎090-4541-8677

市寄附講座 子どものこころの発達と障害  
～子どものこころを応援しよう

時 10月19日(土) 午後4時～6時  
会 ユニコムプラザさがみはら

内 「子どもの心の成長」

講 井上勝夫さん(北里大学精神科学地域児童精神科医療学特任講師)

「子どもの発達障害」

講 神谷俊介さん(同特任助教)

対 市内在住の人=100人(申込順)

申 9月18日～10月17日に、電話かファクスに代表者の氏名、参加人数、「寄附講座」と書いて、同大学の東条さん(☎042-778-8691(月・水・木曜日) 午前11時～午後3時) FAX 042-778-9579)へ

相模線沿線ハイキング(約9.6km)

時 10月20日(日)

集合 午前9時30分～10時30分に南橋本駅

コース 南橋本駅→相模原北公園→横山丘陵緑地→横山公園→上溝駅→上溝公民館

定 800人(申込順)

申 9月17日から、電話か、ファクス、Eメールに代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を書いて、相模線複線化等促進期成同盟会事務局(交通政策課内 ☎042-769-8249 FAX 042-757-6859 ✉ toshikoutsu@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

※当日雨天時のお問い合わせは市コールセンター(☎042-770-7777)へ

銀河連邦サク共和国の特産物販売

リンゴ(1袋500円)、プルーン(1パック500円)を販売します。

時 9月19日(木)、10月3日(木) 正午～午後1時(雨天決行)

※売り切れ次第終了。価格は予定

会 市役所本館正面玄関前

☎ 農政課 ☎042-769-8239



歴史探訪講演会

相模原の歴史の中でも身近な津久井城をめぐる歴史をお話しします。気軽に郷土の歴史に親しみましょう。

時 10月6日(日) 午前10時～11時30分

会 杜のホールはしもと セミナールーム2

定 30人(申込順)

申 10月5日までに、直接か電話で橋本図書館(☎042-770-6600)へ



☎ 旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

登呂遺跡バスツアー 歴史のロマンを体感する旅

弥生時代の農耕集落として全国的に知られる登呂遺跡を見学します。

時 10月26日(土)

午前7時50分～午後4時45分

集合場所 相模原駅

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 34人(申込順)

費 700円(登呂博物館入館料別途450円、中学生以下は入館料無料)

申 直接か電話で同館へ



黒曜石で石器作り

黒曜石のかけらを鹿の角のハンマーで加工し、石器を作ります。旧石器人がどのように石器を作っていたのか、体験してみませんか。

時 10月20日(日) 午後2時～4時

対 小学校4年生以上(小学生は保護者同伴) 定 30人(申込順)

費 500円(材料費)

申 9月17日から、電話で同館へ

若あゆ かかしフェスティバル

若あゆの水田に今年も  
かかしが並びます

子どもたちによる手作りのかかし(約100体)をぜひご覧ください。

時 9月14日(土)～10月14日(祝)

会 相模川自然の村公園入り口手前



昨年の様子

☎ 相模川自然の村野外体験教室 ☎042-760-5445

ふれあい体験学習 希望の村

体験活動や人との触れ合いを通して、達成感や存在感を味わい、集団への適応力を高めます。

時 10月26日(土) 午前9時～午後4時10分

会 県立あいかわ公園(愛川町半原)

対 市内在住か在学の不登校や集団生活をためらいがちな小・中学生とその保護者

定 50人(申込順) 費 500円程度

申 電話連絡の上、9月17日～24日に、青少年相談センターにある申込用紙を同センター(☎042-769-8285)へ

秋の相模川ガイドツアー

～花めぐりと十兵衛山から望むさがみ縦貫道路～

時 9月28日(土) 午前8時45分～午後2時(小雨決行・荒天中止)

集合場所 上大島キャンプ場

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 30人(申込順) 費 500円

申 9月21日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢(学年)、電話番号を書いて、大島・向原・小倉・葉山島地域観光振興推進協議会(〒252-0135 緑区大島3657)へ

☎ 上大島キャンプ場 ☎042-760-6066



特集

# 認知症にやさしいまちづくり ～地域で認知症の人や家族を支えるために～

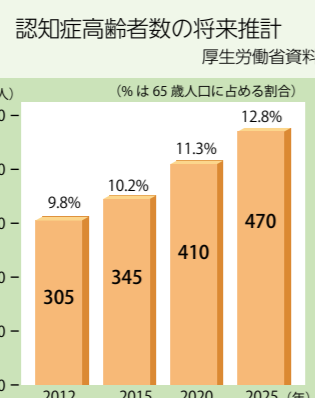
認知症の人は、周囲の理解と気遣いがあれば穏やかに暮らしていくことができます。市では、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりをめざして、さまざまな取り組みを行っています。

高齢者支援課 ☎042-769-9249

## 認知症とは？

認知症とは、脳の細胞が死んでしまったり動きが悪くなったりしたために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)をいいます。

昨年8月に発表された国の推計によると、介護を必要とする65歳以上の認知症高齢者は全国で305万人。高齢者10人に1人が認知症ということになります。



## 知る

### もしかして認知症？と思ったら

- 5分前と同じことを言ったり聞いたりする
- 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- 同じものばかり買ってくる
- 下着を着替えなくなった
- 元気がない、趣味や家事をしなくなった
- 慣れたところで道に迷う
- 怒りっぽくなった
- 大声を出したり、暴力を振るう
- お金などを盗まれたと訴える

上記のチェックリストにいくつか当てはまるなど、不安に感じた人は、かかりつけ医に相談してください。



## 認知症と老化によるもの忘れの違いは？

### 認知症によるもの忘れ

- ◆体験そのものを忘れる (例)ご飯はまだ？
- ◆もの忘れの自覚がない (例)何のこと？
- ◆親しい人やよく行く場所が分からなくなる (例)妻に「はじめまして」と言う
- ◆自分の今いる場所や時間が分からなくなる

### 老化によるもの忘れ

- ◆体験の一部を忘れる (例)ご飯は何を食べたかしら？
- ◆もの忘れの自覚がある (例)あっ!! 忘れてた！
- ◆親しい人やよく行く場所は忘れない (例)最近会った人の名前が思い出せない
- ◆自分の今いる場所や時間は分かる

## 認知症の人と接するときの「3つの“ない”」

### おどろかせない

突然後ろから声を掛けると、びっくりして転倒してしまうことがあります。相手の視界に入ってから声を掛けましょう。



### 急がせない

一度にたくさん話し掛けられたり、急がされたりすると混乱してしまいます。反応を伺いながらゆっくり会話をしましょう。



### 自尊心を傷つけない

認知症になっても、感情やその人らしさは変わりません。失敗を責めたり、きつく注意したりするのは、気持ちに寄り添いましょう。



## もっと知るために ～気軽に参加してください～

### 講演会 ここが聞きたい認知症～認知症の基礎と最新情報～

親の介護に不安な人、自分が認知症になるのではないかと不安な人などに向けて、認知症についての基礎知識と最新の治療法や予防法をお話します。  
 10月31日(木)午後2時～4時30分 南保健福祉センター  
 新井久穂さん(相模台病院医師) 110人(申込順)  
 10月20日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 高齢者認知症相談

講演会のほかにも、認知症相談を実施しています。詳しくは別冊「ウェルネス通信1号」をご覧ください。

## 認知症の人とその家族を支えたい

### 認知症家族会「友知草の会」



月に1度の「ほっとタイム(相談会)」では、介護についての相談や活発な情報交換が行われています。

認知症の人を介護している家族の人たちが集い、より良い介護の方法や、介護の悩みなどを語り合い、会員同士の親睦と交流を図っています。

「気持ちを理解してもらえて、心が元気になる場所」



徳田富美子さん

### ほかにも… 介護家族教室

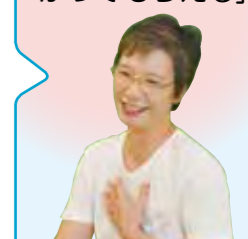
75歳と79歳の両親を介護しています。友知草の会へは地域包括支援センターからの紹介で参加しました。朝思いつめていても、会に参加した後は気持ちがスーッと楽になっています。介護で息が詰まりそうとき、アドバイスがほしいときにはすぐに相談に乗ってもらっています。



一人暮らしをしている父を週いで介護しています。離れていくこともあり、近所の人には認知症について伝え、見守ってもらい助かっています。

講演会をきっかけに友知草の会に参加しました。経験者の話を聞いて共感したり、介護について相談したりすることで、落ち着いた気持ちで父に接することができています。

「体験者にしか分からないことを同じ立場で分かってもらえる」



柳川香代子さん

地域包括支援センターでは、介護者を対象に介護者同士の交流や情報交換を行っています。

## 利用してください

※申し込み方法など詳しくは、お近くの高齢者相談課が保健福祉課へお問い合わせください。

### 認知症高齢者・障害者等徘徊 SOSネットワークシステム

認知症の人などが行方不明になった場合に、警察や交通機関など関係機関の協力で、早期発見につなげる登録制のシステムです。

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

### 認知症高齢者・障害者等徘徊検索サービス

徘徊のある認知症の人などを介護する家族に、小型発信機を貸与し、その居場所を知らせるサービスです(有料)。

問い合わせ  
城山保健福祉課 ☎042-783-8120  
津久井保健福祉課 ☎042-780-1408

### 成年後見制度

認知症や障害などにより、自分で十分な判断ができない人の財産管理や契約等について、家庭裁判所により選ばれた成年後見人等が行うことで、本人の権利を守り、生活を支援する制度です。

相模湖保健福祉課 ☎042-684-3215  
藤野保健福祉課 ☎042-687-5511

### 介護する人にやさしい社会へ 「介護マーク」 ～このマークを見掛けたら、温かく見守ってください～

- 介護マークはこんなときに役立ちます
- 異性の介護者がトイレの付き添いなどで周囲の理解を得にくいとき
  - 介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
  - 男性介護者が女性用下着を購入するとき



介護マークは各高齢者相談課で配布しています。

## 気軽に相談してください～身近な相談窓口「地域包括支援センター」

地域包括支援センターは、高齢者の介護や健康などの総合的な相談・支援を行う地域の拠点です。市が社会福祉法人などに運営を委託し、保健師や主任ケアマネジャー、社会福祉士など専門職による支援を行っています。

地域	電話番号	地域	電話番号	地域	電話番号
橋本	042-773-5812	横山	042-751-6662	大野南	042-766-3481
大沢	042-760-1210	中央	042-730-3886	麻溝	042-777-6858
城山	042-783-0030	星が丘	042-758-7719	新磯	046-252-7646
津久井	042-780-5790	光が丘	042-750-1067	相模台	042-741-6665
相模湖	042-685-1538	大野北	042-768-2195	相武台	042-745-2644
藤野	042-686-6705	田名	042-764-6831	東林	042-740-7708
小山	042-752-1321	上溝	042-768-1805		
清新	042-771-3373	大野中	042-758-8278		

### 認知症疾患医療センター

認知症の医療に関する相談に、専門知識を持った精神保健福祉士が応じます。まずはかかりつけ医に相談し、それでも分からないことがあれば気軽に相談してください。必要に応じて、地域包括支援センターやかかりつけ医と連携しながら対応します。

受付日時 月～金曜日 午前9時30分～午後4時30分  
☎042-748-7099(北里大学東病院内)



# スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

## 秋季 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 10月27日～11月17日の毎週日曜日、11月4日(休) 午前9時40分～正午

会 相模原麻溝公園ふれあい動物広場

対 市内在住の小・中学生(保護者同伴)

定 20人(抽選)

申 10月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、電話番号、保護者名、「秋季ポニー教室」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。



## 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	電話番号
①	10月17日～11月25日の月・木曜日(11月4日を除く)と11月5日(火)	午後1時30分～2時45分	カーブス上溝(中央区上溝1673-1)	042-786-6057(午前10時～午後6時)土曜日午後、日曜日、祝日等を除く
②	10月18日～11月26日の火・金曜日	午後1時～2時30分	ワールドウィング町田アネックス相模原(中央区清新5-24-12)	042-774-6725(午前8時30分～午後5時30分)土・日曜日を除く

対 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人=各10人(抽選)

費 ①5,000円②4,000円

申 9月17日～10月①8日②4日に、電話で各会場へ

## 名倉グラウンドのスポーツ教室

### キッズサッカー

東京ヴェルディ1969相模原支部の指導者が、サッカーの楽しさを教えます。なでしこジャパンに憧れる女子の参加も歓迎です。

時 10月14日(祝) 午前8時30分～10時30分

対 市内在住か在学の小学校3～6年生=30人(申込順)

費 500円



### ウォールクライミング

時 10月14日(祝) 午前10時30分～午後0時30分

対 小学生以上=20人(申込順) ※中学生以下は保護者同伴

費 800円(保険料を含む)

申 直接か電話で相模湖林間公園(☎042-685-1330)へ

## アイススケート場バックヤードツアー

普段は見るできないプールからアイススケート場への切り替え工事の様子を、銀河アリーナスタッフが案内します。

時 10月6日(日) 午後2時～2時45分

会 銀河アリーナ

定 20人(申込順) 費 200円

申 9月22日までに、直接か電話で同アリーナ(☎042-776-5311)へ



## 総合型地域スポーツクラブ 相模原ライズ・アスリート・クラブ スタジオプログラム体験会

運動を楽しみたい人、体形が気になる人、健康志向の人などの要望に応えることができるよう、ヨガやピラティスなどのさまざまなプログラムを用意しています。

時 10月1日～31日の月～金曜日(14日を除く)

午前10時・11時、正午、午後1時(各50分)

会 ライズハウス(中央区淵野辺5-5-1)

対 18歳以上

申 希望日前日までに、電話か、Eメールに氏名、電話番号、希望日、「スタジオプログラム体験会」と書いて、相模原ライズ・アスリート・クラブ(☎042-815-3094 ✉risemate@sagamihara-rise.com)へ

※定員など詳しくはお問い合わせください。

## みんなで歩こう!

### 野川の彼岸花〈17km〉

時 9月22日(日)〈小雨決行〉

集合 午前9時20分にきたみふれあい広場(小田急線喜多見駅徒歩8分)

※解散場所はJR中央線武蔵小金井駅前

### 湘南海岸へ行こう〈①10km・②16km〉

時 10月9日(水)〈小雨決行〉

集合 午前9時20分に奥田公園(JR東海道線藤沢駅徒歩10分)

※解散場所は①JR東海道線辻堂駅前②JR東海道線茅ヶ崎駅前

費 各500円

※希望者は飲み物、雨具、昼食を持って直接集合場所へ

☎市ウォーキング協会 ☎090-4134-5808

## 市体育協会からのお知らせ

市体育協会 ☎042-751-5552

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

HP <http://www.jade.dti.ne.jp/~taiky/>

### 市民テニス選手権大会(ダブルス)

①中学生②高校生

時 ①11月3日(祝)・10日(日)・17日(日)・23日(祝)

②11月4日(休)・9日(土)・10日(日)・16日(土)

会 ①横山公園ほか ②淵野辺公園ほか

申 9月29日(必着)までに、はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、学校名と戦績を書いて、県立麻溝台高校の宮嶋浩さん(〒252-0329 南区北里2-11-1)へ

### さがみ・南ラグビースクール

時 9月29日～平成26年3月の原則毎週

土曜日か日曜日

午前9時～正午

会 南区近隣グラウンド

対 3歳～中学生

費 6,000円

※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

※詳しくは市ラグビーフットボール協会

ホームページをご覧ください。



### わくわくきッズ陣馬山登山とダッチオープン料理

時 10月27日(日)

午前6時45分～午後5時

集合場所 相模原駅か橋本駅

対 市内在住の小学校3年生～中学生

定 15人(抽選) 費 500円

申 9月27日(必着)までに、往復はがきかEメールに全員の住所(代表者に○)・氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別・電話番号、「わくわくキッズ」と書いて、往復はがきは市体育協会へ、Eメールは市山岳協会の田村さん(kazuhisa-tamura@jcom.home.ne.jp)へ

### 市長杯争奪ターゲット・バードゴルフ競技大会

時 10月13日(日)〈予備日20日(日)〉

午前9時～午後4時

会 相模原麻溝公園暫定スポーツ広場

対 市内在住か在勤・在学の18歳以上

定 130人(申込順)

費 800円

申 10月1日(消印有効)までに、はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、「ターゲット・バードゴルフ競技大会」と書いて同協会へ

## 10月15日～11月14日は市民健康づくり推進月間 街頭キャンペーン

体力測定(握力、ステップングほか)、啓発物品の配布などを行います。

時 9月28日(土) 午前11時～午後4時

会 相模大野駅南北自由通路

図 地域保健課 ☎042-769-9241



## 市民健康文化センター

施設の講座・教室

### イベント

催し名	日時	定員
健文ロードSHOW! 「カサブランカ」 (1942年/アメリカ/白黒)	9月21日(土) 午後1時30分～3時15分	70人(先着順) ※9月15日から同センターで整理券を配布

### 文化教室

※申し込みは「水泳」の下を参照

教室名	日にち	時間	対象・定員(申込順)	費用
七宝焼き	10月3日(木)	午前9時30分～午後0時30分 午後1時30分～4時30分	18歳以上 =各15人	各1,000円

### 水泳

コース名(全6回)	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
中級幼児水泳	11月5日～12月10日の毎週火曜日	午後4時～4時45分	1人で浮くことができる5・6歳の未就学児	各20人	各4,200円
中級小学生水泳		午後5時～6時	25m以上泳げる小学校3～6年生		
年少幼児水泳	11月6日～12月11日の毎週水曜日	午後3時30分～4時15分	年少		
小学1～3年生水泳		午後4時30分～5時30分	小学校1～3年生		
初めてのシニア	11月7日～12月12日の毎週木曜日	午前11時～正午	60歳以上の水泳初心者	各30人	各3,000円
レベルアップシニア		午後0時15分～1時15分	25m以上泳げる60歳以上		
年中幼児水泳		午後3時45分～4時30分	年中		
小学4～6年生水泳		午後4時45分～5時45分	小学校4～6年生		
初心者水泳		午前11時～正午	18歳以上の水泳初心者		
親子水泳	11月8日～12月13日の毎週金曜日	午後3時～3時45分	おむつが取れている3歳以下の子どもとその保護者	20組	4,200円
年長幼児水泳		午後4時～4時45分	年長	30人	3,000円

☎ 10月8日までに、直接か電話で同センター(☎042-747-3776)へ

※七宝焼き教室は当日までに申し込み

※水泳はプール利用料金が別途必要

## 北総合体育館

施設の講座・教室

教室名	日時	対象	定員(抽選)	費用
グラウンドゴルフ(全6回)	10月10日～11月14日の毎週木曜日 午前9時30分～11時30分	15歳以上(中学生を除く)	40人	1回200円(65歳以上100円)
シェイプアップエクササイズ(全7回)★	10月8日～11月26日の毎週火曜日(10月15日を除く)午前10時～11時		30人	3,000円
すくすくリトミック(全7回)	10月10日～11月21日の毎週木曜日 午後3時30分～4時30分	3歳以上の未就学児とその保護者	20組	1組3,000円
ポップエクササイズ(全8回)	10月23日～12月11日の毎週水曜日 午前10時～11時30分	15歳以上(中学生を除く)	30人	2,500円

★未就学児(1歳6か月以上)の保育あり(費用1人3,500円)

☎ 9月30日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に、住所、氏名、年齢、電話番号、教室名、★の保育希望者は「保育希望」と書いて、同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711)へ

## さがみはらグリーンプール

施設の講座・教室

講座・教室名・コース	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
はじめてのバランスボール(全2回)	10月1日(火) 2日(水)	午前11時～正午	15歳以上(中学生を除く)	各10人	各400円
		午後2時～3時			
健康エクササイズ	10月3日(木)	午前11時～正午	60歳以上	各20人	200円
絵手紙体験	10月7日(月)	午前10時～正午	18歳以上		1,000円
親子で体験はじめてのそろばん	10月12日(土)	午後4時～5時30分	小学生とその保護者	20組 40人	1人 1,000円
水球体験会		午後1時30分～2時30分	クロールで25m泳げる小・中学生	20人	200円

☎ 直接か電話で、同プール(☎042-758-3151)へ

## 相模原麻溝公園競技場

施設の講座・教室

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
シェイプアップ(全10回)	10月2日～12月18日の毎週水曜日(10月23日・30日を除く)	午前11時～正午	18歳以上	各20人(申込順)	5,000円
キッズスポーツ 中学年クラス(全10回)		午後5時15分～6時15分	小学校3・4年生		各回300円
骨盤すっきりエクササイズ(全10回)	10月3日～12月19日の毎週木曜日(10月24日・31日を除く)	午前10時～11時	18歳以上	各20人(申込順)	5,000円
短期跳び箱・鉄棒集中(全9回)	10月4日～12月20日の毎週金曜日(10月18日、11月15日・29日を除く)	午後3時40分～4時40分	年中・年長		各9,900円
		午後4時50分～5時50分	小学校1～4年生		
プリザーブドフラワー	10月17日(木)	午後1時～2時	18歳以上		2,200円(材料費含む)

☎ 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、教室名を書いて同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ

## 総合体育館

施設の催し・教室

### Fリーグ2013/2014 ペスカドーラ町田 VS バサジィ大分

フットサル国内最高峰の技術とスピードを間近で見てください。

時 9月29日(日) 午後3時 試合開始

定 スタンド席(2階観覧席) 1,598席

※チケット(前売り)は、チケットぴあ、ローチケ.com、e+(イープラス)、eチケットなどに販売しています。詳しくはお問い合わせください。

図 総合体育館 ☎042-748-1781

### 親子ムーブメント

音楽に合わせて体を動かし、親子で楽しく遊びます。

時 10月18日(金) 午前10時～11時30分

対 1～3歳の子どもとその保護者(兄弟姉妹での参加も可)

定 30組(抽選) 費 1組500円

☎ 9月30日(必着)までに、往復はがき(1組1枚)に住所、全員の氏名(ふりがな)、電話番号、子どもの年齢、「親子ムーブメント」と書いて、同体育館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

### 学ぶことは、面白い。 さがまちカレッジ 〈10月講座〉

幸福な老いの実現に向けて(全3回)

時 10月24日～11月7日の毎週木曜日  
午後1時～2時30分

会 東京家政学院大学 町田キャンパス  
(町田市相原町)

対 50歳以上=20人(抽選)  
費 2,500円

鉛筆から始めるボタニカルアート(全5回)

時 10月29日～11月26日の毎週火曜日  
午前10時～正午

会 町田市生涯学習センター  
(町田市原町田)

定 30人(抽選)  
費 3,000円(教材費を含む)

☎ 10月3日(必着)までに、各まちづくりセンター・公民館などにある申込用紙(同コンソーシアムホームページ(<http://sagamachi.jp/>))からダウンロード可)を同事務局(☎042-747-9038)へ





# 情報あ・ら・かると

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

## お知らせ

### オータム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。

時 9月20日(金)～10月11日(金)  
 問 財務課

### 新聞未購読世帯へ「広報さがみはら」を配布

「広報さがみはら」は新聞折り込みで配布していますが、新聞未購読世帯へ戸別配布を行っています。希望者は電話で市コールセンターへ申し込んでください。

また、下記の配布場所でも配布しますので、利用してください。

**配布場所** 各まちづくりセンター・出張所・連絡所・公民館・図書館・こどもセンター・地域包括支援センター、市内の鉄道駅、セブン-イレブン・ファミリーマートの市内全店舗 など  
 問 市コールセンター (☎042-770-7777)

### 都市計画案の縦覧と意見書の提出

#### ◆町田市との行政境界変更

区域区分、用途地域、防火地域及び準防火地域、下水道の変更

時 9月18日(水)～10月2日(水)  
 午前8時30分～午後5時15分

問 都市計画課

※町田市都市政策課でも縦覧可

#### ◆生産緑地地区の変更

時 10月1日(火)～15日(火)  
 午前8時30分～午後5時15分

問 都市計画課

…………… 共 …………… 通 ……………  
 ※土・日曜日、祝日等を除く  
 ※意見書の提出方法など、詳しくはお問い合わせください。

### 子犬・子猫の譲渡会と飼い方等の相談

#### ◆譲渡会

時 10月6日(日)〈雨天決行〉  
 午後1時～1時30分

対 ①譲りたい人 ②欲しい人とともに市内在住の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1,000円程度)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必要)を持参してください。

#### ◆飼い方等の相談

時 10月6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 ……………  
 問 衛生試験所の北側に隣接する建物(中央区富士見1-3-41)  
 ※当日、愛犬・愛猫の同伴は不可  
 問 市獣医師会譲渡会事務局(浜田動物病院 ☎042-753-7272)か生活衛生課

### 犬のしつけ方教室

講義とモデル犬を使用した実演

時 11月10日(日) 午後2時～4時  
 問 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 10月15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(無駄げえ、飛びつき、拾い食い、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)へ  
 ※愛犬の同伴は不可

### 珠算能力検定試験

時 10月27日(日) 問 産業会館

費 1級=2,040円 2級=1,530円  
 3級=1,330円

申 9月18日～25日に直接、相模原商工会議所(☎042-753-8134)へ

### 分譲マンション無料相談

時 10月7日(月) 午後1時30分～4時30分  
 問 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 3組(申込順)  
 申 9月17日から、電話で建築指導課(☎042-769-8253)へ

## 募集

### 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

時 10月13日(日)・27日(日)  
 午前9時～午後4時

対 市内在住の人 定 各9組(抽選)  
 ※団体・業者の出店、飲食物(缶詰などを含む)・化粧品・手作り品・生き物・電化製品・大型家具・会場内などで仕入れた物品・刃物などの危険物・自転車・バイク・自動車の販売不可  
 ※1組1区画(3.3m×2m)  
 費 各1,000円

申 9月28日(必着)までに、往復はがき(各1世帯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  
 ※出店料のうち、500円を東日本大震災の被災者支援に役立てます。

### 非常勤看護師

高齢者の介護予防に関する業務  
 勤務 偶数月の毎週金曜日、午後1時～4時30分  
 ※祝日等、年末年始を除く  
 勤務場所 緑区合同庁舎  
 賃金 時給1,270円  
 対 看護師免許がある人 定 1人(選考)  
 申 電話連絡の上、9月20日(必着)までに、郵送で履歴書、看護師免許証の写しを高齢者支援課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9249)へ

### 青少年教育カウンセラー

勤務 11月21日か12月21日～平成26年3月31日(延長の場合あり)、週4日(祝日等と年末年始を除く)、午前8時30分～午後5時のうち7時間30分  
 報酬 月額26万円  
 対 相談業務に熱意のある人で、次のいずれかに該当する人  
 ○臨床心理士などの資格がある  
 ○大学か大学院で心理学を専門に学んだ  
 ○相談業務に従事した経験がある  
 定 若干名(選考)  
 申 9月30日(必着)までに、郵送で履歴書(写真貼付)と自己PR(800字以内)を青少年相談センター(〒252-0239 中央区中央3-13-13 ☎042-769-8285)へ

### ホームレス等一時生活支援事業の委託業者

ホームレス等の一定の住居を持たない人に対して緊急一時的な宿泊場所や食事を提供し、総合相談、日常生活・健康面、就労への支援などを行う事業者をプロポーザル方式(企画提案書類を総合的に評価)により選定  
 申 9月17日～30日(必着)に、直接か郵送で参加表明書(市ホームページの「暮らしの情報」→「福祉」からダウンロード可)を地域福祉課(☎042-707-7021)へ。その後、10月15日(必着)までに応募書類を同課へ  
 ※業務内容や応募書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 自衛官

種目	対象
防衛医科大学校学生	高校卒業(見込みを含む)～20歳
防衛大学校学生	
陸上自衛官(看護)	看護師などの免許がある35歳以下

※受付期間、試験日時など詳しくはお問い合わせください。  
 問 自衛隊相模原地域事務所(☎042-755-0694)

# 9・10月 施設の 催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

### けやき体育館 \*障害者向け ☎042-753-9030

①障害者スポーツ講座  
**「ストレッチ&軽スポーツ」〈全5回〉**  
 時 10月17日、11月21日、12月19日、平成26年1月16日、3月27日の木曜日  
 午後2時～4時  
 対 市内在住か在勤・在学の身体障害児・者 定 20人(申込順)  
 ※ボランティアも5人募集(申込順)  
 ②障害者スポーツ講座  
**「ボクササイズ」〈全3回〉**  
 時 10月23日、11月27日、12月18日の水曜日 午前10時～11時30分  
 対 市内在住かIn勤・In学の身体障害児・者か精神障害者 定 30人(申込順)  
 …………… 共 …………… 通 ……………  
 申 10月①10日②16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(☎042-769-1200)へ

### 県立相模原公園 ☎042-778-1653

#### サカタのタネグリーンハウスの催し

◆ハワイアンコンサート  
 時 9月23日(祝)  
 午後1時・2時30分  
 ◆秋のラン展  
 世界ラン展に出展された珍しいランを展示  
 時 10月1日(火)～6日(日) 午前9時30分～午後4時30分  
 ◆油絵・茜会三人展  
 県立相模原公園他の風景画21点を展示  
 時 9月18日(水)～29日(日)  
 午前9時30分～午後4時30分  
 …………… 共 …………… 通 ……………  
 ※希望者は直接会場へ  
 ※同ハウスは月曜日(祝日等を除く)、9月17日(火)・24日(火)休館。入館は午後4時まで



### ソレイユさがみ ☎042-775-1775

◆仕事・地域活動に活かす！女性のための初級パソコン教室〈全5回〉  
 ワード・エクセルの操作方法  
 時 10月13日、11月10日、12月8日、平成26年1月12日、2月9日の日曜日  
 午前10時～午後0時30分、午後1時30分～4時  
 定 各20人(申込順)  
 費 各5,000円(テキスト代)  
 ◆であいのサロン～サロンでランチ♪～  
 時 10月14日(祝) 午前10時～午後1時  
 定 30人(申込順)  
 費 550円(材料費・保険料)  
 ◆相模原(S)で老い(O)を迎える市民(S)の講座  
 市の危機管理、防災と被災者支援対策について  
 時 10月17日(木) 午後6時30分～8時30分  
 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 10月21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)

◆働く女性のための料理講座  
 元気を応援！秋の簡単・楽々クッキング  
 レンコンたっぷりシューマイなど  
 時 10月26日(土) 午前10時～午後1時  
 定 24人(申込順)  
 費 550円(材料費・保険料)  
 …………… 共 …………… 通 ……………  
 申 直接か電話、ファクスに住所、電話番号、催し名を書いて、ソレイユさがみ(☎042-775-1776)へ  
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

### 相模の大風センター ☎046-255-1311

◆昔の生活用品展  
 時 9月29日(日)～10月19日(土)  
 午前9時～午後6時



### さがみはら国際交流フェスティバルのボランティア

10月13日に開催する同フェスティバルの当日準備や運営など  
◆説明会  
時9月29日(日)午前10時～正午  
会さがみはら国際交流ラウンジ  
申直接か電話で同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

### イベント

#### 街かどコンサート

チェンバロのアンサンブル  
時9月19日(木)午後0時20分～0時40分  
会市役所本館1階ロビー  
※希望者は直接会場へ  
会市民文化財団(☎042-749-2205)

#### 全国都市緑化とっとりフェア

花壇を出展し、全国に「潤水都市 さがみはら」をPR  
時9月21日(土)～11月10日(日)  
午前9時30分～午後5時  
会湖山池公園(鳥取県鳥取市桂見)ほか  
費600円(小学生～高校生300円)  
会水みどり環境課



平成23年度出展花壇「小倉橋とアジサイ」

#### さがみはら母親大会

記念講演、分科会、フルートとピアノ演奏  
時9月28日(土)午前10時～午後4時  
会麻布大学 定200人(先着順)  
※希望者は直接会場へ。昼食希望者は要予約  
費300円  
※保育あり  
会さがみはら母親大会実行委員会事務局(☎042-769-6525)

### 講演・講座

#### やさしい気功健康法教室〈全4回〉

時9月30日～10月28日の毎週月曜日(10月14日を除く)午後1時30分～3時  
会新磯ふれあいセンター  
定20人(申込順) 費1,500円  
申直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

#### 目の愛護デー記念講演と無料相談

時9月29日(日)午後1時～4時  
会相模原南メディカルセンター  
◆記念講演(午後1時～2時)  
内気になる子どもの斜視・弱視  
講池田哲也さん(北里大学病院眼科医師)  
定100人(先着順)  
◆目の個別無料相談(午後2時～4時)  
※午後0時30分から受け付け  
..... 共 ..... 通 .....  
※希望者は直接会場へ  
会市医師会事務局(☎042-755-3311)

#### 歯みがき講座

乳幼児対象のブラッシング指導など  
時9月24日(火)午前10時30分～正午  
会子育てサロン&交流広場 かみみぞひだまり  
対乳幼児とその保護者  
定10組(申込順)  
申電話で上溝商店街振興組合(☎080-5935-8040)へ

#### 初級・中級ダンススポーツ講習会〈全5回〉

◆初級  
時10月7日～11月4日の毎週月曜日  
午前9時30分～正午  
◆中級  
時10月8日～11月12日の毎週火曜日(10月15日を除く)午前9時30分～正午  
..... 共 ..... 通 .....  
会市体育館(市役所前)ほか  
定各30人(申込順)  
費各700円  
申9月30日までに、電話で市ダンス協会の松村さん(☎042-754-7404)へ

#### さがみはら地域ポータルサイト活用講座

同ポータルサイトに団体ホームページを制作する方法と相談会  
時10月7日(月)午後6時～9時30分  
14日(祝)午後1時30分～5時  
会産業会館 定各12人(申込順)  
申各公民館などにある申込用紙を同ポータルサイト事務局(☎090-4613-7931)へ

#### ガーデニング教室

冬に向けた準備と土作り・植え方の実技など  
時10月24日(木)午前10時～11時30分  
会サーティーフォー相模原球場会議室  
対18歳以上(高校生を除く)  
定15人(申込順) 費300円  
申10月15日までに、直接か電話で同球場(☎042-753-6930)へ

#### 自転車交通安全教室

自転車の乗り方指導や交通マナー向上教室など  
時10月12日(土)午前10時～正午  
会児童交通公園(鹿沼公園内)  
対小学生 ※保護者の参加も可  
定100人(先着順)  
※希望者は直接会場へ  
会鹿沼公園(☎042-755-9781)

#### 創業・起業ビジネス相談会(後期)

時10月～平成26年3月の月4回  
※日程や時間など詳しくは、市産業振興財団のホームページをご覧ください。  
会橋本図書館  
対起業を考えているか、起業して間もない人  
申電話で同財団(☎042-759-5600)へ

#### パソコン無料体験

時10月4日(金)・20日(日)午前9時30分～11時、11日(金)・29日(火)午後1時30分～3時  
会産業会館  
対これからパソコンを始める人  
定各12人(申込順)  
申電話で同館(☎042-753-8133)へ

#### モノづくりビジネススクール

中小企業経営者による経営哲学や体験談についての講演・交流会など  
時9月26日(木)午後6時～9時  
※2回目以降の日程は相模原商工会議所ホームページ(<http://www.ssp21.or.jp/>)をご覧ください。  
会産業会館  
対42歳以下の若手経営者  
定30人(申込順)  
申9月25日(必着)までに、同会議所ホームページにある申込書をファクスで同会議所(☎042-753-8136 FAX042-753-7637)へ

#### ベトナム進出セミナー

ベトナムの投資経済情報と現地の最新ビジネス事情などを紹介  
時10月18日(金)午後1時30分～4時45分  
会産業会館  
定100人(申込順)  
申10月17日までに、産業政策課にある申込書(県ホームページ(<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f490052/>))からもダウンロード可)を県国際ビジネス課(☎045-210-5567)へ

#### 秋の全国交通安全運動 9月21日～30日

「高齢者 模範を示そう 交通マナー」  
早めのライトと反射材の着用を！

納期限は 9月30日(月)  
▶固定資産税・都市計画税 第3期  
▶国民健康保険税 第4期  
※コンビニエンスストアでも納付できます  
納税は便利な口座振替で  
申金融機関の窓口へ

## たてしな自然の村バスツアー ～北八ヶ岳の紅葉と秋の味覚狩り～

たてしな自然の村に宿泊する1泊2日のツアーです。北八ヶ岳の白駒池周辺の紅葉とリング狩りや酒蔵見学など、信州の秋の風景と味覚を楽しみます。

時10月15日(火)～16日(水)〈1泊2日〉  
対市内在住・在勤・在学か、町田市在住の人  
定40人(抽選)  
費1万5,000円(4食付き)  
申9月30日(必着)までに、往復はがきかファクスに全員の住所・氏名(代表者に○)・年齢・電話番号、「たてしな自然の村バスツアー」と書いて、たてしな自然の村(〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野赤沼平995 ☎0267-55-6776 FAX0267-55-7188)へ

白駒池



## 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。  
●水彩画スケッチ展 9月22日(日)～30日(月)午前8時30分～午後6時(22日は正午から、30日は午後3時まで)、相模川清流の里 岡升井(☎042-773-1970)  
●真向法体操体験教室 9月26日(木)午前10時～11時45分、上溝公民館 岡桐原(☎042-763-5344)  
●陶磁器絵付・母娘3人展 10月4日(金)～6日(日)午前10時～午後7時(6日は午後4時まで)、ユニコムプラザさがみはら 岡岡崎(☎042-742-0633)  
●公開講座「専門医から学ぶ アレルギーとてんかん」 10月29日(火)午前11時～午後2時、相模原療育園(南区若松1-21-9)。定員60人(申込順)、費用500円  
申申込用紙(慈恵療育会ホームページからダウンロード可)をファクスで同園(☎042-749-6316 FAX042-749-6356)へ  
●津軽三味線と民謡と仲間の集い 11月10日(日)午後0時30分～4時30分、城山公民館 岡落合(☎042-782-5293)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。  
●日本画 毎月第1・第3火曜日午後1時、市民会館ほか。見学可 岡岡村(☎042-761-1440)  
●ダンススポーツ 毎週日曜日午後2時、清新公民館ほか。初心者歓迎 岡松井(☎090-5437-5858)  
●スクエアダンス 毎週日曜日午後1時30分、サン・エールさがみはら。見学可 岡小方(☎090-3472-8608)  
●骨筋体操 月4回火曜日午前10時、中和田自治会館(南区上鶴岡本町9-17-33)。体験可 岡田島(☎042-745-5824)  
●絵画 毎月第2・第4日曜日午前9時30分、老人福祉センター若竹園。初心者歓迎 岡村井(☎042-743-6696)  
●スクエアダンス 毎週土曜日午後1時30分、相模野自治会館(南区相模台6-5-18) 岡番(☎042-742-9523)  
募集 参加条件など詳しくはお問い合わせください。  
●フリーマーケットの出店者 9月29日(日)午前10時～午後2時30分(荒天中止)、アイワールド清新駐車場(中央区中央1-2-1)、出店料1区画2,400円～3,800円  
申電話でリサイクル運動推進事業協会(☎045-565-2227)へ  
▶掲載の申込方法は毎月1日号でお知らせします

2013年 平成25年

広報 さがみはら

9/15

No.0042

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 176,597人 (90減)  
男 89,139 / 女 87,458

世帯数 72,776世帯 (1増)

平成25年8月1日現在 ( )は前月との増減

発行 / 相模原市 編集 / 緑区役所総務課  
〒252-5177 相模原市緑区西橋本5-3-21  
緑区合同庁舎内

☎042-775-8802

# 新たに芽吹く若い農業



緑区では農業を始める若い人たちが少しずつ増えてきています。家業を継ぐためにサラリーマンから転職した人、野菜づくりに適した土地を求めて市外から移り住んできた人など、始めたきっかけはさまざまです。皆さん自然を相手にする仕事に試行錯誤を繰り返しながらも、地域の農業を担う新しい力となって、頑張っています。

一つ一つ丁寧に収穫されたトマトやキュウリ、ナス、オクラなどの野菜は、区内のお店にも出荷され、喜ばれています。



### お父さんと二人三脚で始めた農業

小川 寿さん (城山地区で耕作)

会社員を辞めて、父と一緒に農業を始めたのは3年前です。始めるまでは、作物を病気や虫、鳥、イノシシなどから守ることがこんなに大変だとは思いませんでした。農業は暑い日も寒い日も休めない仕事ですが、苦勞が多い分だけ、自分が作った作物を買ってくれている人を見たときの喜びもひとしおです。

地元の農業協同組合では記念のスコップを贈呈し、農業を始める若者を激励。新たな就農者を、地域全体で温かく見守っています。



### 夜はストリートダンスの先生

金沢伸行さん (相模湖地区で耕作)

農業を始めてまだ4年目です。周囲の人たちに助けてもらいながら無農薬・無化学肥料の野菜を作っています。畑仕事から取引先との契約まで一人でこなすのは大変ですが、農業だけに限らず、地域の人たちの役に立ちたい、関わりを深めていきたいと思っています。今は仕事が終わった後に、子どもたちにストリートダンスを教えています。

## 新鮮な農畜産物がいっぱい!

### 「あぐりんず つくい」10月10日オープン

ファーマーズマーケット「あぐりんず つくい」が、緑区中野にオープンします。新鮮な野菜や果物、卵や乳製品など地域の農畜産物を販売する直売所です。



#### 交通

橋本駅からバス「三ヶ木」行き「相模中野」下車、徒歩2分



☎農政課 ☎042-769-8239



### 伝えたいのはあきらめない心



水野孝雄さん

「元気に声出していこう!」。地域の子もたちにボランティアで剣道を教えて30年、鳥屋剣誠会の水野孝雄さん(緑区鳥屋在住)の大きな声が講堂に響くと、子どもたちの掛け声もひときわ大きくなります。

「子どもたちには、剣道を通して礼節を重んじ、あきらめない心を持った大人になってほしい。試合に勝つことよりもずっと大切なものを伝えたいんです」と話す水野さん。剣道以外のスポーツも好きで、夫婦で中山道の宿場町をたどって歩き続け、5年目の今では岐阜県まで踏破したそうです。

「ボランティアで剣道を教えている他の先生と共に、今後も地域の剣道の輪を広げていきたい」と、元気に竹刀を振る子どもたちをほほ笑みながら見つめます。

### 次回の区民会議

時 9月25日 (水) 午後7時 会 緑区合同庁舎4階集団指導室(緑区西橋本5-3-21)

傍聴席数 20席(抽選) ※傍聴希望者は午後6時40分~55分に同庁舎3階会議室3-2Aへ

※緑区区民会議の会議録は、緑区ホームページ、緑区役所行政資料コーナー、緑区内の各まちづくりセンター・出張所・公民館でご覧になれます。

☎緑区役所地域政策課 ☎042-775-8801



緑区のイベント情報や地域の話題などを、緑区のイメージキャラクター「ミウル」が紹介中!!

CHECK!



Twitterアカウント「ミウル」 @miuru\_midori



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



2013年 平成25年

広報 さがみはら

9/15

No.0042

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 267,342人 (10減)  
男 135,310 / 女 132,032

世帯数 115,054世帯 (62増)

平成25年8月1日現在 ( )は前月との増減

発行/相模原市 編集/中央区役所総務課  
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15  
市役所本庁舎内

☎042-769-9802

## 地域防災力を高める取り組み

大規模災害発災時、行政機関の「公助」には限界が生じ、地域の皆さんの「自助」「共助」も含めた総合的な対応が不可欠であることを、私たちは東日本大震災から教訓を得ました。

この教訓を生かし、さらなる地域防災力の向上をめざして、中央区の各地区では自主的な取り組みが進められています。

今回は、市民による自主的な事業に対して交付される地域活性化事業交付金を活用し、地域防災力を高めた取り組みを紹介します。



## 各地区で展開している自主的な取り組み

## 横山地区

## 安全・安心マップ

横山地区安全・安心事業推進委員会

代表 岩瀬弘明さん



防災訓練で説明をする岩瀬さん

地区で実施した防災訓練時に避難場所について話題になったことが、このマップを作るきっかけでした。避難場所だけでなく、交通・防犯・不審者の注意箇所もマップに示しました。これは地域の皆さんからいただいた安全・安心に関する情報が基になっています。

避難場所を知らない住民も多かったので、地域の人のニーズに合ったものが作成できたと思っています。



## 中央地区

## とっさの時のあんしんケース

中央地区社会福祉協議会

会長 大畑吉美さん



地区内の独居高齢者等に活用してもらうため、必要な情報を記入し、冷蔵庫に保管するキットを作りました。災害時等にはキットを発見した人が持病などの医療情報や緊急連絡先を確認することで、迅速な処置や連絡を取ることができます。今後は災害時要援護者支援との一体的な取り組みの中で消防署や関係機関・団体との連携強化を図り、さらに地域防災力を高めていきたいと思っています。



## 小山地区

## 防災マップ

小山地区防災対策協議会

会長 村西弘明さん

災害発生時の生活用水の確保のため、地区内の井戸の所在や提供に関する情報をまとめ、防災マップを作成しました。

この他の取り組みとして、災害発生から復興段階に有用な各分野の技能や知識を持つ住民を掘り起こし、救援活動をリードするメンバーとして登録した「マイスターリスト」を作成しました。

この活動が地域住民の共助の意識を高めるきっかけになればうれしいです。



## 地域元気

～地域一丸となって活性化～

## 星が丘地区

星が丘地区では、地区内のさまざまな団体により実行委員会を組織し、地域の絆づくりや担い手の育成、地域の諸団体の活動のPRなど、地域の活性化のために「星が丘地区ふれあいフェスティバル」を開催しています。このイベントは、地域活性化事業交付金を活用して行われ、今年で3年目を迎え、地域にも徐々に定着してきています。

今年も近隣の学校や幼稚園・保育園をはじめ、地域の団体が出演するステージがイベントに華を添えてくれます。また、地区内の商店の協力を得て大抽選会の実施や各種模擬店の出店、移動動物園も登場します。

時 10月27日(日) 午前10時～午後3時 会 星が丘小学校

問 星が丘地区ふれあいフェスティバル事務局(星が丘公民館内) ☎042-755-9955



## 共助の取り組みを支援します

## 自主防災組織活動助成金

市では、自主防災組織の育成と防災体制の充実を図るため、次の支援などを行っています。

- 自主防災組織活動事業費補助金: 自主防災組織や避難所運営協議会が実施する防災活動に要する経費の一部を補助しています。
- 自主防災力向上事業交付金: 自主防災組織が実施する事業で、地域の特性を生かした地域防災力の向上に資する事業に対して交付しています。

## 陽光台五丁目自治会

## 自主防災隊長 堀江宏美さん

緊急避難時の救出・救護のために何かしたいという視点で、防災資機材の購入を検討してきました。助成金を活用し、お年寄りや体の不自由な人を容易に搬送できる「おんぶ隊プラス」を購入しました。今後も緊急避難時に、効率・効果的に救出できる手段を自治会の皆さんと一緒に考えていきます。



問 中央区役所総務課 ☎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 9月26日(木) 午後7時～8時(再放送 10月1日(火) 午後11時～12時)  
問 中央区役所地域政策課 ☎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!

2013年 平成25年

広報 さがみはら

9/15

No.0042

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 **276,264** 人 (184増)  
 男 136,919 / 女 139,345

世帯数 **123,864** 世帯 (130増)

平成25年8月1日現在 ( )は前月との増減

発行/相模原市 編集/南区役所総務課  
 〒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

## 南区の魅力があふれる 秋のイベントのご案内

これから始まる南区の秋。今年もさまざまな南区の魅力づくり事業が行われます。今回紹介する3つのイベントで、皆さんも南区の魅力を満喫しませんか。

### 1 南区「私のイチ押し」写真展

皆さんからご応募いただいた、南区の「イチ押し」写真を展示し、南区の魅力を再発見します。展示写真で気に入った場所を、これからの出掛け先にしてみてはいかがでしょうか。今年は2会場で開催します。

応募作品の一部をご紹介します!



どこか分かるかな? 写真展に来て確認してね!

イトーヨーカドー古淵店 2階 イベント広場

時 9月30日(月)まで  
午前9時~午後9時

★来場者の投票により、「南区イチ押し写真大賞」を決定します。15日(日)と16日(祝)の正午から午後3時までに来場した人には南区グッズをプレゼントします。

ユニコムプラザさがみはら

時 10月2日(水)~30日(水)  
午前9時~午後10時

### 2 オータムフェア'13に 南区役所が参加します!

時 10月6日(日) 午前9時~午後3時  
会 相模原麻溝公園 ※希望者は直接会場へ

★南区ステージでは、「相模女子大学チアリーダー部 GRAMPUS」「相陽中学校吹奏楽部」の演技・演奏が楽しめるほか、今回はSC相模原の選手との交流タイムも予定しています。

問 南区役所地域政策課 ☎042-749-2135

### 3 南区「木もれびの森」コンサート

時 10月19日(土) 正午から  
会 相模原中央緑地(木もれびの森内)

出演 大野台中学校吹奏楽部 ※希望者は直接会場へ  
★「NPO法人 相模原こもれび」が主催するイベント『木もれびの森で遊ぼう!』の中で、コンサートを開催します。爽やかな秋空の下、森の中でのコンサートを楽しみませんか。

### 行ってきました! 南区の社会科見学

vol. 28

南区内の隠れスポット、歴史、人物などを紹介します

### 相模原ゴルフクラブ



南区大野台にある相模原ゴルフクラブは、昭和30年にオープンし、60年近い歴史を持つ、会員制ゴルフクラブです。

広さは140万平方メートルにも及び、東京ドーム30個分に当たります。その広大な面積を生かし、昭和51年からは、市の広域避難場所(地震時に同時に多くの火災が発生し、燃え広がった場合に避難する場所)として

協力するなど、長年地域に貢献しています。

また、コースは平坦で、数万人の観客が訪れる大規模な競技でも、安全を確保しながら運営できます。これまでに日本オープンゴルフ選手権競技をはじめ、数々の大会が開催されてきました。

今年10月には、同クラブで初めての日本女子オープンゴルフ選手権競技が開催されます。秋空の下、南区区内でのゴルフ観戦を楽しんでみてはいかがでしょうか。

### 日本女子オープンゴルフ選手権競技

時 10月3日(木)~6日(日)

会 相模原ゴルフクラブ東コース

チケット 前売券: 各日共通・4枚綴り10,000円

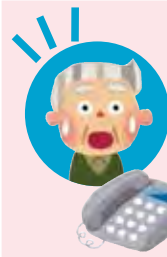
当日券: 3日(木)・4日(金) 1枚3,000円 5日(土)・6日(日) 1枚5,000円

※ギャラリー用駐車場はありませんので、公共交通機関を利用してください。

駐輪場(自転車・バイク)はあります。



問 相模原ゴルフクラブ 南区大野台4-30-1 ☎042-776-8811



### 「振り込め詐欺」にご注意ください

南区内で「振り込め詐欺」が多発しています。平成25年1月から8月までの相模原南警察署管内での被害件数は22件。被害総額5,876万9,267円にも上ります(8月20日現在)。

最近の手口の傾向としては、振り込みを求めのではなく、

直接お金を受け取りに来るケースが多くなっています。



### 被害に遭わないためには

- ◆ 家族内での「合言葉」を事前に決めておく
- ◆ 「携帯電話の番号が変わった」と言われても、前の番号に掛けて確認する
- ◆ お金のお話がいたら、まずは警察に相談する  
…などの対応を、日頃から話し合っておくことが大切です。



問 相模原南警察署 ☎042-749-0110

### ~わいわいみんなで語ろう PART2 ~を開催します

無作為で選ばれた区民の皆さん3,000人のうち、希望者が若者のまちづくりへの参加方をテーマに、南区のまちづくりについて討論会を行います。

時 9月22日(日) 午前10時~午後4時(予定)

会 ユニコムプラザさがみはら

※傍聴希望者は直接会場へ

※入退室は随時できます。



問 南区役所地域政策課 ☎042-749-2135

# ウェルネス通信



9/15

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

## 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	会場	定員(申込順)	申込
10月 9日(水)	南	各15人	⑨
25日(金)	ウ		⑧

時 午後1時～2時15分  
対 平成25年1月～2月に生まれた初めての子の保護者とその家族

### 離乳食教室

離乳食の講習、簡単な実習と試食  
時 10月23日(水) 午後1時～2時30分  
会 城  
対 平成25年1月～5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

### 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  
問 ⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
10月1日(火)	向陽◎、大野南◎
2日(水)	大野台◎
3日(木)	新磯◎、鹿島台◎
4日(金)	上溝南◎、星が丘◎
8日(火)	清新◎、藤野総合事務所◎
9日(水)	津久井保健センター
10日(木)	相模台◎、大沼◎
11日(金)	大島◎、橋本◎
15日(火)	二本松◎、田名◎

- ◎ 子育てセンター
- ◎ 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

### ハローマザークラス(全2回)

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり

日にち	会場	申込
11月 2日(土) 9日(土)	南	⑮
11月12日(火) 19日(火)	緑	

時 午後1時30分～4時  
対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族  
定 南のみ60組(申込順)

### 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)
10月 1日(火) 25日(金)	ウ	各20組
10月 9日(水) 21日(月)	南	
28日(月)	緑	30組

時 午前10時～11時30分  
対 平成24年8月～12月生まれの乳幼児とその家族  
申 ⑮

### 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 10月16日(水) 午前10時～正午  
会 ウ  
対 生後4～6か月の乳児と20歳以上の母親=20組(申込順)  
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保護者の交流サロン

日にち	会場	申込
10月 4日(金)	南	⑨
11日(金)	ウ	⑧
25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

## 相談

●会場や申し込み先については下記をご覧ください

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)は来庁相談のみ行います。 問 ⑦⑧⑨
	月・木曜日		南		
	火曜日		津		
	水曜日		湖		
	金曜日		藤		
精神 保健相談 (精神科医)	10月 9日(水) 22日(火)	午後1時～2時	ウ	⑤	こころの健康についての相談 定 各2・3人(申込順) 申 ⑤ 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806、南障害福祉相談課 ☎042-701-7715、津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	10月 8日(火) 25日(金)		南		
	10月 21日(月)		津		
生活習慣 改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	10月 2日(水) 10日(木) 16日(水)	午前9時9時30分 10時 10時30分	緑	⑦⑧⑨	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)
	18日(金)	午後1時30分 1時45分 2時 2時30分	津		
	10月 8日(火) 18日(金)	午後1時～3時30分 午前9時～11時30分	南		
健康チェック ～19歳から39歳のあなたへ～	10月 16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 40人(申込順) 費 4,850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。
	10月 8日(火)	午後1時～3時30分	南	⑨	食事の相談
不妊・不育 専門相談	10月 8日(火)	午前9時～11時30分	ウ	⑧	食事の相談
	10月 8日(火)	午後1時～3時30分	南	⑨	食事の相談
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			□の健康に関する悩みや相談 ※健診等により歯科医師が不在の場合もあります。 問 健康企画課 ☎042-769-8344
	10月 9日(水) 11日(金)	午前9時30分～11時30分	緑	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
エイズ等の 検査・相談	毎週火曜日	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)
	9月 28日(土) 10月 5日(土)	午後2時～4時	橋		
高齢者 認知症相談	10月 8日(火) 22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)
	10月 16日(水)	午後1時～3時	緑	①	
	17日(木)	午前10時～正午	南	③	

## 実施中 健康診査・検診・検査

がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)、お口の健康診査、肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関や公共施設などで実施しています。

- 費用や日程など詳しくは、本紙11月1日号でお知らせします。
- 肝炎ウイルスに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

## 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

(9月17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
ソフトエアロビクス	10月17日(木)	午前10時～正午	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のない人 定 ソフトエアロビクス=15人、チューブ体操=20人、 ボールエクササイズ=25人(申込順。初めての人優先)
チューブ体操	21日(月)	午後2時～4時			
ボールエクササイズ	23日(水)	午前10時～正午	ウ	⑧	
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	10月22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	⑦	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 対 20～70歳(昭和18年4月2日～平成6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	24日(木)	午後1時15分～4時15分	ウ	⑧	体力測定と健診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) ※受講後、運動習慣定着コースに続けて参加できます。

## がんピアサポート

### がん体験者による相談

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応じます。

- 時 10月①13日(日)②27日(日) 午前10時～午後3時
- 会 ①南保健福祉センター ②ウェルネスさがみはら
- 対 がん患者やその家族
- 定 各4組(申込順。各組1時間)
- 申 9月17日から、電話で健康企画課(☎042-769-8322)へ

### 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は過去の病気と思われがちですが、日本全体で年間約2,000人が亡くなり、国内における重大な感染症となっています。市内でも幅広い層で患者が発生しているので注意してください。

#### ◆結核の早期発見と予防のために◆

- せきや発熱が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。
- 健康診断で胸部エックス線の異常を指摘されたら精密検査を受けましょう。
- 65歳以上で胸部エックス線検査を受ける機会のない人は、市が実施している結核健康診断を受けましょう。
- 健康的な生活を心掛け、睡眠を十分に取らしましょう。

☎ 疾病対策課 ☎042-769-8260

### 補装具更生相談(肢体不自由・聴覚障害)

補装具の購入・修理等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	お問い合わせ
肢体不自由	10月7日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
	11月11日(月)		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	10月18日(金)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
	11月18日(月)		城山保健福祉課 ☎042-783-8136
聴覚障害	11月25日(月)	緑区合同庁舎	津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	10月16日(水)		相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
	11月20日(水)	あじさい会館	藤野保健福祉課 ☎042-687-5511 障害者更生相談所 ☎042-750-6150

時 午後1時～2時

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

### 難病講演会 サルコイドーシス・特発性間質性肺炎

治療と療養の最新情報などについてお話します。

- 日 10月22日(火) 午後2時～4時
- 会 ウェルネスさがみはら
- 講 吾妻安良太さん (日本医科大学付属病院医師)
- 定 120人(申込順)
- 申 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 薬物再乱用防止プログラム「FLOW」

ドラッグを使わない新しい生活を始めませんか。期間中は、どの回からでも参加できます。

- 時 10月4日～平成26年2月21日の毎週金曜日 午後2時～3時30分
- 会 精神保健福祉センター
- 対 大麻、MDMA、覚せい剤などの違法薬物、シンナーやガス、向精神薬や市販薬、違法ドラッグ(脱法・合法ハーブ)などの問題で困っている人=10人(申込順)
- 申 9月17日から、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、「薬物再乱用防止プログラム」と書いて精神保健福祉センター(☎042-769-9818) seishinhoken-c@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### “もっと知りたい” 統合失調症のお話

医師が、統合失調症の症状や治療等について分かりやすく説明します。

- 時 10月21日(月) 午後2時～4時
- 会 ウェルネスさがみはら
- 対 市内在住か在勤・在学の人
- 定 80人(申込順)
- 申 9月17日から、電話で住んでいる区の障害福祉相談課(緑=☎042-775-8811 中央=☎042-769-9806 南=☎042-701-7715)へ

### 精神科 セカンドオピニオン外来

- 時 10月21日(月) 午後2時～4時
- 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 3人(抽選) 費 2,000円
- 申 9月17日から、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### 更年期世代向け生活習慣病予防教室 50代までの“あなた”に贈る～カラダの中からアンチエイジング～(全2回)

血管・カラダ年齢や運動量の測定、生活習慣病予防について学びます。

- 時 10月18日(金)・28日(月) 午後1時30分～3時30分
- 会 南保健福祉センター
- 対 市内在住か在勤の人
- 定 30人(申込順)
- 申 9月17日から、電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

### 「アレルギー疾患講演会」食物アレルギーについて

乳幼児期の食物アレルギーについて学びます。

- 時 10月30日(水) 午後2時～4時
- 会 南保健福祉センター
- 対 小児のアレルギー疾患に関心のある人
- 定 50人(申込順)
- ※保育あり(人数制限あり。要予約)
- 申 9月17日から、電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

### 愛の献血

日にち	時間	会場
9月19日(木) 26日(木) 10月1日(火)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	市役所前
9月21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

対 16～69歳の健康な人(65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要)

所要時間 40分程度  
※200ml献血をしない場合があります。  
※本人確認をしています。

☎ 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・年末年始 午前9時～翌朝9時  
※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。

**歯科** 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501

日曜日・祝日・年末年始の昼間  
午前8時45分～11時30分、午後1時15分～4時30分

**接骨** 休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-19-4199

日曜日・祝日・年末年始の昼間 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  
土曜日・日曜日・祝日・年末年始 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)

