

にぎわいと魅力あふれるオダサガ

ペアナードオダサガ

オープン



10月10日(木)、小田急相模原駅北口に再開発ビル「ペアナードオダサガ」が誕生します。小田急相模原駅北口B地区第一種市街地再開発事業により整備が進められ、飲食店やコンビニエンスストアなど18店舗が出店し、6つの医療機関も入ります。

すでに完成しているA地区の再開発ビル「ラクアル・オダサガ」や小田急相模原駅とは、県道横断デッキにより直結し、利便性も向上します。

地域の皆さんや小田急相模原駅を利用する人たちの日常生活を彩るペアナードオダサガ。にぎわいと魅力あふれる新たなまち、小田急相模原にぜひ足を運んでみてください。

LINE UP 今号の主な内容

潤水都市さがみはら債(10年債)を発行	2
さがみはらで文化の秋を満喫しよう	6・7
フォトシティさがみはら2013	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

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 720,328人(125増)
男 361,447人 女 358,881人
世帯 311,899世帯(205増)
9月1日現在()は前月との増減

TOPICS

リニア中央新幹線の駅「橋本駅付近」に決定



JR東海が市内に設置を計画しているリニア中央新幹線の駅について、リニア中央新幹線に関する「環境影響評価準備書」の中でルートなどの具体的位置が示され、本市が要望してきた「橋本駅付近」に設置されることが決まりました。

今後は、首都圏南西部の交流ゲートとして、また、神奈川県北のゲートとして、産業交流や業務拠点の形成、交流・生活人口の拡大など「人や企業に選ばれるまちづくり」の実現に向けて取り組んでいきます。

※「環境影響評価準備書」に関する説明会については、2ページをご覧ください。

関交通政策課 ☎042-769-8249

オープニングイベント開催(会場:2階広場)

10月10日(木) グランドオープン式典

午前10時～11時 テープカットほか

12日(土) ステージイベント

午前11時、午後1時30分・3時30分

地元出演者によるパフォーマンス

オリジナルグッズ(トートバッグ)を配布します

各日先着500人

引換券の配布

▶10日(木) …… 午前9時30分

引き換えは11時から

▶12日(土) …… 午前10時

引き換えは10時30分から

オダサガエリア紹介

サウザンロード相模台商店街

小田急相模原駅北口から国立病院機構相模原病院までの街区に沿って、バラエティに富んだ商店が切れ間無く連なる商店街です。その長さが約1,000mあることから、英語の1,000(Sauzand)より命名されました。



ペアナードオダサガ



駅と街をつなぐ横断デッキ

県道51号(町田厚木)をまたぐ横断デッキにより、小田急相模原駅南口からサウザンロード相模台商店街方面までが2階部分でつながります。多少の雨でも濡れない、安全で快適な歩行空間です。



小田急相模原駅

市の南部に位置し、小田急小田原線の急行停車駅以外では最大の乗降客数を誇ります。

駅南口側にも魅力的な商店街が広がるオダサガへ、ぜひお出掛けください。



ラクアル・オダサガ

開業6年目を迎えるラクアル・オダサガ。ペアナードオダサガと一体となってオダサガ地区のにぎわいを創出します。



関小田急相模原駅周辺整備事務所 ☎042-749-2260



10月1日から「ラクアル・オダサガ」「ペアナードオダサガ」周辺が路上喫煙禁止地区になります

潤水都市さがみはら債 を発行

10年債

潤水都市さがみはら債は、公共施設の整備などに必要な資金を借りるため、市が発行する債券です。

- ◆ 窓口販売期間 10月7日(月)～18日(金)
 - ◆ 発行総額 100億円
 - ◆ 購入単位 1万円以上1万円単位
 - ◆ 発行利率 国債の利率を参考に10月4日午後12時に決定予定
- ※決まり次第、市ホームページの「市政情報」→「市の財政」→「市債・IR情報」でお知らせします。

- ☑ 直接、取扱金融機関へ(先着順)
- ※窓口販売期間内でも売り切れになる場合があります。
- ◆ 取扱金融機関 横浜銀行全店、八千代銀行全店(目黒支店を除く)、山梨中央銀行全店(ロンスクエアを除く)、大和証券全店、野村證券相模原支店・町田支店、SMBC日興証券横浜駅前支店、三菱UFJモルガン・スタンレー証券全店、浜銀TT証券全店

ご注意ください 「さがみはらまちづくり債(5年債)」と販売方法などが違います。

「潤水都市さがみはら債」と「さがみはらまちづくり債」の主な違い

種別	潤水都市さがみはら債	さがみはらまちづくり債
発行総額	100億円	10億円
償還年限	10年	5年
購入資格	原則なし	市内在住の20歳以上
申込期間	取扱金融機関へお問い合わせください	平成26年1月1日～1月中旬を予定
販売期間	10月7日～18日	26年2月中旬を予定
購入方法	直接、取扱金融機関で(先着順)	事前に往復はがき等を市へ(抽選)
購入単位	1万円以上1万円単位	10万円以上10万円単位

※「さがみはらまちづくり債(5年債)」について詳しくは、本紙1月1日号でお知らせします。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

副市長に小星敏行氏を再任



市議会9月定例会で、小星敏行副市長の任期満了に伴う再任(2期目)について同意され、10月1日に就任しました。任期は4年間です。
副市長 小星敏行(こぼし としゆき)
主な経歴
市環境事業部長、総務部長、総務局長、財団法人相模原市都市整備公社理事長、副市長
緑区相原 66歳

中央新幹線(東京都・名古屋市間)に関する環境影響評価準備書の公告・縦覧と説明会

リニア中央新幹線に関する環境影響評価準備書がJR東海から県知事に提出され、9月20日に公告されました。同書は下記の場所で縦覧でき、その内容について環境保全からみた意見を、JR東海に対して提出することができます。また、説明会も開催されます。

縦覧期間 11月5日(火)まで
縦覧場所 環境政策課、各行政資料コーナー(中央区を除く)・出張所、大沢まちづくりセンター
※JR東海のホームページなどでも縦覧になれます。

日にち	時間	会場
10月1日(火)	午後6時30分	モリ杜のホールはしもと
10月8日(火)	午後1時30分	
10月2日(水)・18日(金)		鳥屋地域センター
10月3日(水)	午後6時30分	湘南小学校
10月4日(金)		産業会館
10月12日(土)	午後2時	
10月9日(水)	午後6時30分	津久井中央小学校
10月10日(木)	午後6時	津久井合唱館「やまびこホール」
10月14日(祝)	午後2時	青野原小学校

※希望者は直接会場へ
☎JR東海 環境保全事務所(神奈川) ☎042-756-7261

「県央相模川サミット」六市町村合同クリーンキャンペーン 相模川クリーン作戦

時 10月27日(日) 午前9時～10時(小雨決行)

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

※軍手とごみ袋(レジ袋など)を持って、直接会場へ(受け付けは相模川を愛する会の緑旗が目印)
※荒天時のお問い合わせは、当日午前7時30分以降に市役所守衛室(☎042-754-1111)へ
☎相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内) ☎042-769-8242

相談

休日・夜間納税相談窓口のご利用を

平日や日中に、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、窓口を開設します。また、電話での相談も受け付けます。

時 休日=10月27日(日) 午前9時～午後4時
夜間=10月11日(金)・29日(火) 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
緑区税事務所(緑区合同庁舎5階)	042-775-8808
南区税事務所(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。

お知らせ

安全・安心まちづくり市民大会

安全・安心まちづくり功労表彰や県立麻溝台高校生徒会による、高校生の自転車交通安全の取り組みについての発表などを行います。

時 10月26日(土) 午後2時～4時

会 あじさい会館

定 350人(申込順)

申 10月18日までに、電話で生活安全課(☎042-769-8229)へ

10月11日～20日は安全安心まちづくり旬間

市内では、自転車やオートバイ盗難などの街頭犯罪が多発しています。被害に遭わないために、日頃から注意しましょう。

福祉

高齢者インフルエンザ予防接種を実施

高齢者インフルエンザ予防接種を次のとおり実施します。希望者は、協力医療機関へ予約してから接種を受けてください。

時 10月10日(木)～12月31日(火)〈1人1回のみ〉

会 予防接種協力医療機関

※協力医療機関名簿は疾病対策課、各区役所区民課・まちづくりセンター・連絡所などにあります。

対 本市に住民登録がある①65歳以上の人②60歳～64歳の心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に高度の障害がある人

費 1,000円

費用の免除 上記対象者のうち、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資料(免除要件確認資料)を医療機関に提示すると費用が免除になります。

免除要件確認資料(次のいずれかが必要)

- 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～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のものが必要。発行には1通300円の手数料が掛かります)

持ち物 健康保険証など住所・年齢等が確認できるもの、筆記用具、体温計。②に該当する人は、身体障害者手帳1級の写しなど。費用の免除に該当する人は、上記「免除要件確認資料」のいずれか

☎電話で各協力医療機関へ

☎市コールセンター ☎042-770-7777

住まいのエコ・バリアフリー 改修費補助事業 第2期の受け付け開始

市では、市民の皆さんの居住環境の向上と地域経済の活性化を図るため、住宅の省エネルギー改修やバリアフリー改修などを行う場合に、工事費用の一部を補助します。

● 補助対象者

- 次の全てに該当する人
- ・市内に住宅を持っていて、当該住宅に住み、住民登録をしている
- ・市税の滞納がない
- ・暴力団員でない

● 補助対象住宅

- ・市内に所有し、自ら住んでいる
(共同住宅の場合は専有部分、店舗等との併用住宅は個人住宅部分のみ)
- ・建築基準法に適合している

● 対象工事～注意事項～

- ・これから始める工事が対象となります(申請後、補助金の交付決定通知が届いてから工事を始めてください)。
- ・平成26年3月14日までに工事が完了するものに限りです。
- ・補助を受けることができるのは1回限りです。

● 補助金額

補助対象工事に要する費用の10分の1を補助(上限10万円)

申請書の配布場所

住宅課、建築指導課、各区役所・まちづくりセンター・出張所など。市ホームページの「暮らしの情報」→「住まい・まちなみ」からもダウンロード可

■直接、申請書に必要書類を添付し、住宅課へ

※予算に達し次第、受け付けを終了します。申し込み状況は随時、市ホームページでお知らせします。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

①省エネルギー改修工事

- ・窓の断熱改修 ★
- ・外壁、屋根・天井、床の断熱改修 ★
- ・節水型トイレの設置
- ・高断熱浴槽の設置
- ※★は省エネ基準(平成11年基準)に適合するもの

②バリアフリー改修工事

- ・手すりの設置
- ・段差の解消
- ・床材の変更
- ・扉の取り替え
- ・洋式便器等への取り替え
- ・廊下幅の拡張
- ・エレベーターの設置
- ・浴室の改良

※①②の改修工事(合算可)で20万円(消費税抜き)以上となることが条件



③追加改修工事(上記の工事に加え、①②の改修工事費を超えない額までの以下の工事も補助対象になります)

①②の改修工事に併せて行う工事で、住宅本体に関わる機能維持・向上、居住環境の向上のための修繕、模様替え、増改築、減築等の工事(工事を伴わない設備機器、備品等の購入・設置は対象外)

■住宅課(補助制度について) ☎042-769-8256

■建築指導課(工事内容について) ☎042-769-8252

私立幼稚園 平成26年度新入園児を募集

募集要項の配布 10月15日から

願書の受け付け 11月1日から

＝認定こども園を併設する幼稚園

※詳しくは、各幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園名	住所	電話番号
内郷	寸沢嵐980-4	042-685-0005
大沢	上九沢267	042-762-4389
大沢第二	大島1304-2	042-761-3464
大島	大島202-1	042-762-3633
相模野	二本松3-9-12	042-772-2915
相模原みどり	東橋本2-32-22	042-772-4610
城山わかば	若葉台6-5-14	042-782-8185
新町	相原1-20-5	042-772-0926
太陽の子	原宿南3-6-10	042-782-6332
津久井ヶ丘	長竹838-1	042-784-5133
てるて	下九沢441-1	042-762-3594
橋本	橋本6-14-1	042-771-1448
ばらの花	中野1366	042-784-0181
あかね	下九沢964	042-773-0730
上田名	田名5266-1	042-761-6856
小山白ゆり	宮下本町3-4-12	042-773-8241
けやきの子	上溝382-3	042-778-3704

幼稚園名	住所	電話番号
相模栄光	矢部3-11-13	042-752-8040
相模白ゆり	矢部4-1-20	042-752-2328
相模つばさ	淵野辺2-22-7	042-753-2196
清心	清新3-14-16	042-754-5290
たけのうち	東淵野辺4-23-20	042-756-5978
田名	水郷田名1-16-3	042-761-1606
中央	光が丘2-24-1	042-755-0391
虹ヶ丘	陽光台6-3-2	042-755-3263
鳩川	上溝3-16-15	042-761-4306
淵野辺ひばり	淵野辺4-31-7	042-755-0394
星が丘	星が丘3-5-10	042-752-4842
みずほ	上溝7-31-4	042-762-2289
弥生	富士見3-12-19	042-755-4575
よこやま	横山台2-10-8	042-755-5603
うのもり	鶴野森2-11-1	042-743-3597
大野文化	大野台5-1-11	042-756-1218
相模女子大学幼稚園部	文京2-1-1	042-742-1445

幼稚園名	住所	電話番号
相模すぎのこ	古淵3-26-19	042-744-0503
相模原高等学校付属光明	当麻870-6	042-778-2846
さがみひかり	麻溝台5-11-6	042-742-3479
相模ひまわり	東大沼2-7-6	042-744-0220
相模翠ヶ丘	相南2-25-65	042-742-1593
相模林間	上鶴間4-2-1	042-742-8227
誠心相陽	磯部1648	046-254-5192
誠心第一	西大沼5-13-17	042-748-8735
誠心第二	相模台6-30-12	042-743-0403
相武台中央	相武台団地2-3-6	046-251-2030
つくしの	新磯野3-22-16	046-254-3614
中和田	上鶴間本町8-54-10	042-742-8530
豊泉	相模台2-9-4	042-744-1539
南大野	上鶴間1-3-1	042-742-8822
谷口	上鶴間本町4-33-49	042-742-9661
林間のぞみ	東林間6-5-2	042-742-3394

※市内の私立幼稚園では、教育時間終了後の預かり保育を全園で実施しています。詳しくは各幼稚園にお問い合わせください。

募集 さがみ風っ子教師塾聴講生

塾長や外部講師による授業づくりの講義など、10講座を聴講できます。

■10月26日(土)～平成26年3月15日(土)

■総合学習センター ☎相模原市立小・中学校の教員を強く志望する人

■定員30人(申込順) 費2,500円

■10月10日までに、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、「聴講生」と書いて、同センター(☎042-756-3647 ☎jyuku@sagamihara-kng.ed.jp)へ

募集 ファミリーサポートセンター会員

保育園・児童クラブなどへの子どもの送迎など、子育てを助け合う有償の会員制組織です。手助けを受けたい人(利用会員)と手助けをしたい人(援助会員)を募集します。

■市内在住か在勤・在学で入会説明会に参加でき、次に該当する人

利用会員＝生後3か月～小学生(障害児は18歳まで)の子どもがいる

援助会員＝20歳以上で講習会に参加できる

※保育士、幼稚園・小学校教諭、保健師などの資格等がある人は、講習の一部を免除します。

募集 さがみはら観光写真コンテスト作品

市内の行事や祭り、自然景観、都市景観、文化財などを撮影した、市を内外で紹介するものとして適切な作品。

※作品のサイズなど詳しくは募集要項をご覧ください。

募集要項と応募票の配布場所

市観光協会、各公民館・地域センター、フォトイメージング相模原組合加盟店など

※同協会ホームページからもダウンロード可

■12月13日(必着)までに、直接か郵送で、応募票を作品の裏側に貼付し、市観光協会(〒252-0143 緑区橋本6-4-15 Flos橋本内 ☎042-771-3767)へ

入会説明会

日にち	時間	会場
10月15日(火)	午後1時30分～2時30分	あじさい会館
26日(土)	午前10時～11時	南保健福祉センター
31日(木)		

援助会員講習会

日にち	時間	会場
11月16日(土)	午前9時30分～午後3時30分	南保健福祉センター
30日(土)	午前9時30分～午後4時	

※説明会、講習会ともに保育あり(定員各5人、要予約)

■電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望日、保育の有無を書いて、ファミリーサポートセンター(☎042-730-3885 ☎famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)へ



“がん検診”を受けましょう

初期のがんは自覚症状がほとんど無く、症状が現れたときには命に関わるほど進行しているということが少なくありません。そのため、早期に見つけるためのがん検診が必要です。市では5種類のがん検診を実施していて、個人で受診する人間ドックなどに比べて安く検査を受けることができます。定期的ながん検診を受けて、がんの早期発見、早期治療につなげましょう。

2人に1人… がんは身近な病気です

日本人の2人に1人はがんにかかり、3人に1人はがんで亡くなっていることを知っていますか。1981年以降、がんは日本人の死亡原因の第1位です。

体が丈夫なことが取りえ！

家族でがんにかかった人もいないし… 毎年健康診断も異常無し！

こんな人は要注意！

がんは誰もがかかる可能性があり、初期は自覚症状がほとんどありません

ちょっとした心掛けでがんを予防

がんにかかる要因はさまざまですが、喫煙や食生活、運動などの生活習慣が大きく関わっているといわれています。日々の生活の中で注意して、がんを予防しましょう。

がんを防ぐための新12か条 出典 がん研究振興財団

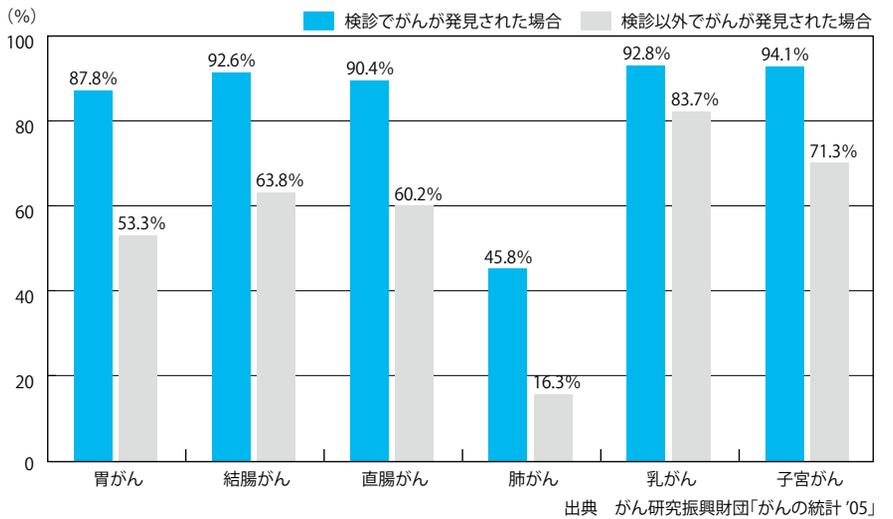
- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 体の異常に気がついたらすぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知りましょう

検診で早期発見

生活習慣の改善を心掛けることで、がん発生のリスクを下げることはできますが、それでもがんは発生してしまいます。そこで重要となるのが、がん検診です。

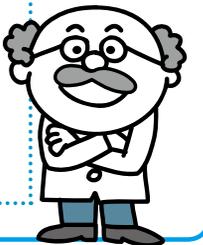
早期にがんを発見することができれば、高い確率でがんを治すことができます。初期のがんは自覚症状がほとんど無いので、検診が大きな役割を果たします。検診で早期に発見された場合とそれ以外で発見された場合で、生存率に大きな差があるとの研究報告もあります。

▼ がんの5年相対生存率(1993年～1996年診断患者)



「5年相対生存率」とは？

がんと診断された場合に、治療でどのくらい生命を救えるかを示す指標。がんと診断された人のうち5年後に生存している人の割合が、日本人全体で5年後に生存している人の割合に比べて、どのくらい低いかで表します。



がん検診を受けたいと思ったらまずは電話してください

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)

検診種目	対象	検診間隔
胃がん 大腸がん 肺がん 子宮がん	40歳以上	1年に1回
乳がん	20歳以上の女性	1年に1回(視触診のみ) 2年に1回(視触診+マンモグラフィ)
	30歳以上の女性 40歳以上の女性	

※検診には受診券が必要です。

問健康企画課 ☎042-769-9220

家族セミナー

「子どもの自立と就職に向けて」〈全3回〉

若者理解や就職支援など、家族を対象にしたセミナーを開催します。

日にち	会場	テーマ
10月19日(土)	市のホールはしもと セミナールーム2	子ども・若者理解
26日(土)		家族をひらく
11月2日(土)	ソレイユさがみ	ゆるやかな社会参加から就職へ

時 午前10時～正午

対 ニート・ひきこもり、フリーターなど、就労に困難を抱えている若者の家族

定 30人(申込順)

申 10月12日までに、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、「家族セミナー」と書いて、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861 info@parasute.jp)へ

小川路人写真展「日本列島の野生」

日本一の巨木をはじめ、生きた化石といわれている両生類や氷河時代の生き残り動物など、野生動物の貴重な写真を展示します。

時 10月10日(木)～17日(木) 午前9時～午後5時

会 環境情報センター

問同センター ☎042-769-9248

ソレイユさがみの催し

● 面接・転職に効く！好感度ビジネスメイク

時 10月24日(木) 午後1時30分～4時30分 定 20人(申込順)

● 学習会 最新情報 相模原市の男女共同参画

時 10月26日(土) 午前11時～正午 定 30人(申込順)

● 心とからだの健康相談★

時 10月26日(土) 午後1時30分、2時30分

定 各1人(申込順)

● 男性のくらしナビ プロから学ぶ！簡単おつまみレシピ～しゅうまい編～

時 10月31日(木) 午後6時30分～8時

対 20歳以上の男性

定 24人(申込順) 費 1,000円(材料費等)

● 環境セミナー みんなで楽しむエコ・クッキング講座～目からうろこの体験がいっぱい～

時 11月5日(火) 午前10時～午後1時30分

定 24人(申込順) 費 550円(材料費・保険料)

● 防災に女性の視点を 子連れ防災講座〈全3回〉

時 11月7日～21日の毎週木曜日 午前10時30分～正午

定 20人(申込順) 費 1,500円(テキスト代等)

共 申 直接か電話、ファクスに氏名、電話番号、催し名を書いて、ソレイユさがみ(☎042-775-1775 FAX 042-775-1776)へ
通 ※★以外は未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)



里親制度を知っていますか？

さまざまな事情で、保護者と一緒に生活することができない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭に迎え入れて愛情と理解を持って養育する人を「里親」といいます。児童福祉法に基づき、里親に子どもの養育をお願いするのが「里親制度」です。

● 里親になりませんか？

市では、子どもたちができるだけ地域の中で家庭生活を送れるように、里親を求めています。里親になりたい人、里親について知りたい人は相談してください。

- 児童相談所 ☎042-730-3500
- 家庭養育支援センター ☎042-764-7046
(児童養護施設 中心子どもの家内)

● 里親になったら…

里親の家庭の状況や、子どもの状況を考え、児童相談所が養育をお願いすることになります。養育期間は、数日間から、場合によっては数年間の長期になることもあり、養育期間中は、定められた養育に必要な経費が支払われます。また、養育中に困ったことがあれば、児童相談所や家庭養育支援センターの職員にいつでも相談できます。

また、里親の皆さんでつくる「さがみの里親会」では、お互いに助け合いながら、子どもの養育に必要な知識や技術の習得と向上のため、さまざまな活動に取り組んでいます。

☎042-769-9811

10月は里親月間

～里親について考えてみませんか～ 里親講座

「今なぜ里親が必要なのか？～コミュニティの親として～」がテーマの講演のほか、パネルディスカッション「里親家庭と地域との連携」を通して、里親制度の意義を考えます。

- 時 10月14日(祝) 午後1時～3時40分
- 会 ユニコムプラザさがみはら
- 講 宮島 清さん(日本社会事業大学専門職大学院准教授)
- 定 150人(先着順)
- ※希望者は直接会場へ
- ※未就学児の保育あり(要予約。10月7日までに電話で児童相談所へ)

☎042-730-3500

シニアのための講座

地域参加をはじめよう！

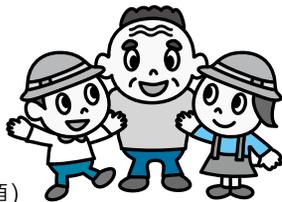
団塊の世代をはじめ、これから退職する人などを対象にした講座です。地域活動に初めて参加するためのノウハウを学びます。

時 10月22日(火) 午前9時30分～11時30分

会 あじさい会館

対 市内在住のおおむね50歳以上 定 30人(申込順)

申 10月17日までに、電話で高齢者支援課(☎042-769-9231)へ



さがみはら動物愛護キャンペーン2013

「ペットと楽しく!!」写真コンテスト2013作品展示・人気投票、市獣医師会によるペットの健康相談、動物愛護に関するパネル展示、クイズラリーなどを行います。

時 10月12日(土) 午前11時～午後3時

会 アリオ橋本1階アクアガーデン

特別講演

テーマ 犬のしつけと災害対策

時 午後2時～3時

※希望者は直接会場へ。ペットを連れての来場はできません。



☎042-769-8347

シルバーいきいきライフ講習会

シルバー人材センターの会員たちが豊かな経験と能力を生かし、簡単な技能講習や趣味の教室などを行います。

教室名	日にち	時間	定員	費用
布ぞうり編み (全2回)	10月24日(木)・25日(金)	午前9時～午後4時	各10人 (抽選)	各600円
	10月31日(木)・11月1日(金)			
パソコンで作る 年賀状(全2回)	10月28日(月)・29日(火)	午後1時～5時	各500円	
	11月7日(木)・8日(金)			

会 シルバー人材センター中央事務所

対 市内在住の60歳以上

申 10月10日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、教室名、希望日を書いて同事務所(〒252-0236 中央区富士見4-3-1 ☎042-753-7373)へ

星空観望会(10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 10月4日(金)・19日(土) 午後7時～8時30分

会 市立博物館 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

☎042-750-8030

さがまちカレッジ(11月講座)

森林体験教室「間伐・枝打体験を通じて森林のことを少し学んでみませんか」

時 11月3日(祝) 午前8時30分～午後3時30分

集合場所 橋本駅

会 ふじの森のがでんセンター(緑区牧野)

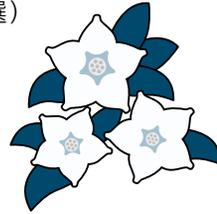
定 30人(申込順)
費 2,000円(学生1,000円)
(昼食代、交通費)

花を育てて楽しもう
クリスマスローズの魅力と育て方

時 11月9日(土) 午後1時30分～4時

会 ユニコムプラザさがみはら

定 50人(抽選)
費 1,000円



気づいて変わる「お酒」と「食事」～アルコール、食、栄養そして健康～

時 11月16日(土) 午後2時～4時30分

会 相模女子大学

対 20歳以上=50人(抽選)

費 1,000円

あなたの愛犬にもできる！
～ゲームを通じた科学的ドッグトレーニングを体験～

時 11月16日(土) 午後1時～2時30分

会 横山公園

対 小学校4年生以上の人とその愛犬

定 16組(抽選)

費 1,000円

特別講座「今、コミュニティビジネスが面白い!!～やりたいことを形にするために～」(全2回)★

時 11月28日(木)・29日(金)

午後1時30分～3時

会 ユニコムプラザさがみはら

対 18歳以上=20人(抽選)

申 10月17日(★は11月5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(さがまちコンソーシアムホームページ(<http://sagama.chi.jp/>)からダウンロード可)を同事務局(☎042-747-9038)へ

人生が変わる!? “からだの時計”活用術

働く世代、子育て世代がより健康で快適な毎日を送るために、私たちの体に備わっている体内時計の活用術を学び、生活リズムを見つめ直します。

時 10月27日(日) 午後2時30分～4時30分

会 総合学習センター 対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)

定 50人(申込順) 費 500円

※未就学児(2歳以上)の保育あり(定員9人(申込時に要予約、申込順))

申 直接か電話で同センター(☎042-756-3443)へ

※同センターホームページからも申し込みます。



楽しいイベントが目白押し!
さがみはらで文化の秋を満喫しよう

いよいよ秋本番!! 市内各地では、伝統を受け継いだお祭りや文化・芸術体験ができるイベントなどさまざまな催しが行われ、にぎわいと活気であふれます。相模原でしか体験できない“文化の秋”を満喫してみませんか。

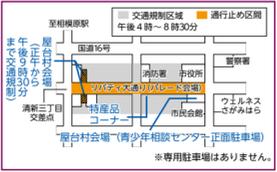
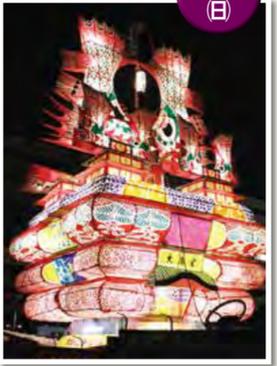
希望者は直接会場へ。電話番号の記載がないイベントのお問い合わせは、市コールセンター(☎042-770-7777)へ

秋の夜を光で彩る
相模ねぶたカーニバル

小・中学生や地元団体などが作ったねぶたが通りを練り歩く、光と音の大パレード

☎午後4時～8時30分
(雨天時は14日(祝))
☎リパティ大通りほか

10/13(日)

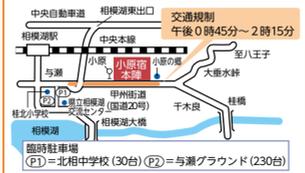



江戸時代の歴史と文化を後世に
甲州街道小原宿本陣祭

参勤交代の大名行列や大名茶会など、江戸時代の甲州街道のにぎわいを再現

☎午前10時～午後4時
※大名行列は午後0時45分～2時15分
(雨天時、大名行列は中止)
☎小原宿本陣周辺、小原の郷

11/3(祝)




青空に広げよう 創造と友情の輪を
さがみ風っ子文化祭

子どもたちの夢や努力の成果を表現する芸術・文化の祭典

内容	日にち	時間	会場
小学校 連合音楽会	10月8日(火) 9日(水)	午前9時45分～午後3時	相模女子大学 グリーンホール (市文化会館)
	10月10日(木)	午前10時15分～午後3時	津久井 中央公民館
	10月11日(金)	午前9時45分～午後3時	
造形 「さがみ 風っ子展」	10月24日(月) ～28日(月)	午前10時～午後4時30分	女子美アート ミュージアム
	10月26日(水) ～28日(月)	午前9時～午後4時 (28日は午後3時30分まで)	淵野辺公園 銀河アリーナ
中学校 演劇発表会	11月2日(土) ～4日(日)	午前9時20分～午後4時30分	南市民ホール
小・中学校 音楽発表会	11月2日(土) 3日(日)	午前9時30分～午後4時30分	相模女子大学 グリーンホール (市文化会館)
合同学芸会	11月23日(祝)	午前9時30分～午後3時	

【同時開催】

内容	日にち	時間	会場
ふれあい コーナー ※親子工作など	10月26日(水) 27日(木)	午前9時～午後2時 ※材料がなくなり次第終了	淵野辺公園

地域でつくる、ふるさと祭り

10/20(日)
城山もみじまつり

小・中学生による楽器演奏や祭りばやしの披露、体験コーナー、展示、模擬店など

☎午前9時30分～午後3時30分(雨天中止)
☎原宿公園



10/20(日)
相模湖ふれあい広場

音楽・芸能ステージ、飲食ブース、体験イベントなど

☎午前10時～午後3時(雨天中止)
☎相模湖林間公園



10/20(日)
藤野ふる里まつり

ステージでの演奏や舞踊、体験コーナー、模擬店、特産品の販売など

☎午前10時～午後3時(雨天決行)
☎名倉グラウンド



10/27(日)
津久井やまびこ祭り

ステージイベントや模擬店、フリーマーケット、消防コーナーなど

☎午前10時～午後3時(雨天中止)
☎中野中学校、津久井総合事務所



10月 Event Calendar

10/6(日)
ふれあい動物広場フェスティバル

親子2人乗り引き馬、ゲームコーナー、展示動物コーナーなど

☎午前9時30分～午後4時
☎相模原麻溝公園ふれあい動物広場
☎同広場 ☎042-778-3900



10/14(祝)
スポーツフェスティバル2013

チアダンス、サッカー、ラグビーなどのスポーツ体験や、アスリートとの勝負など

☎午前9時30分～午後2時45分(雨天中止)
☎相模原麻溝公園競技場、同公園スポーツ広場
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ
☎市体育協会 ☎042-751-5552



10/19(土)
みんな元気!さがみはら健康フェスタ2013

体力測定や健康相談など。正午からは「みんなで一緒に体操しよう!」(ラジオ体操など)を実施

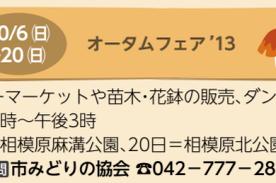
☎午前10時～午後3時
☎ウェルネスさがみはら
※希望者は直接会場へ。下記の催しは申し込みが必要



10/6(日)・20(日)
オータムフェア'13

フリーマーケットや苗木・花鉢の販売、ダンスなど

☎午前9時～午後3時
☎6日=相模原麻溝公園、20日=相模原北公園
☎市みどりの協会 ☎042-777-2860



10/18(金)～20(日)
児童工作展

子どもたちが市内のこどもセンターや児童館で作った作品を展示

☎午前10時～午後6時
☎アリオ橋本アクアガーデン
☎こども施設課 ☎042-769-9227

申し込みが必要な催し	時間	対象・定員
医療講演会「家庭でできる腎臓病の予防と治療」	午前10時～11時20分	120人(申込順)
腎臓病に関する医療相談会	午前11時20分～午後0時30分	14人(抽選)
親子で遊ぼう!～いきいき親子体操教室～	午後1時30分～3時	市内在住の4歳以上の未就学児とその保護者(在勤可)=30組(申込順)

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

10/18(金)・19(土)
みんなの消費生活展

市内の消費者団体や企業・学校によるパネル展示、クイズラリーなどのイベントを通じて、生活に役立つ情報を紹介

☎午前10時～午後4時
☎ミウイ橋本5階インナーガーデン
☎生活安全課 ☎042-769-8229

10/19(土)
ほかほかふれあいフェスタ2013

障害のある人や障害児・者団体による作品発表や模擬店など

☎午前10時～午後3時30分
☎あじさい会館、ウェルネスさがみはら前広場
☎同フェスタ実行委員会 ☎042-759-7982

10/19(土)
世界・日本各地で同時開催! ホームムービーの日上映会

ホームムービーの日は、地域や家庭に眠っている名もなきフィルムに光を当てる記念日。フィルムに残された懐かしい風景や生活を8ミリ映写機で上映

☎午後2時～4時 ☎市立図書館(中央区鹿沼台)
☎50人(先着順) ※希望者は直接会場へ
☎視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

10/20(日)
リサイクルフェア2013

歌手の庄野真代さんによるトークショー、使用済み楽器や小型家電の回収、フリーマーケットなど

☎午前10時～午後3時
☎相模原麻溝公園
☎資源循環推進課 ☎042-769-8334



10/20(日)
尾崎行雄(号堂)にまつわる歴史講演会と又野周辺文化財探訪

【第1部】講演会
☎午後1時30分～2時30分 ☎尾崎号堂記念館

【第2部】探訪
津久井郷土資料室や又野周辺の文化財を巡ります。

☎午後2時30分～5時
☎集合場所 尾崎号堂記念館前(小雨決行)
※希望者は歩きやすい服装と靴で直接会場へ

☎小学生以上 ☎各30人(先着順)
☎文化財保護課 ☎042-769-8371

10/25(金)～27(日)
ひかり祭り

映像や照明・キャンドルでライトアップされた中で、映像やパフォーマンスが繰り広げられるアートフェスティバル

☎10月25日(金) 午後6時～9時(予定)
26日(土) 午後1時～9時(予定)
27日(日) 午前9時～午後9時(予定)

☎牧野ラボ(旧牧野小学校、緑区牧野7029)
☎3,500円(3日間通し料金)
※入場料やプログラムなど、詳しくは同祭りホームページ(<http://hikarimatsuri.org/>)をご覧ください。

☎駐車料金(1日)
車1,000円、バイク500円
※藤野駅からの臨時バス、駐車場からの無料シャトルバスあり



10/27(日)
あそびの学校「みんなでやさいもを作ろう」

☎午後2時～4時
☎青少年学習センター
☎市内在住か在学の小中学生
☎30人(申込順)
☎10月20日までに、直接電話で同センター(☎042-751-0091)へ

10/27(日)
落語と腹話術

☎午前10時～11時30分
☎古民家園(相模川自然の村公園内)
☎50人(先着順)
※希望者は直接会場へ
☎文化財保護課 ☎042-769-8371

10/27(日)
さがみ風っ子 親子映画鑑賞会

「ガリバーの宇宙旅行」(1965年/日本/カラー)を上映

☎午前10時30分、午後1時30分
☎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3-1-4)
☎各200人(先着順) ※希望者は直接会場へ
☎同館 ☎042-758-0128

10/28(月)～11/15(金)
菊花競技会

色とりどりの菊花約400点の展示や、菊づくりに関する相談窓口などを開設

☎午前9時～午後4時
☎相模原麻溝公園
※「市民の部特設コーナー」では、市民の皆さんの作品(鉢植えなど)を展示します。展示希望者は10月27日(日)～11月3日(祝) 午前9時～午後3時に直接会場へ
☎商業観光課 ☎042-769-8236





スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

10月5日～20日は県民スポーツ週間

10月14日(祝) 体育の日は
スポーツ施設を無料開放



施設名	時間	会場	電話番号
総合体育館	午前9時～午後10時	体育室、剣道場、トレーニング室など	042-748-1781
北総合体育館			042-763-7711
さがみはらグリーンプール	午前9時～午後9時30分	各プール、トレーニング室	042-758-3151
銀河アリーナ			042-776-5311
横山公園	午前8時30分～午後9時30分	陸上競技場	042-758-0886
サーティーフォー相模原球場		体育室	042-753-6930
ふじのマレットゴルフ場	午前9時～午後5時	マレットゴルフコース	042-687-5700

※個人の利用に限ります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

やませみ自然体験スクール 家族でトレッキング in 陣馬山

秋の自然を楽しみながら標高855mの陣馬山に登ります。下山後は、ふじの体験の森やませみで育てた食材で作った「おしるこの煮だんご」を食べます。

時 11月16日(土) 午前8時～午後3時30分

集合場所 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

定 12組40人程度(抽選) 費 1組300円

申 10月18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(代表者に○)・性別・続柄・学年、電話番号、交通手段、「家族でトレッキング」と書いて、同所(〒252-0182 緑区澤井936-1 ☎042-686-6025 ☎042-687-5050 ✉yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp)へ



銀河アリーナ アイススケート場オープン



時 10月20日(日)～平成26年5月6日(休)

午前9時～午後8時15分(火・木曜日は午後6時まで)

費 800円(18歳以下600円、4歳～中学生・65歳以上400円)

貸靴代400円(4歳～中学生200円)

※障害者とその介護者は入場料無料

※手袋と、帽子かヘルメットを着用してください。

☎銀河アリーナ ☎042-776-5311

身体障害者作品展

市内在住の身体に障害のある人が制作した絵画、書道、写真、手芸などを展示します。

時 10月4日(金)～6日(日) 午前9時～午後4時(4日は午後1時から、6日は正午まで)

会 あじさい会館

☎障害政策課 ☎042-707-7055

障害児・者バスレクリエーション 銀河連邦共和国 障害者交流事業 ～りんご狩り～(長野県佐久市)

時 11月9日(土) 午前8時～午後6時

集合場所 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 40組80人(抽選) 費 1組2,520円(昼食代)

申 10月15日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「りんご狩り」と書いて、同体育館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

障害者ふれあい文化講座 クリスマスのトールペイント〈全2回〉

時 11月2日・16日の土曜日 午後2時～4時

会 けやき体育館 対 市内在住かIn勤・在学の知的障害児・者

定 12人(申込順) 費 500円

申 10月25日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「トールペイント」と書いて、同体育館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

※ボランティアも5人(申込順)募集します。

市体育協会からののお知らせ

市体育協会 ☎042-751-5552 ☎042-751-5545

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

✉taiky@jade.dti.ne.jp ㊦http://www.jade.dti.ne.jp/~taiky

フォーク・レクダンス(県公認講師)特別講習会

時 10月19日(土) 午後1時30分～4時

会 市体育館(市役所前)

費 500円(レクリエーション協会会員は無料)

※希望者は室内履きを持って直接会場へ

硬式シニアテニス教室

時 11月6日(水)・13日(水)

〈予備日12月4日(水)〉

午前8時30分～午後4時20分

会 淵野辺公園テニス場

クラス 初級、中級

対 55歳以上の男性か、50歳以上の女性

定 各70人(抽選)

費 各2,000円

申 10月12日(必着)までに、市テニス協会ホームページからか、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、メールアドレス、テニス歴、希望クラス、希望日、予備日の参加の可否、「シニアテニス教室」と書いて、市体育協会へ

さがみはらウオーク2013&健康フェスタ

時 11月3日(祝) 午前9時15分

集合場所 橋本公園(緑区西橋本)

コース ①秋風にみちびかれ津久井路へ(16km)

②楽々歩こう!相原周遊コース(5km)

③スタンプラリー(橋本公園周辺)

費 ①②各500円(未就学児は無料)

③100円(①②参加者は無料)

申 10月22日(必着)までに、はがきかEメールに全員の住所・氏名(代表者に○)・年齢・性別・電話番号、希望コースを書いて同協会へ

※当日参加も可。

※草花の販売や体力測定などの体験イベントあり

①中級ダンス講習会②技術発表会

時 10月26日(土) ①午前9時～正午

②午後1時～4時30分

会 市体育館(市役所前)

費 各800円(ダンス協会会員は前売り券1,000円(1日))

※希望者はダンスができる服装で直接会場へ

かながわ・ゆめ国体記念ソフトバレーボール大会

時 11月23日(祝) 午前9時

会 北総合体育館

種目 フリー(小学生以上の男女各2人)、レディース(小学生以上の女子4人)、シルバー(昭和29年4月1日以前に生まれた男女各2人)

費 3,500円(市バレーボール協会登録チームは2,000円)

申 10月23日までに、市体育協会にある申込書と参加費を市バレーボール協会へ

スポーツ講習会「木場克己先生の体幹トレーニング講習会」

時 ①12月15日(日)②12月22日(日)

③平成26年2月2日(日)

午前9時30分～11時30分

会 ①市体育館(市役所前)〈初心者向け〉

②サン・エールさがみはらく初・中級者向け

③相模原麻溝公園競技場〈中・上級者向け〉

対 各100人(申込順)

費 各1,000円

申 希望日ごとに、ファクスかEメールに住所、氏名、年齢、電話番号、受講後に活用したいスポーツ、希望日を書いて同協会へ

市柔道体重別選手権大会

時 11月10日(日) 午前9時～午後4時

会 総合体育館

対 市内在住かIn勤・在学か、近隣の柔道教室に所属する高校生以上(団体も可)

費 500円

申 10月25日までに市体育協会にある申込用紙を同協会へ

創立20周年記念ペタンク親善大会(トリプルズ)

時 11月3日(祝) 午前8時～午後4時

会 相模原麻溝公園スポーツ広場

定 200人(申込順)

費 1,500円

申 10月16日(必着)までに、はがきに代表者の住所・氏名・電話番号、チーム名、全員の氏名、「ペタンク大会」と書いて同協会へ

※個人での申し込みも可。

市民バウンドテニス選手権大会

時 11月3日(祝) 午前9時

会 北総合体育館

競技種目 シングルス、ダブルス

申 10月20日までに、電話で同協会へ



ソフトエアロビクス&リンパストレッチ 〈全8回〉

中高年を対象とした、健康づくりのためのプログラムを用意しています。
時 10月18日～12月6日の毎週金曜日 午前10時～11時30分
会 新機ふれあいセンター **対** 市内在住か在勤の50歳以上
定 30人(申込順) **費** 2,500円
申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

秋の麻溝 川めぐりハイキング ～歴史とせせらぎを巡る～

自然・史跡などを巡り、麻溝地区の魅力を発見します。
時 10月26日(土)〈荒天中止〉
集合 午前9時30分～10時に原当麻駅東口
コース 原当麻駅～天応院～道保川沿い～三段の滝展望広場～下溝駅
定 100人(申込順)
申 10月24日までに、電話か、ファクス、Eメールに氏名、電話番号、「川めぐりハイキング」と書いて、同事務局(麻溝まちづくりセンター内 ☎042-778-1006 ㊚042-778-2249 ㊚asamizo-syu@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
 ※雨天時のお問い合わせは市コールセンター(☎042-770-7777)へ

高齢者筋力向上トレーニング 南区Cコース〈全24回〉

機器を使った筋力トレーニングやストレッチなどを行います。
時 12月9日～平成26年3月13日の毎週月・木曜日 午前10時～正午
 (12月23日・30日、26年1月2日・13日を除く)
会 コナミスポーツクラブ相模大野(南区南台3-1-27)
対 足腰の衰えを感じている市内在住の65歳以上
定 若干名(選考) **費** 2,000円
申 10月3日までに、電話で高齢者支援課(☎042-769-9249)へ

子どもエコクラブ交流会 自然と遊ぼう！ネイチャーゲーム

時 11月3日(祝) 午前10時～午後3時
集合場所 銀河アリーナ前
会 銀河の森プレイパーク(淵野辺公園隣接地)ほか
対 小学生とその保護者=20組(申込順)
申 電話か、ファクス、Eメールに氏名、年齢、「子どもエコクラブ交流会」と書いて環境情報センター(☎042-769-9248 ㊚042-751-2036 ㊚kankyo@eic-sagamihara.jp)へ

市民健康文化センター

施設の講座・教室

写経教室〈全5回〉

時 10月24日～11月21日の毎週木曜日 午前10時～正午
対 18歳以上
定 20人(抽選) **費** 4,000円
申 10月11日までに、直接か電話で同センター(☎042-747-3776)へ

銀河アリーナ

施設の講座・教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
幼児スケート〈全4回〉	11月2日～23日の毎週土曜日	午前9時～10時30分	4歳以上の未就学児	25人	3,000円
骨盤矯正体操〈全5回〉	11月2日～30日の毎週土曜日	午前10時～11時	18歳以上	20人	2,500円

申 10月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ

さがみはら北の丘センター

施設の講座・教室

文化教室

教室名	日にち	時間	対象	費用
フェルトアートストラップ作り	10月20日(日)	午前10時～正午	小学校5年生以上	1,300円
スイーツデコで作るお菓子の家		午後1時30分～3時30分	小学生以上	1,400円
写経〈全5回〉	11月1日～29日の毎週金曜日	午後1時～3時	18歳以上	4,000円

定 各20人(申込順)
申 直接か電話で同センター(☎042-773-5570)へ

体操

教室名	日にち	時間	対象	費用
錬功&骨盤体操〈全8回〉	11月14日～平成26年1月16日の毎週木曜日(12月26日、1月2日を除く)	午後2時30分～3時30分	16歳以上	4,000円
健康体操(初級)〈全8回〉	11月15日～26年1月17日の毎週金曜日(12月27日、1月3日を除く)	午後1時～2時	16歳以上で運動不足を感じている人	各3,600円
健康体操(中級)〈全8回〉	11月18日～26年1月27日の毎週月曜日(12月23日・30日、1月13日を除く)	午後6時30分～7時30分	16歳以上で日頃運動している人	
ストレッチ&ヨガ〈全7回〉	11月19日～26年1月28日の毎週火曜日(12月10日・24日・31日、1月14日を除く)	午後1時～2時	16歳以上	

定 各20人(抽選)
申 10月7日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に住所、氏名、年齢、性別、電話番号、教室名を書いて同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1)へ

サーティーフォー相模原球場

施設の講座・教室

教室名	日にち	時間	会場	対象	定員	費用
太極拳(初級クラス)〈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	会議室	18歳以上(高校生を除く)	各30人(申込順)	各4,000円
ヨガ(初級クラス)〈全8回〉	11月1日～12月20日の毎週金曜日		体育室			

申 10月15日までに、直接か電話で同球場(☎042-753-6930)へ

総合体育館

施設の講座・教室

チアリーディング教室〈全5回〉

クラス	日にち	時間	対象	定員	費用
リトル	11月11日～12月16日の毎週月曜日(12月2日を除く)	午後3時30分～4時30分	4歳以上の未就学児	各20人(抽選)	各2,000円
キッズジュニア		午後4時30分～5時30分	小学生		

申 10月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢(キッズジュニアは学年)、電話番号、希望クラスを書いて、同館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)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	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
英語で遊ぼうハロウィン	10月20日(日)	午後3時～4時	6歳～小学生	20人	1,000円
おためし平泳ぎ	10月26日(土)	午前11時30分～午後0時30分	18歳以上	30人	400円
初心者シンクロナイズドスイミング〈全8回〉	10月26日～12月28日の毎週土曜日(11月23日、12月7日を除く)	午後1時30分～2時30分	クロールで25m以上泳げる小・中学生	20人	4,000円
はじめての水泳	10月29日(火)	午前9時30分～10時30分	15歳以上(中学生を除く)	50人	400円
4泳法教室〈全4回〉	10月29日～11月19日の毎週火曜日	午後1時～2時	18歳以上	30人	2,500円
はじめてのプール〈全4回〉			おむつが取れている2歳以上の子どもとその保護者	10組	1組2,500円
スタートターン〈全8回〉	10月30日～12月18日の毎週水曜日	午後1時～2時	15歳以上(中学生を除く)	30人	2,000円

申 直接か電話で、同プール(☎042-758-3151)へ

情報あ・ら・かると

お知らせ

都市計画説明会・素案の縦覧と公聴会

御園二丁目地区地区計画の決定について説明会
 時10月11日(金)午後7時～9時
 会大野南公民館
 対市内在住か同計画に利害関係のある人
 ※希望者は直接会場へ
 素案の縦覧・公述申し出 10月15日～29日(土・日曜日を除く)午前8時30分～午後5時15分に直接、都市計画課へ(公述申し出は郵送も可。書式など詳しくはお問い合わせください)
 公聴会
 時11月15日(金)午後7時
 会大野南公民館
 対市内在住か同計画に利害関係のある人
 定10人程度(抽選)
 ※傍聴希望者は直接会場へ
 ※公述申し出がない場合は中止
 問都市計画課

都市計画審議会

町田市との行政境界の変更に伴う都市計画の変更、線引き全市見直しについて
 時10月17日(木)午前10時
 会市役所第2別館第3委員会室
 定10人(抽選)
 ※傍聴希望者は午前9時45分までに直接会場へ
 ※審議内容によっては非公開になる場合あり
 問都市計画課

県立総合職業技術校等募集説明会

時10月16日(水)県藤沢合同庁舎(藤沢市鵜沼石上)、21日(月)横浜市技能文化会館(横浜市中区万代町)、29日(水)海老名市文化会館(海老名市上郷)
 ※希望者は直接会場へ
 ※時間など詳しくはお問い合わせください。
 問県産業人材課(☎045-210-5715)

青年海外協力隊、シニア海外ボランティア等体験談&説明会

時10月17日(木)午後7時～9時
 会相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
 ※希望者は直接会場へ
 問JICA青年海外協力隊事務局(☎03-5226-9813)

戦没者合同慰霊祭

時10月18日(金)午前10時30分～正午
 会社のホールはしもと
 ※例年と会場が異なります。
 対市内在住の人
 ※参列希望者は直接会場へ
 問地域福祉課

違反建築防止週間 10月11日～17日

期間中、工事中の住宅を中心に特別パトロールを実施
 問建築審査課

宿泊利用 ①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

12月まで平日に空きあり
 申随時受け付け
 平成26年1月分の抽選申し込み 10月10日までに、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・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、10月21日から電話で①☎0120-988-547②☎0267-55-6776へ
 1月の休館日 ①14日(火)・15日(水)②8日(水)・22日(水)
 ②日～金曜日は特別料金で宿泊でき、地域の特産品をプレゼント

猫の譲渡会と相談会

相談会
 家族や地域での猫に関する相談
 時11月5日・19日、12月3日・17日の火曜日 午後2時～4時
 会ウェルネスさがみはら
 ※希望者は直接会場へ
 譲渡面接会
 時11月24日、12月22日の日曜日 午前10時～正午
 会青少年学習センター
 対市内在住の20歳以上で、①譲りたい人=各10人(申込順、相談会での申し込みが必要)②欲しい人
 ※②の希望者は身分証明書類を持って、直接会場へ
 問生活衛生課

環境社会検定試験(eco検定)

時12月15日(日)
 費5,250円
 申11月1日までに、電話かインターネットで東京商工会議所(☎03-3989-0777)http://www.kentei.org/へ

建物の耐震巡回相談

時10月16日(水)
 午前9時～正午=相原公民館
 午後1時30分～4時30分=津久井中央公民館
 ※希望者は直接会場へ。確認通知書と図面があれば持参してください。
 問建築指導課

マンション管理 無料相談会

時10月12日(土)午後1時～5時
 会おださがプラザ
 対市内マンション管理組合役員と居住者
 定10組(申込順)
 申電話で県マンション管理士会相模原市支部(☎046-256-2683)へ

社会保険労務士 無料相談会

年金や健康保険、雇用保険などの労働問題
 時10月16日(水)午前10時～午後4時
 会市役所本館1階ロビー
 ※希望者は直接会場へ
 問県社会保険労務士会相模原支部(☎042-707-1717)

簿記検定試験

時11月17日(日)
 会桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス、相模女子大学
 費1級7,500円、2級4,500円、3級2,500円
 申10月15日～18日に直接か、インターネット(10月16日まで)で、相模原商工会議所(☎042-753-8134)http://www.sagamihara-cci.or.jp/へ

募集

衛生試験所の非常勤職員

微生物検査・理化学検査業務
 勤務 11月上旬～12月下旬(延長の場合あり)で月～金曜日の週5日、午前8時30分～午後4時のうち5時間30分
 賃金 日給7,645円
 対獣医師・薬剤師・臨床検査技師いずれかの免許があるか、農学部・化学系の大学を卒業した人
 定若干名(選考)
 申10月11日までに、電話で同所(☎042-769-8348)へ

「仕事と家庭両立支援推進企業表彰」の候補企業

仕事と家庭の両立支援に積極的に取り組んでいる企業を表彰
 対市内に本社か主な事業所があり、次

のような取り組みを行っている企業
 ○短時間勤務制度 ○フレックスタイム制 ○所定外労働の免除 ○託児施設の設置 ○子育て休暇制度 など
 申10月31日までに、雇用政策課にある応募用紙(市ホームページの「産業・ビジネス」→「事業者向け情報」→「表彰制度」からもダウンロード可)を同課(☎042-769-8238)へ

さがみはら国際交流ラウンジのスタッフ(ベトナム語)

ベトナム語の通訳・翻訳業務など
 勤務 週1回
 賃金 時給885円
 定1人程度(選考)
 申10月15日までに、同ラウンジにある申込書を渉外課(☎042-769-8207)へ

イベント

絶滅危惧種カワラノギクお花見会

時11月4日(日)午前10時～午後2時20分
 会昭和橋スポーツ広場ほか
 集合場所 市役所
 定20人(申込順)
 ※小学生以下は保護者同伴
 申電話で相模原の環境をよくする会事務局(環境政策課内)☎042-769-8240へ



発見しよう! まちの中の小さな自然

時10月15日(火)、11月15日(金) 午前9時30分～11時30分(荒天中止)
 会環境情報センター周辺
 ※希望者は飲み物と帽子、ルーペなど観察に必要な道具(貸し出しあり)を持って、直接同センターへ
 問同センター(☎042-769-9248)

県障害者技能競技大会(アビリンピック神奈川2013)

障害のある人たちが、パソコンデータ入力など日頃培った職業能力を競います。
 時10月12日(土)午前9時～午後3時
 13日(日)午前9時～午後4時
 会神奈川障害者職業能力開発校(南区桜台)
 ※観覧希望者は直接会場へ
 問神奈川高齢・障害者雇用支援センター(☎045-640-3046)

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。

- フラワーセラピー体験教室** 10月9日(水)午後0時30分～2時30分、ユニコムプラザさがみはら。費用1,500円 〇フラワーセラピー研究会(☎03-3409-3756)
- 「14歳講座」不登校やひきこもりや子どもの意欲とは** 10月15日、11月19日の火曜日午前10時～正午、東林公民館。定員各30人(申込順)。費用各1,000円 〇電話でください(☎0465-74-4770)へ
- 相模原マンドリン倶楽部定期演奏会** 10月26日(土)午後2時～4時、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)。費用500円 〇小澤(☎042-766-2848)
- 子育てコーチングセミナー「わが子をやる気にさせるちょっとしたことばのかけ方」** 10月31日(木)午前9時50分～正午、大野北公民館。対象は小・中学生の保護者か、コーチングに興味がある人。定員100人(申込順)。費用500円 〇電話で西澤(☎080-5413-5869)へ
- 親子バドミントン教室** 11月4日(木)・10日(日)・24日(日)午後1時～3時、並木小学校体育館。対象は5歳～小学生とその保護者 〇藤野(☎090-3216-9291)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 新舞踊・日本舞踊** 毎週月曜日午後1時、サン・エールさがみはら。見学可 〇松谷(☎090-5528-5712)
- 社交ダンス** 毎週木曜日午後6時30分、大野中公民館。中級者歓迎 〇斎藤(☎090-5825-9401)
- 詩** 月1回月曜日午前10時、大野南公民館 〇遠藤(☎042-743-3969)
- 子ども絵画・造形** 毎週火曜日午後3時、ソレイユさがみ。対象は4歳～12歳 〇寺床(☎080-3305-1363)
- 二胡** 毎月第2・第4日曜日午前10時、大野台公民館ほか。見学可 〇錦織(☎090-3505-8552)
- 太極拳** 月3回水曜日午後1時30分、ユニコムプラザさがみはら 〇加藤(☎080-5699-2040)

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。

発達障害支援センター講演会 「学齢期における発達障害診断の意味」

時11月2日(土) 午前9時30分～11時30分
 会 ウェルネスさがみはら
 講 井上勝夫さん(北里大学医学部精神科学、市寄附講座「地域児童精神科医療学」特任講師)
 ※市寄附講座「地域児童精神科医療学」とは、市が北里大学医学部に寄附をし、児童精神科医療に関する講座を開設するもの。専門医の育成など、地域医療の向上を図ります。
 定100人(先着順) ※希望者は直接会場へ
 〇発達障害支援センター(☎042-756-8411)

講演会・相談会 「アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法について」

時10月26日(土) 午後0時30分～4時
 会 ユニコムプラザさがみはら
 定80人(申込順)
 申10月23日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、参加人数、「講演会」と書いて、相模原アレルギーの会(〒252-0314 南区南台6-8-20 ☎042-745-8801 FAX042-745-2045 〇allergy-kai@sagami-hara-allergy.or.jp)へ

秋季子育て講演会 「障がいのある人のトランジション支援～学校から卒業後の生活への移行～」

時11月16日(土) 午前10時～正午
 会 相模女子大学 定100人(申込順)
 講 秦 政さん(障がい者就業・雇用支援センター理事長)
 申10月31日までに、ファクスかEメールに住所、氏名、電話番号、「秋季子育て講演会」と書いて、同大学子育て支援センター(FAX042-713-5082 〇kosodate.shien@mail2.sagami-wu.ac.jp)へ
 〇同大学教育研究推進課(☎042-747-9563)

施設のお休み

- 環境情報センター** 時10月5日(土)・17日(木)・27日(日) 〇同センター(☎042-769-9248)
- さがみはら北の丘センター** 時10月8日(火) 〇同センター(☎042-773-5570)
- 市民健康文化センター** 時10月9日(水)～21日(月) ※プールと浴室は11月1日(金)まで休み 〇同センター(☎042-747-3776)

鎮守の森の手づくり市

城山地区の小売店や飲食店、地域住民による手づくりの市
 時11月3日(祝) 午前9時～午後3時
 会 川尻八幡宮(緑区川尻)
 〇城山商工会(☎042-782-3338)

サン・エールさがみはらの催し

土曜コンサート
「軽音楽 ビートルズカバー」
 時10月12日(土) 午後5時30分～7時
ジャズコンサート
 時10月27日(日) 午後3時30分～5時
 …………… 共 …………… 通 ……………
 定各220人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
 〇同所(☎042-775-5665)

建築・住まいのフェスタ

建築士・弁護士による無料相談会など
 時11月2日(土) 午前10時～午後5時
 会 アリオ橋本アクアガーデン
 ※希望者は直接会場へ
 〇県建築士事務所協会相模原支部(☎042-744-1750)

講演・講座

防犯指導者養成セミナー

マジックなどを楽しみながら、振り込め詐欺防止対策を学習
 時11月13日(水) 午後1時30分～3時30分
 会 総合学習センター
 〇防犯エンターテイメント集団「GIFT」、石附 弘さん(元長崎県警本部長)
 定100人(申込順)
 申10月31日までに、電話で生活安全課(☎042-769-8229)へ

サン・エールさがみはらの講座

①**足から健康**
 時10月21日・28日(月) 月曜日 午後6時30分～8時30分
 定各20人(抽選)
 費各500円

②**TOEIC®テスト〈全8回〉**
 時10月26日～12月21日(11月9日を除く)の毎週土曜日 午後1時～4時30分
 〇18歳以上(高校生を除く)で、600点以上をめざす実用英語技能検定2級程度のレベルの人
 定15人(抽選)
 費1万7,000円(テキスト代などを含む)
 …………… 共 …………… 通 ……………
 申10月①11日②14日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、講座名、①は希望日を書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

市老人クラブ連合会 「福祉・健康祭り」

血管年齢・骨密度・肌年齢測定など
 時10月17日(木)〈雨天時は18日(金)〉 午前10時～午後3時
 会 横山公園
 〇市内在住の60歳以上
 〇同連合会事務局(高齢者支援課内)

下水処理場の見学会

時10月26日(土) 午前10時30分～午後4時30分
 集合・解散場所 市役所前
 会 四之宮管理センター(平塚市四之宮)
 〇市内在住か在勤・在学の人
 定30人(申込順)
 ※小学生以下は保護者同伴
 申10月24日までに、電話か、Eメールに代表者の住所・氏名・電話番号、全員の氏名、「下水処理場の見学会」と書いて、下水道経営課(☎042-769-8268 〇gesui-keiei@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
 ※当日は同会場で「下水道ふれあいまつり」も開催

読み聞かせボランティア 交流・勉強会

時10月17日(木) 午前9時30分～正午
 会 社のホールはしもと セミナールーム2
 〇市内の学校などで読み聞かせのボランティア活動を行っている人
 定30人(申込順)
 申直接か電話で、橋本図書館(☎042-770-6600)へ

県立相模原公園の催し

オータムフラワーフェスティバル
 フリーマーケット、パレードなど
 時10月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後3時30分
自然観察会「秋の実りを探そう」
 自然観察指導員が分かりやすく解説
 時11月9日(土) 午後1時～3時
 定40人(申込順)
 費300円(小学生以下は無料)
 申電話で同公園へ

サカタのタネグリーンハウスの催し
奥山弘道 写真展
 時10月14日(祝)まで 午前9時30分～午後4時30分
トルコギキョウ展
 時10月12日(土)～14日(祝) 午前9時30分～午後4時30分
サークル紫朋 書道展
 時10月16日(水)～27日(日) 午前9時30分～午後4時30分
 ※同ハウスは月曜日(祝日等の場合はその翌日)休館。入館は午後4時まで
 〇同公園(☎042-778-1653)



コールセンターから
ちょっとおしらせ

ごみの分別方法や出し方、収集の曜日などがご自身で調べられる「相模原市家庭ごみ分別サイト」をぜひ活用してください。

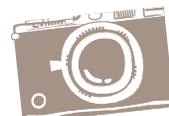




記録！表現！記憶！市総合写真祭

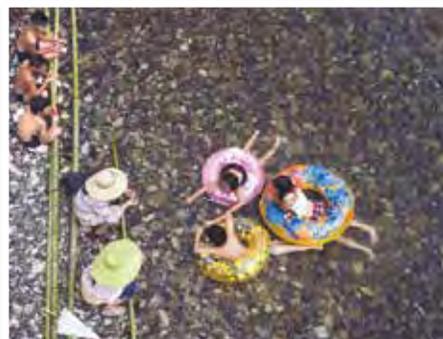
文化振興課 ☎042-769-8202

フォトシティさがみはら2013



プロの部 さがみはら写真賞「螺旋海岸」

今年で13回目を迎える写真の祭典。プロやアマチュアの受賞作品を展示するほか、シンポジウムやギャラリートークなど、写真を総合的に楽しめます。この機会に、写真の持つ記録性、芸術性などの素晴らしさを体感してください。



アマチュアの部 金賞「夏の日」



アマチュアの部 市民奨励賞「満月の花見」



受賞作写真展

時 10月11日(金)～28日(月)
午前10時～午後7時
会 相模原市民ギャラリー(水曜日休館)
写真講評会・ギャラリートーク
時 10月13日(日)
アマチュアの部写真講評会
午後1時～3時
プロの部ギャラリートーク
午後3時～5時
※希望者は直接会場へ

ニコンポートフォリオレビュー in 相模原

参加者の作品に専門家がアドバイスします。
時 10月26日(土) 午後2時から
会 相模原市民ギャラリー
対 写真家をめざす35歳以下
※希望者は直接会場へ

フォト・シンポジウム

時 10月12日(土) 午後2時30分～4時30分
会 社のホールはしもと多目的室
内 パネルディスカッション
「まさにターニングポイントのいま、写真は？」
～「時代はめぐる」というけれど～
コーディネーター
河野和典さん(「写真年鑑」編集長)
パネリスト
亀山 亮さん(土門拳賞受賞)
北井一夫さん(日本写真協会作家賞受賞)
志賀理江子さん(さがみはら写真賞受賞)
※希望者は直接会場へ

私のこの1枚写真展

時 ①平成26年1月7日(火)～17日(金)
②26年1月18日(土)～2月3日(月)
会 ①ユニコムプラザさがみはら
②ミウヰ橋本5階インナーガーデン
申 12月20日までに展示ボード(500円)に写真(1人1作品)を貼って、受付場所へ
※展示ボードの配布、受付場所など詳しくは、各公民館などにある募集案内をご覧ください。

写真賞各部門受賞者一覧(敬称略)

区分	賞	作品名	氏名	国・都道府県等
プロの部	さがみはら写真賞	螺旋海岸	志賀理江子	宮城県
	さがみはら写真アジア賞	AWAY FROM HOME (故郷から遠く)	Kursat Bayhan (クルサットベイハン)	トルコ
	さがみはら写真新人奨励賞	はまゆりの頃に	田代一倫	東京都
NUDE/A ROOM/ FLOWERS		野村佐紀子	東京都	
アマチュアの部	金賞	夏の日	楠本富浩	和歌山県
	銀賞	砂塵	荒川英一	東京都
		橋の上の七夕祭り	竹村悦子	高知県
	銅賞	至福のとき	宗形繁雄	福島県
		夕雲の丘	柳澤勝彦	長野県
市民奨励賞	満月の花見	宮野正実	相模原市緑区	

SC相模原 区民デー開催!!

今季、JFL(日本フットボールリーグ)に参入し、激闘を繰り広げているホームタウンチームのSC相模原が区民デーを開催。特別価格でのチケット販売や、各区ならではのイベントを予定しています。

緑 区 10月5日(土) 午後1時 対 福島ユナイテッドFC
中央区 11月3日(祝) 午後1時 対 ツエーゲン金沢
南 区 11月17日(日) 午後1時 対 AC長野パルセイロ



会 相模原麻溝公園競技場 対 各区在住か在勤・在学の人
費 500円(高校生以下は無料)
購入方法 試合当日、当日券売り場へ。該当する区を証明できるものを提示し、A席・B席のどちらかを選んでください。
※A席は座席に限りがあります。

☎SC相模原 ☎042-810-7777

とねりのまちから 町田市

企画展 「縁起もの 版画と 絵画で楽しむ吉祥図像」

松竹梅や七福神、鶴亀等のおめでたい画題満載。江戸時代の吉祥画を歌川広重の浮世絵や伊藤若冲の掛け軸など、展示替えを含めて約200点の作品で紹介いたします。

開前期 10月27日(日)まで
後期 10月29日(火)～11月24日(日)
午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日等は午後5時30分まで。入館は閉館の30分前まで)

休館日 月曜日(10月14日、11月4日を除く)、10月15日(火)、11月5日(火)

会 町田市立国際版画美術館(町田市原町田4-28-1)
費 800円(大学生・高校生・65歳以上は400円、中学生以下は無料)



歌川広重「富士三十六景」より「武蔵野毛横はま」【後期展示】

☎町田市立国際版画美術館 ☎042-726-2771

ウェルネス通信



10/1

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

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
11月11日(月)	午後1時～2時15分	ウ
18日(月)	午後2時45分～4時	南
29日(金)	午後1時～2時15分	緑

対平成25年5月～6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)
申⑮

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 10月9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
10月16日(水)	横山㊤、相武台㊤
17日(木)	湖㊤、上鶴間㊤、大野北㊤
22日(火)	富士見㊤、鶴園中和田㊤
23日(水)	並木㊤
24日(木)	城山㊤、麻溝㊤
29日(火)	陽光台㊤

㊤ 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

もつと健康になるための教室

教室名	日にち	時間	会場	申込	内容・対象など
ボールエクササイズ	10月27日(日)	午前10時～正午	緑	⑦	生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技ほか 対 20歳以上で運動の実技に支障のない人 定 ボールエクササイズ=15人、ダンベル体操=25人、マッスルトレーニング=20人(申込順。初めての人優先)
ダンベル体操	11月5日(火)	午後2時～4時	ウ	⑧	
マッスルトレーニング	11月8日(金)	午前10時～正午	緑	⑦	
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	10月29日(火)	午前 9時45分 10時15分 10時45分 午後 1時30分	南	⑨	骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対 20歳～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	11月7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る、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 定 12人(申込順。初めての人優先) 費 1,000円

※受講後、運動習慣定着コースに続けて参加できます。

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	⑦⑧⑨	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
	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)	11月6日(水)	午前9時～9時30分	緑	⑦	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)
	11日(月)	10時～10時30分	南	⑨	
エイズ等の検査・相談	火曜日	午前9時～11時	ウ	④	エイズ、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料・匿名) 定 各12人(申込順)
	10月5日(土)	午後2時～4時	橋		
ひきこもり家族教室	10月16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 市内在住か在勤の人 対 思春期相談 13歳～17歳の精神的な問題を抱える人やその家族 対 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やその家族 定 各2組(申込順。調整あり)
思春期ひきこもり特定相談	10月17日(木)	午後2時～4時	けやき会館	⑭	
みんなのアルコール相談	10月15日(火)	午前10時～正午		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やその家族 定 2組(申込順。調整あり)
アルコール・薬物家族教室	10月23日(水)	午後2時～4時	ウ	⑭	アルコール・薬物問題を理解し、その対応を学びます。 対 市内在住か在勤のアルコール・薬物問題のある人の家族 定 10人(申込順)
くすりの相談	10月17日(木)	午後1時30分～3時	ウ		※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 申 市薬剤師会 ☎042-756-1502

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

子育て広場たん と 離乳食セミナー

栄養士による離乳食中期～完了期のお話と試食(保護者のみ)を行います。

時 10月19日(土) 午前11時30分～午後1時、午後2時～3時30分
会 伊勢丹相模原店(南区相模大野)
対 乳幼児とその保護者=各15組(申込順)
申 電話か、Eメールに氏名、子どもの月齢、電話番号、参加人数、希望時間を書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971) <mailto:tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp>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

① 緑高齢者相談課	☎042-775-8812	⑧ 中央保健センター	☎042-769-8233
② 中央高齢者相談課	☎042-769-8349	⑨ 南保健センター	☎042-701-7708
③ 南高齢者相談課	☎042-701-7704	⑩ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
④ 疾病対策課	☎042-769-8260	⑪ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑤ 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	⑫ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑥ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	⑬ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515
⑦ 緑保健センター	☎042-775-8816	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

精神保健福祉 エンパワメント講演会 松本ハウスがやってきた!!

お笑い芸人の松本ハウスさんが、自身の体験に基づく統合失調症についての講演とお笑いライブを行います。

時 10月31日(木)
午後1時30分～3時30分

会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館) 多目的ホール

対 市内在住か通勤・在学の人 = 200人(申込順)

申 10月30日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

女性の健康教室 きらきら更年期 ～大人の女性の輝き方～

更年期障害の症状とその対処方法などについて、医師がお話します。

時 10月31日(木) 午後2時～4時

会 緑区合同庁舎

対 市内在住の人

定 50人(申込順)

申 電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

糖尿病週間行事・市民公開講座 糖尿病と認知症

医師などによる糖尿病と認知症の講演と、糖尿病関連グッズや宅配食などの展示を行います。

時 10月26日(土) 午後2時～4時

会 相模原南メディカルセンター

定 120人(先着順)

※希望者は直接会場へ

〒北里大学病院 ☎042-778-8428



生活習慣病予防教室

血管・体年齢などの測定やライフコーダ(身体活動測定機)を身に付けて運動量をチェックします。

◆“イキイキライフのための”明日を変えるプロジェクト(全2回)

時 10月30日、11月6日の水曜日
午後1時30分～3時30分

会 城山保健福祉センター

対 市内在住の人

定 30人(申込順)

申 電話で城山保健福祉課(☎042-783-8120)へ



◆産後のカラダスッキリ♪
ママ'Sセミナー(全2回)

時 11月1日・8日の金曜日 午前10時～正午

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住の子育て世代の人

定 25人(申込順)

申 電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

タバコをやめたい人・ やめさせたい人のための 禁煙サポート講座

禁煙に成功した人の体験談や、ニコチン依存度の測定・個別相談などを行います。

時 11月9日(土) 午前10時～正午

会 緑区合同庁舎

定 50人(申込順)

申 直接か電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ



統合失調症家族教室 (全4回)

統合失調症の知識や当事者とのコミュニケーション術を医師などから学びながら、家族同士の交流を深めます。

時 11月5日(火)・11日(月)・19日(火)・26日(火)
午後2時～4時

会 南保健福祉センター

対 統合失調症の発病から10年以内の人の家族

定 15人(申込順)

申 10月31日までに、電話で南障害福祉相談課(☎042-701-7715)へ

公開講座 コレステロール、血糖値、血圧が 気になりはじめた人へ

日にち	時間	会場	内容
① 11月12日(火)	午前10時～正午	南保健福祉センター	中性脂肪・コレステロール値が気になりはじめた人へ
②		ウェルネスさがみはら	血糖値が気になりはじめた人へ
③	午後1時30分～3時30分	津久井保健センター	血圧が気になりはじめた人へ

対 市内在住か通勤の人 定 50人(申込順)

申 電話で①南保健センター(☎042-701-7708) ②中央保健センター(☎042-769-8233) ③津久井保健福祉課(☎042-780-1414)へ

公開講座 在宅における 排便ケアについて

時 11月2日(土) 午前10時～正午

会 北里大学医学部M6号館合同講義室

講 神山剛一さん(亀田総合病院ウロギネコロジーセンター副センター長)

定 200人(申込順)

申 10月25日までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、「公開講座」と書いて、北里大学病院患者支援センター部(〒252-0375 南区北里1-15-1 ☎042-778-9397)へ

～あなたを待っている人がいる～ 骨髄バンク休日ドナー登録会

移植を待つ患者さんを救うために、一人でも多くの人の登録が必要です。問診、採血など簡単な手続きがあります。

時 10月6日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～3時(1人30分程度)

会 ソレイユさがみ

※登録希望者は直接会場へ

ドナー登録できる人

- 骨髄提供の内容を十分に理解している人
- 18歳～54歳の健康な人
- 体重が男性45kg以上、女性40kg以上の人

〒医事業課 ☎042-769-8343

オストメイト健康相談会

ストーマケアと食事療法についての講演と、専門看護師による相談会を行います。

時 11月17日(日)
午後1時30分～4時30分

会 大野南公民館

対 人工肛門・人工膀胱保有者とその家族など

定 70人(先着順)

※希望者は直接会場へ

〒市オストミー協会 ☎042-758-1482

難病講演会 パーキンソン病関連疾患

治療と療養の最新情報などについてお話しします。

時 11月11日(月) 午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら

講 長谷川一子さん(国立病院機構相模原病院神経内科医長)

定 120人(申込順)

申 11月10日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

+愛の献血

日にち	時間	会場
10月 6日(日) 12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
10月 8日(火) 17日(木)		市役所前

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

※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。
接骨	休日当番柔道整復施設所案内 ☎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)
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