

広報 **さがみはら**

NO.1278  
毎月1日・15日発行

2013 12/1  
平成25年

SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

市制施行60周年企画 始動!	2
みんなで築こう 人権の世紀	4
こんにちは! 民生委員・児童委員です。	6・7
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

清水都市 さがみはら  
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

市の人口・世帯

人口 721,034人(464増)  
男 361,824人 女 359,210人

世帯 312,578 世帯(396増)  
11月1日現在( )は前月との増減

TOPICS

本市初のJリーグクラブが誕生!



11月19日、Jリーグ理事会が開催され、2014シーズンから新たに発足されるJ3へのSC相模原の入会が正式決定。本市初のJリーグクラブが誕生しました。

SC相模原は、「ゼロからのスタート」を掲げ、平成20年2月に創設。神奈川県3部リーグから挑戦を始め、創設6年目の今年には日本フットボールリーグ(JFL)に初参戦ながらも上位の成績を残すなど大健闘しました。

J3で優勝をめざして活躍するSC相模原を、皆さんで応援しましょう。

☎スポーツ課 ☎042-769-9245



冬のきらめき

さがみはら  
ウィンター  
イルミネーション

さがみ湖  
イルミリオン

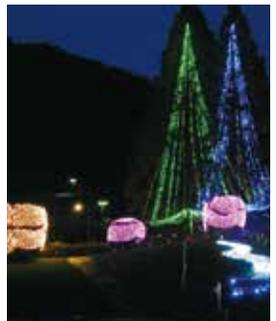
冬の街を彩るイルミネーションやライトアップ。今年も市内の駅や公園などで幻想的な光が楽しめます。

冬ならではのさがみはらの風景を探しに行きませんか。

☎4月13日(日)まで  
午後5時～9時30分  
※1月7日までは毎日開催。以降は金・土・日曜日、祝日等と3月24日～4月6日のみ開催  
※点灯時間は季節により異なります。  
※観覧には料金が必要です。入場は午後9時まで  
☎さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト  
☎042-685-1111



2013 津久井湖城山  
イルミネーション



高さ30mのメタセコイアを鮮やかに装飾。  
時12月25日(水)まで  
午後5時～9時  
☎県立津久井湖城山公園 花の苑地  
☎同実行委員会(津久井湖観光センター内)  
☎042-784-6473

相模大野  
ステーション  
スクエア



高さ12mのツリーが美しく輝きます。  
時12月25日(水)まで  
午前10時～午後11時  
☎相模大野駅南北自由通路  
☎同相模大野ステーションスクエア  
☎042-767-1000

相模原ウインター  
イルミネーション



モニュメントに約5,000個のLEDを点灯。  
時12月7日(土)～1月中旬頃  
午後5時～11時  
☎相模原駅前ペデストリアンデッキほか  
☎同市観光協会  
☎042-771-3767

橋本駅前  
イルミネーション



時通年  
午後5時～10時  
☎同駅北口ペデストリアンデッキ  
☎同商業観光課  
☎042-769-9255



※このほか、市内で鑑賞できるイルミネーションに関する情報は12ページをご覧ください。



# 市制施行60周年企画 始動!

詳しくは市ホームページをご覧ください。

本市は、平成26年11月に市制施行60周年を迎えます。  
この記念すべき年を皆さんと共に盛り上げていくため、さまざまな取り組みを行います。

## 募集!!

マスコットキャラクター

ロゴマーク

冠事業・商品

### 全国の注目を相模原へ!

#### マスコットキャラクター

テーマ 全国から「相模原っていいね!」と思ってもらえるメッセージを託せるキャラクター

全国から注目を集め、市の魅力発信のために活躍するキャラクターを募集します。

めざすは、九州新幹線開業や市制100周年などをきっかけに誕生したくまモン(熊本県)や出世大家康くん(浜松市)のように、その後も広く愛されるキャラクターです。

※デザイン上、「60周年」、「60」などの数字にこだわる必要はありません。

※採用作品の名前は、後日行うネーミング募集の結果により変更になる場合があります。

賞金 最優秀作品(1作品)10万円  
優秀作品(2作品)1万円

選考 選抜した候補作品を4月に開催する市民桜まつりで公開し、投票により決定する予定です。



めざせ!  
人気者

本市に集まった圏央道でつながるまちのキャラクターたち

### みんなで使おう!

#### ロゴマーク

60周年のシンボルとして使用するロゴマークを募集します。

ロゴマークは、市民・企業・学校・自治会など、本市の皆さんが冠事業・商品(下記参照)などのさまざまな場面で活用できます。

テーマ まだまだつながる、さがみはら

圏央道やリニア中央新幹線を通じた広域交流、地域の人たちのつながり、相模原を築いてきた人たちとこれからの未来を担っていく子どもたちとのつながりなど、「つながる」をテーマとして制作してください。

賞金 最優秀作品(1作品)5万円、優秀作品(2作品)5,000円

デザインに入れ込む必須要素

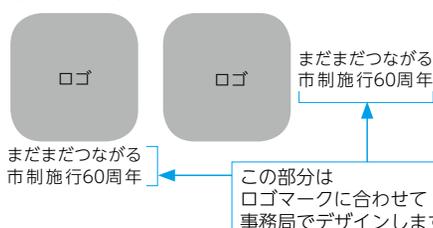
①60周年、60th、60など「60」の数字

②相模原市、相模原、Sagamiharaなど、市名

※ロゴマークの下部・右側に、イメージ図のように「まだまだつながる市制施行60周年」の文字が入ることを前提に作成してください。

選考結果 2月下旬発表予定

〈イメージ図〉



この部分はロゴマークに合わせて事務局でデザインします

#### マスコットキャラクター・ロゴマークの共通事項

応募期限 1月31日(必着)

規格等 手書き、電子データ(jpeg形式)のどちらでも可。技法は問いません。

応募資格 個人・団体どなたでも応募可(暴力団関係者は除く)。年齢、性別、プロ・アマチュアなど条件は問いません。

応募方法 シティセールス推進課、各区役所・まちづくりセンター・公民館(青根・沢井公民館を除く)にある応募用紙(1枚1作品)をシティセールス推進課へ

※デザイン画はA4判の別用紙でも可

※応募用紙は市ホームページの「イベント・講座募集」からもダウンロード可

※電子データで作成された作品は、採用後、編集用データ(イラストレーター形式等)も提出していただけます。

採用作品の著作権 著作権等の一切の権利は市に帰属します。

※採用作品は、修正を加える場合があります。

#### 注意

○自作・未発表で、第三者が所有・管理する著作権や商標などを侵害しない作品に限ります。

○応募作品の返却はしません。

○作品が他者の著作権を侵害したものであるなど、応募に際しトラブルが生じた場合、市では一切の責任を負いません。

圏市コールセンター ☎042-770-7777

### 市制施行60周年記念 冠事業・商品

募集期限 1月31日(必着)

※2月以降の申請はお問い合わせください。

市制施行60周年を市民の皆さんと共に祝い、盛り上げるため、「市制施行60周年記念」の名称と、これから公募により決定する「ロゴマーク」を使用して実施・販売する事業や商品を募集します。

〈使用例〉市制施行60周年記念〇〇地区ふるさとまつり  
市制施行60周年記念□□弁当 など

※4月1日~平成27年3月31日に実施・販売される、市制施行60周年記念にふさわしい事業や商品

圏企画政策課 ☎042-769-8203

■企画政策課、各区役所・まちづくりセンター・公民館(青根・沢井公民館を除く)にある申請書(市ホームページの「イベント・講座募集」からもダウンロード可)に必要事項を書いて、郵送かファクス、Eメールで同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-754-2280 ✉kikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

#### お知らせ

### 12月3日~9日は障害者週間 障害者週間作品展

障害者週間のポスターや、心の輪を広げる体験作文の優秀作品を展示します。

時 12月8日(日)まで 午前8時30分~午後5時15分

会 あじさい会館

圏障害政策課 ☎042-707-7055

#### 募集

### 公立小・中学校の臨時的任用職員・ 非常勤講師・学校事務職員の登録

出産などで休む教職員の代替職員を募集します。

※小・中学校いづれかの教員免許か養護教諭免許がある人(事務は免許不要)

■毎週水曜日(祝日等を除く)の午後1時~4時30分に、直接、教員免許状と大学の卒業証書の原本(事務は不要)、登録申込書(市ホームページの「教育委員会」からダウンロード可)を持って、教職員課へ

圏教職員課 ☎042-769-8279



#### 募集

### コミュニティバスの車体広告

コミュニティバスせせらぎ号(アリオ橋本・橋本駅南口~相模川自然の村)の車体への広告掲出を通じて、運行を支援していただける事業者を募集します。

掲出期間 4月1日~平成27年3月31日

掲出箇所 車体右側面2か所、後面1か所(3台、合計9枠)

規格 1枠 = 縦30cm×横95cm

費 1枠 = 年額12万円

■1月17日(必着)までに、直接か郵送で必要書類を交通政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8249)へ

※必要書類など詳しくは、市ホームページの「市政情報」→「交通」→「バス」をご覧ください。



☐内に  
広告を掲  
出します。

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。

件名	内容	担当課	募集期間(必着)
新・相模原市総合計画中期実施計画(案)	新・相模原市総合計画の着実な推進のための、平成26～28年度の3年間の計画期間とした実施計画	企画政策課 ☎042-769-8203 FAX042-757-5727 ✉kikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp	12月10日～1月16日
(仮称)相模原市防災条例(案)	災害に対する市民生活の安全・安心の向上のため、災害対応における市、市民、事業者などの責務や防災対策のあり方、災害時の役割などを明確に定めた条例	危機管理課(消防指令センター内) ☎042-769-8208 FAX042-769-8326 ✉kikikanri@city.sagamihara.kanagawa.jp	12月2日～1月8日

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 各募集期間内に、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、まとめ次第、各担当課や市ホームページなどで公表する予定です。

## 年末の交通事故防止運動

12月11日～20日

### 「無事故で年末 笑顔で新年」

年末は交通量や飲酒の機会が増え、交通事故が多発する時期です。市民一人ひとりが交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止に努めましょう。

### 飲酒運転は絶対にやめましょう

- ▶ 飲酒を伴う会合には、自動車や自転車で行かない。
- ▶ 車両を運転する人に、酒類を提供しない。



### 歩行者(特に高齢者)と自転車の交通事故に気を付けましょう

- ▶ 夜間の外出には、目につきやすい「明るい服装」や「夜光反射材」を身に付ける。
- ▶ 自転車の夜間走行時は、前照灯を点灯し、「夜光反射材」を活用する。

### シートベルトとチャイルドシートの着用を徹底しましょう

- ▶ 自動車に乗車するときは、後部座席の人もシートベルトの着用を徹底する。
- ▶ 子どもを同乗させるときは、チャイルドシートを正しく着用する。

## 粗大ごみはお早めに!

市コールセンターには、この時期、粗大ごみに関するお問い合わせが最も多く寄せられますので、粗大ごみの出し方などについて紹介します。

Q 粗大ごみを出したいのですが…

A 「戸別収集」か「施設への持ち込み」で出すことができます。年末は大変混雑しますので、早めに出してください。

年末の土曜日の持ち込みは1時間以上待つこともあるみじだよ



#### ○戸別収集の申し込み

電話で粗大ごみ受付事務所(☎042-774-9933)へ  
受付日 月～金曜日(祝日等、12月29日～1月3日を除く)  
受付時間 午前9時～午後6時  
※手数料は申込時に確認してください。  
※収集日は、申し込みから約7～10日後になります。

#### ○施設への持ち込み

自分で直接、次の施設へ車で持ち込んでください。

施設名	所在地	電話番号
南部粗大ごみ受入施設	南区麻溝台3-5-15	042-767-5305
北部粗大ごみ受入施設	緑区下九沢2083-1	042-775-5333
津久井クリーンセンター	緑区青山3385-2	042-784-2711

受付日 月～土曜日(12月31日～1月3日を除く)

受付時間 午前9時～午後4時  
手数料 10kgごとに120円



### 市コールセンターの取り組みが「2013 CRM ベストプラクティス賞」を受賞しました

本市では、市コールセンターに寄せられるお問い合わせの履歴を分析し、業務の改善につなげるため、「相模原市家庭ごみ分別サイト」や、Facebookページ「ちょっとおしらせ相模原」を開設してきました。このような取り組みが評価され、CRM協議会が主催する、CRMベストプラクティス賞を受賞しました。今後も市民の皆さんの声に真摯に耳を傾け、全ての人にやさしく親切な行政をめざします。



CRM ベストプラクティス賞とは…

「顧客中心主義経営(CCRM)」の実現をめざし、その成果を挙げている企業・官公庁・団体を選定するもの

☎市コールセンター ☎042-770-7777

## お知らせ

### 児童扶養手当額の改定

児童扶養手当額が10月から改定になったため、12月10日支給分(8月～11月分)から手当額が変わります。

#### 手当額

9月分まで	月額4万1,430円～9,780円
10月分から	月額4万1,140円～9,710円

※児童加算は、2人目5,000円・3人目以降は1人につき3,000円に変更なし  
※平成25年度児童扶養手当現況届が未提出の人・提出が遅れた人は、支給ができない場合や支給が遅れる場合があります。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎こども青少年課 ☎042-769-8232

## 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。

☎休日 12月8日(日)・15日(日) 午前9時～午後4時

夜間 12月5日(木)・17日(火) 午後5時30分～午後7時

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

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

## 募集

### さがみはら市民活動サポートセンターを協働で運営する団体

市民活動を支援する同センターを、市と協働で運営する特定非営利活動法人を募集します。

☎市内に事務所があり、市長所轄か県知事所轄の特定非営利活動法人で、申請書提出時点で1年以上継続した活動を行っている団体

☎12月9日～1月10日に、必要書類を市民協働推進課へ

※必要書類など詳しくは、12月9日以降に同課か同センターにある募集要項(市ホームページの「市政情報」→「市政への参加・連携」→「市民協働」からダウンロード可)をご覧ください。

☎市民協働推進課 ☎042-769-9225

## 募集

### スポーツ推進審議会委員

スポーツの推進に関する重要事項について調査・審議する委員を募集します。

任期 4月～平成28年3月(会議は年2回程度)

☎市内在住の20歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く)

☎定員2人(選考)

☎12月26日(必着)までに、スポーツ課、各行政資料コーナー・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)にある応募用紙(市ホームページの「市政情報」→「審議会・情報公開・個人情報・公文書管理」からもダウンロード可)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 ☎042-769-9245 FAX042-754-7990 ✉sports@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ





# みんなで築こう 人権の世紀

考えよう 相手の気持ち  
育てよう 思いやりの心

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている「人が人らしく幸福に生きていくための権利」です。しかし、私たちの周りには、女性に対する差別やドメスティックバイオレンス、子どもや高齢者、障害者に対する虐待や差別、いじめ、北朝鮮当局による拉致問題など、人権を侵害するさまざまな問題があります。

また、福島第一原子力発電所の事故の影響により被災した人々が差別されるなど、東日本大震災に起因する人権問題も発生しています。根拠のない思い込みや偏見で差別することは人権侵害につながります。優しさを忘れず、相手の気持ちを考えて行動することを心掛けましょう。

12月4日～10日は「人権週間」、12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。「ともに生きる」地域社会の実現のために、あらためて人権について考えてみませんか。

## ● 人権啓発講演会

出会いの人生から学んだこと  
～守られるべき私たちの人権～

- 時 1月23日(木)午後2時～3時40分
- 会 あじさい会館
- 講 菊地幸夫さん(弁護士)
- 定 150人(申込順)
- 申 12月24日までに、電話(1回4人まで)で、市コールセンター(☎042-770-7777)へ



菊地幸夫さん

## ● 人権のことで困ったときは

人権擁護委員などが相談に応じます。

希望者は直接会場へ

相談日	時間	受付窓口	電話番号
第4金曜日	午後1時30分～4時	緑区役所市民相談室	042-775-1773
第1・3金曜日		中央区役所市民相談室	042-769-8230
第2水曜日		南区役所市民相談室	042-749-2171
第1金曜日		城山まちづくりセンター	042-783-8103
第2水曜日		津久井まちづくりセンター	042-780-1400
第2金曜日		相模湖まちづくりセンター	042-684-3214
第3水曜日		藤野まちづくりセンター	042-687-5514
月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	横浜地方法務局相模原支局	042-753-2110

※祝日等、12月29日～1月3日を除く

## ● 人権週間特設相談

相談日	時間	受付窓口
12月4日(木)	午後1時30分～4時	緑・中央区役所市民相談室、津久井・相模湖まちづくりセンター
12月6日(金)		城山・藤野まちづくりセンター
12月10日(火)		南区役所市民相談室

☎042-769-9222 閩地域福祉課

## 第41回 市民桜まつり

### 参加団体募集

活動発表や作品展、ステージ発表、パレードなどへの参加を希望する団体を募集します。

- 時 4月5日(土)午後1時～5時、6日(日)午前10時～午後5時
- 会 市役所さくら通りなど
- ※市内で活動する各種団体(個人参加、営利目的、物販のみの参加は不可) ※申し込み多数の場合は抽選
- 申 12月2日～18日に、商業観光課、各経済観光課にある申込用紙(市ホームページの「作品・スタッフ募集」からダウンロード可)を各課へ
- ※参加条件など詳しくは、申込用紙をご覧ください。

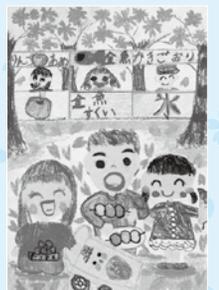
### 絵画コンテスト作品募集

テーマ 桜が咲く中で行う市民桜まつりのイメージを自由に表現したもの  
対象 市内在住か在学の小・中学生

- 応募方法 1月10日(必着)までに、直接か郵送で、四つ切り画用紙(54cm×38cm)を縦長に使い、裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名(学年、組)、電話番号を書いて、同実行委員会事務局(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
- ※入賞作品はポスターやパンフレットに利用します。
- また、応募者全員に記念品をプレゼントします。
- ※応募作品は返却しません。
- ※応募作品の著作権は、同実行委員会に帰属します。



昨年の桜まつり大賞作品(ポスター)



昨年の桜まつり大賞作品(パンフレット)

☎042-769-8236 閩市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内)

## 市民カメラマン募集

市ホームページなどで使用する写真や、市内の行事、風景などの記録用写真を撮影し、市の魅力や地域資源を紹介するための活動を行います。

- ※市内在住か通勤・在学中で月に2～3回活動できる18歳以上(高校生を除く)＝10人程度(選考)
- ※書類選考後、合格者は面接を行い、決定します。
- ※カメラ(原則、デジタルカメラ)は各自で用意してください。
- 活動期間 5月～平成27年4月
- 申 12月2日～2月14日(必着)に、直接か郵送で、「私の好きな相模原」をテーマに、写真1枚(カラープリントで2L～四つ切りサイズ。写真は返却しません)とその写真で伝えたいこと(200～300字)、写真の裏に住所、氏名、年齢(学生は学年も)、電話番号を書いて、広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8200)へ



東林間サマー わぁ!ニバル



相模原北公園のアジサイ

## 市立博物館へ行こう

☎042-750-8030 閩市立博物館

### 星空観望会(12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 12月6日(金)・21日(土)午後7時～9時
- 定 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

### さがみはら宇宙の日 金星探査機あかつきトークライブ

金星探査機あかつきのミッションを振り返るとともに、「ハワイ望遠鏡で金星ウォッチング」をテーマにトークライブを開催します。

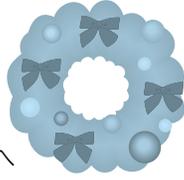
- 時 12月8日(日)午後1時30分～3時30分
- 講 岩上直幹さん(東京大学大学院教授)
- 定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ



## 巨大クリスマスリースの飾り付けをしよう

相模原麻溝公園の巨大リースの飾り付けと持ち帰り用リースを作ります。

- 時 12月14日(土) 午後1時～3時30分
- 対 4歳以上(未就学児は保護者同伴)
- 定 40人(申込順)
- 費 300円
- 申 12月2日から、電話で市みどりの協会(☎042-777-2860)へ



## 市少年少女合唱団 クリスマスミニコンサート

クリスマスの名曲などを合唱団と一緒に歌いませんか。おなじみの歌がたくさんありますので、家族みんなで参加してください。

- 時 12月23日(祝) 午前10時30分～11時30分
- 会 青少年学習センター
- 定 150人(先着順)
- ※希望者は直接会場へ

### 市少年少女合唱団 団員募集

あなたも一緒に合唱をしてみませんか。初心者や歌うことが好きな人など、大歓迎です。青少年学習センターなどで土・日曜日に活動しています。公開練習も行っていますので、気軽にお問い合わせください。

対 市内在住か在学の小・中学生

☎青少年学習センター ☎042-751-0091

## 相模原ごみDE71大作戦 親子リサイクル教室

廃油や松ぼっくりなどを使って、エコキャンドルとクリスマスツリーを作ります。

- 時 12月23日(祝) 午前10時～正午
- 会 環境情報センター
- 対 市内在住の小学生とその保護者
- 定 15組(申込順)
- 申 12月2日～20日に、電話で麻溝台環境事業所(☎042-747-1241)へ



## 相模の大風センターの教室

### ● 親子で楽しむ飾り凧づくり

お正月に向け、江戸時代後期から伝承されている飾り凧を作ります。

- 時 12月21日(土) 午後1時30分～4時
- 定 20人(申込順)
- ※小学生以下は保護者同伴
- 費 700円(材料費など)

### ● ミニ門松作り

お正月に飾る日本古来の門松を作ります。

- 時 12月22日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
- 対 小学校4年生以上
- ※小学校3年生以下は保護者同伴であれば参加可
- 定 各20人(申込順)
- 費 各1,000円(材料費など)

申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

## 古民家園の正月飾り作り

稲わらを使い、輪飾りを作ります。

- 時 12月23日(祝) 午前10時～11時30分
- 会 古民家園(相模川自然の村公園内)
- 定 100人(抽選) 費 100円(材料費)
- 申 12月10日(必着)までに、往復はがきに全員の氏名(代表者に○)、代表者の住所・電話番号、「正月飾り作り」と書いて、文化財保護課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8371)へ



昨年の様子

## 冬の大きなおはなし会

### ● 相武台分館 ☎046-255-3315

人形劇「くわすによぼう」や紙芝居など

- 時 12月18日(水) 午前10時30分～11時15分=2・3歳児向け 午後3時30分～4時15分=4歳児～小学生向け
- 定 各50人(先着順) ※希望者は直接会場へ。保護者同伴可

### ● 橋本図書館 ☎042-770-6600

人形劇やわらべうたなど

- 時 12月19日(木) 午後2時～2時45分=2・3歳児向け 午後3時30分～4時15分=4歳児～小学生向け
- 会 杜のホールはしもと多目的室
- 定 各200人
- ※整理券が必要。12月1日から同館で配布(先着順)。保護者同伴可

### ● 市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604

人形劇「かさじぞう」や大型絵本の読み聞かせ、大型紙芝居など

- 時 12月20日(金) 午前11時～11時30分=2・3歳児向け 午後3時～3時45分=4歳児～小学生向け
- 定 各80人(先着順) ※希望者は直接会場へ。保護者同伴可

### ● 相模大野図書館 ☎042-749-2244

人形劇「マーシャとくま」や影絵、大型紙芝居など

- 時 12月20日(金) 午後2時30分～3時30分
- 対 3歳～小学生
- 定 150人(先着順) ※希望者は直接会場へ。保護者同伴可

## アートラボはしもと ひかりのたからばこ

多摩美術大学の学生が、さまざまな光の体験ができる作品を展示します。

- 時 12月14日(土)～1月12日(日) 午前10時～午後5時
- ※土・日曜日は午後6時まで開館。水曜日と12月29日～1月3日は休館。

### ワークショップ 「光るスノードームをつくろう！」

- 時 12月15日(日)・22日(日)、1月5日(日) 午後1時～2時30分、午後4時～5時30分
- 定 各20人(先着順)
- ※希望者は直接会場へ



☎アートラボはしもと ☎042-703-4654

## やませみ自然体験スクール

### 里山のくらしを体験しよう

まき割りなど火をおこす準備をしたり、餅つきをしたりして雑煮を作ります。

- 時 1月25日(土) 午前9時40分～午後2時15分
- 会 ふじの体験の森やませみ
- 対 市内在住の小・中学生とその保護者
- ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
- 定 12組40人程度(抽選)
- 費 1組500円

申 12月16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、「里山のくらし」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





こんにちは!

# 民生委員・児童委員です。

## 民生委員・児童委員とは

行政や  
専門機関との  
連絡窓口  
(パイプ役)

市民の立場に立って、福祉に関する事で悩んでいる人の相談に応じたり、必要に応じて支援を行ったりする身近な相談相手です。

相談内容に応じて、必要な支援が受けられるよう、行政や地域の専門機関とのつなぎ役になります。

全ての民生委員は、子どもに関わる援助などを行う「児童委員」としても活動し、一部の民生委員は児童虐待や子育て支援を専門的に担当する「主任児童委員」として活動しています。

また、民生委員・児童委員は、高齢者や障害者などの災害時に迅速に避難することが困難な人(災害時要援護者)の支援にも重要な役割を果たしています。

少子高齢化の進展や社会環境の変化に伴い、民生委員・児童委員は、これまで以上に必要とされ、地域の福祉活動の推進役として期待されています。

### 主な対象者



## 民生委員・児童委員の委嘱の流れ

民生委員・児童委員の任期は1期3年で、1期ごとに改選となり、委嘱されます。(定数 915人)

社会福祉に対する理解と情熱があり、地域の実情に精通した人が、次の流れで推薦・審査され、厚生労働大臣から委嘱されます。



※地区民生委員推薦協力会 地域の実情に精通した自治会の代表者等で構成され、民生委員の適格者を選考し、市民生委員推薦会へ推薦します。

## 困ったときは、気軽に相談してください。

### 訪問・見守り

一人暮らし高齢者世帯などを訪問・調査するなど、地域の実態把握を行うとともに、日常生活の中での声掛けなどの見守り活動を行っています。また、地域住民の抱える悩みや問題について、相手の立場に立ち、解決に向けたサポートをします。



高齢者のお宅に訪問

小学生の登下校の見守り



清新地区では、地域包括支援センター、自治会、ボランティアグループ、老人会、福祉関係団体などの皆さんと連携して「地域福祉を考える会議」を開催しています。定期的に集まり、高齢者への見守り・声掛けの充実など、地域における福祉課題の解決に向けて取り組んでいます。

清新地区担当民生委員・児童委員 玉田 裕さん

### 情報提供・連絡通報

生活に困っている人、悩みを抱えている人などの相談内容に応じて、社会福祉の制度やサービスについて、その内容や情報を的確に提供します。

また、支援を必要とする人の情報を、市や地域包括支援センターなどの関係行政機関等に連絡し、必要に応じた福祉サービスが受けられるように働きかけます。



関係機関と情報を共有

イベントで情報発信



引っ越しをしたばかりに住む地域の状況がよく分からずに困っているお母さんだったので、地区の民生委員で作成した「子育てマップ」をお渡しして、地域の子育て情報を提供しました。これをきっかけに、お母さんは子どもセンターのイベントに参加して、同じく子育てするお母さんたちと交流ができ、地域になじむことができました。

相模台地区担当民生委員・児童委員 野村 清子さん

### 地域のコミュニティ活動

仲間づくりや地域での交流の場として、高齢者を対象にした「いきいきサロン」や、子育て中の親子を対象とした「子育てサロン」などの運営・支援を行っています。各サロンでは楽しくおしゃべりをしたり、ゲームをしたりするなどして、地域のコミュニティづくりを進めています。



いきいきサロン

子育てサロン



一人暮らしのお年寄りから「話し相手がいなくて寂しい」という話を聞き、高齢者いきいきサロンを立ち上げました。今では「毎月10日はサロンの日」ということが地域に定着して、毎回多くの参加者が集まります。会場では簡単な体操をしたり、外部の講師による講義を行って新しい知識を吸収したりするなど、和やかにお茶を飲みながら交流を図っています。

麻溝地区担当民生委員・児童委員 高橋 功さん

Q 担当の民生委員が分かりません。

### よくある質問

A 民生委員・児童委員はそれぞれ担当地区を受け持っています。お住まいの地区を担当する民生委員・児童委員の名前や電話番号が分からない場合は地域福祉課へお問い合わせください。

Q 相談にお金は掛かりますか。

A 相談費用は無料です。

Q 相談した内容は秘密にしてくれますか。

A 民生委員には、民生委員法により守秘義務が課せられています。相談の内容は関係のない人はもちろん、利害関係がある場合は相談者の家族などにも話すことはありません。

### インタビュー★まちのこえ

#### 日々の生活に活気が出ました

車いす生活になってからは玄関の段差を降りるのも一苦労なので、あまり外出をしなくなりました。引きこもりのような状態が続くと、気分も沈んでしまいます。そんなとき、地区の民生委員さんが「細野さんが通いやすい近所にサロンを作ったので、遊びに行きましょう」と迎えに来てくれたんです。

今では、サロンでたくさんの人とお話ししたり、歌を歌ったりするのが何よりの楽しみで、民生委員さんのおかげで日々の生活に活気が出ました。

細野 功さん(中央区)

### 現役民生委員からのメッセージ



相模台地区担当民生委員・児童委員 原 裕子さん

#### 身近な相談相手として

民生委員・児童委員が70歳以上の人の自宅を訪問する「ひとり暮らし高齢者等戸別訪問事業」という取り組みが始まって、今年で3年目を迎えます。実際に訪問すると、「一人暮らしで話し相手がない」、「近くに頼る人がいない」、「急に病気になったときが不安」、「時々様子を見に来てほしい」、「収入が少なくて困っている」、などの悩みを抱えていても、誰に相談すればいいかわからなかったという人がたくさんいます。そんなときは私たち、民生委員・児童委員に相談してください。悩みや不安を抱える人の身近な相談相手として、問題解決に向けて一緒に考えることが私たちの役割だと思っています。

そして、その心配事が解決されて笑顔が見えるとき、私たちは民生委員・児童委員として活動できて良かったと思うのです。

# スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

## 相模湖 駅伝競走大会

1月13日(祝) 午前8時45分

**種目** 一般の部=高校生以上★・中学生以上・市自治会編成、一般女子の部、中学生の部=男子・女子  
**距離** 9.9km (★は14.7km)  
**チーム編成** 監督1人、選手4人、補欠2人  
**費** 1チーム2,000円 (中学生の部は1,000円)  
**申** 12月2日～13日(必着)に、生涯学習課各教育班、スポーツ課にある申込書(市ホームページの「イベント・講座募集」からもダウンロード可)と費用を生涯学習課相模湖教育班(☎042-684-3257)へ  
 ※定員やコースなど詳しくはお問い合わせください。



## あそびの学校「スノードーム」

身近にある材料で、クリスマスにぴったりのスノードームを作ります。  
**時** 12月15日(日) 午後2時～4時  
**会** 青少年学習センター  
**対** 市内在住か在学の小学生  
**定** 20人(申込順)  
**申** 12月14日までに、直接か電話で同センター(☎042-751-0091)へ



## あじさい大学ふれあい広場

あじさい大学の生徒が講師となり、小学生にパソコンや手芸、園芸を教えます。

教室名	日にち	時間
ワードでパズル絵を作ろう	12月25日(水) 26日(木)★	午後1時30分～3時30分
エコたわし作り	26日(木)	
こけ玉作り	27日(金)	

**会** シルバー人材センター中央事務所(★は同センター南事務所)  
**対** 市内在住か在学の小学生 **定** 各15人(申込順)  
**申** 12月2日～20日に、直接か電話で同センター中央事務所(☎042-753-7373)へ

## 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** 1月25日(土) 午前10時～午後4時  
**会** 相模川ビレッジ若あゆ  
**対** 市内在住か在学の不登校や登校をためらいがち、集団生活が苦手な小・中学生とその保護者  
**定** 50人(申込順)  
**費** 500円 ※別途材料費が掛かる場合があります。  
**申** 電話連絡の上、12月2日～25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



## 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 ライズウインターキャンプ2013

スキー教室や巨大かまくら作りなど、自然体験や集団活動を通して、コミュニケーションや夢を持つことの大切さを学びます。  
**時** 12月25日(水)～27日(金)〈2泊3日〉  
**会** ロッジネーベルハウス(新潟県妙高市田切218)  
**対** 小学生  
**定** 35人(申込順)  
 ※参加人数が20人未満の場合は中止  
**費** 4万円(レンタルスキー・リフト代など全て含む)  
**申** 12月13日までに、電話か、Eメールに住所、氏名、学年、電話番号、「ライズウインターキャンプ」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](mailto:risemate@sagamihara-rise.com)へ



## みんなで歩こう!

### ● 境川上り〈①11km②20km③33km〉

**時** 12月8日(日)〈小雨決行〉  
**集合** 午前8時50分に湘南台公園(小田急線湘南台駅徒歩10分)  
 ※解散場所は①小田急線・相鉄線大和駅②原町田青空ひろば(小田急線町田駅徒歩10分)③橋本寿町公園(橋本駅徒歩10分)

### ● 公園巡り満喫〈④15km⑤19km〉

**時** 12月19日(木)〈小雨決行〉  
**集合** 午前9時20分に鹿沼公園(淵野辺駅徒歩5分)  
 ※解散場所は④小山白山公園(京王相模原線多摩境駅徒歩3分)⑤小山公園(橋本駅徒歩15分)

**対** 市内在住の人  
**費** 各500円  
 ※希望者は飲み物、雨具、②③④⑤は昼食を持って直接集合場所へ  
**問** 市ウオーキング協会 ☎090-4134-5808

## 市体育協会からののお知らせ

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

### さがみはら元旦マラソン大会

**時** 1月1日(祝) 午前8時  
**会** 相模原麻溝公園競技場と周辺道路  
**種別** 1.5km(ジョギング・ファミリー・小学生)、3km、5km  
**費** 500円  
**申** 当日、市体育協会にある申込書(同協会ホームページからダウンロード可)と、安全ピン8本(ナンバーカード用)を持って、直接会場内受け付けへ

### フォーク・レクダンスX'masパーティー

**時** 12月21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

### 市民日帰りスキー

**時** 2月9日(日)  
**集合** 午前5時=南区合同庁舎  
 午前5時15分=市役所  
**会** サンメドウズ清里スキー場(山梨県)  
**定** 40人(抽選)  
 ※小学校3年生以下は保護者同伴  
**費** 講習あり9,500円、講習なし7,500円、小学生以下6,500円  
 ※昼食付き  
 ※リフト券代は別途(レンタル希望者は別途板・靴のセット2,600円、ウェア1,800円が必要)  
**申** 1月7日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号、集合場所、レンタル希望の有無、「市民日帰りスキー」と書いて市体育協会へ

### 初級・中級水泳教室〈全8回〉

**時** ①1月7日～3月11日の毎週火曜日(2月4日・11日を除く) 午前10時～正午  
 ②1月8日～3月12日の毎週水曜日(2月5日・12日を除く) 午後7時～9時  
**会** さがみはらグリーンプール  
**対** 市内在住か在勤の18歳以上  
**定** ①80人②60人(抽選)  
**費** 各4,800円  
**申** 12月9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、希望曜日、「初級・中級水泳教室」と書いて、市体育協会へ

### 市民バレーボール選手権大会(ママさんの部)

**時** 1月19日(日)・26日(日) 午前9時  
**会** 総合体育館  
**申** 12月15日までに市体育協会にある申込用紙を同協会へ

### 相模川寒中水泳大会

**時** 1月1日(祝) 正午～午後1時30分  
**会** 相模川高田橋(下流)付近  
**対** 市内在住の人=200人(先着順)  
 ※希望者は水着と履物を持って直接会場へ  
 ※素足での参加はできません。

### スノーシューハイキング(湯の丸山)

**時** 2月8日(土)～9日(日)〈1泊2日〉  
**集合** 午前7時に相模原駅北口  
**対** 市内在住か在勤の18歳以上  
**定** 22人(抽選)  
**費** 2万5,000円  
**申** 12月15日(必着)までに、往復はがき(1枚4人までに全員の住所・氏名・生年月日・性別・電話番号、「スノーシューハイキング」と書いて市体育協会へ)  
 ※雪の中を歩くので、防水の登山靴など山の装備が必要

## 市民健康文化センター 施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
折り紙	12月18日(水)	午後1時～3時	どなたでも★	20人	800円
七宝焼き	12月19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
大人のバルーンアート	12月21日(土)	午後1時30分～3時30分		20人	

★未就学児は保護者同伴  
☎直接か電話で、同センター(☎042-747-3776)へ

## 総合体育館 施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
初級バドミントン〈全8回〉	1月10日～2月28日の毎週金曜日	午前9時30分～11時30分	15歳以上(中学生を除く)	60人	各1回200円(65歳以上100円)
いきいきストレッチ〈全8回〉	1月15日～3月5日の毎週水曜日	午後2時～3時30分		各40人	
ソフトエアロビ〈全8回〉		午前10時30分～正午		30人	
初心者弓道〈全8回〉	1月11日～3月1日の毎週土曜日	午後6時30分～8時30分		40人	
ピラティス〈全7回〉	1月14日～2月25日の毎週火曜日	午前10時～11時30分		20人	
新体操〈全7回〉	1月11日～2月22日の毎週土曜日	午後2時～3時	小学校1～4年生		各3,000円

☎12月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて、同館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

## 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
JAXA宇宙科学～宇宙飛行士のお話し～	12月26日(木)	午前10時30分～正午	小学生以上	50人	300円
元旦イベント～メインスタンドから初日の出を見よう!～★	1月1日(祝)	午前6時15分～7時30分	どなたでも		無料
いきいきウォーキング〈全10回〉	1月7日～3月25日の毎週火曜日(1月21日、2月11日を除く)	午前9時45分～10時45分	18歳以上(高校生を除く)	各25人	各5,000円
はつらつジョギング〈全10回〉		午前11時～午後0時15分	60歳以上		
元気なシニア健康体操〈全10回〉		午後2時～3時30分	18歳以上(高校生を除く)	各20人	
ダイエットシェイプ〈全10回〉	1月9日～3月13日の毎週木曜日	午後1時～2時			
姿勢改善ストレッチ&エクササイズ〈全10回〉		午後2時30分～3時50分			

★希望者は直接会場へ  
☎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 FAX042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)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
絵手紙体験	12月16日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	各20人	各1,000円
英語であそぼうクリスマス	12月22日(日)	午後3時～4時	6歳～小学生		

☎開催日前日までに、直接か電話で、同プール(☎042-758-3151)へ

## 北総合体育館 施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
健康シェイプダンス〈全8回〉	1月10日～2月28日の毎週金曜日	午後2時～3時30分	15歳以上(中学生を除く)	各40人	各1回200円(65歳以上100円)
気功〈全8回〉	1月15日～3月5日の毎週水曜日	午後1時30分～3時30分		30人	
ズンバダンス〈全7回〉	1月11日～2月22日の毎週土曜日	午前10時～11時			

☎12月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて、同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711)へ

## 銀河アリーナ 施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
いきいき健康体操〈全10回〉	1月9日～3月13日の毎週木曜日	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	各20人	4,500円
やさしいフラダンス〈全10回〉	1月10日～3月14日の毎週金曜日				5,000円
幼児スケート★〈全4回〉	1月4日～1月25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

★貸し靴は別途1回200円  
☎12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 施設の催し

### 北の丘センターロードSHOW

「鉄道員」(1999年/日本/カラー)  
時 12月14日(土)午後1時30分～3時30分  
定 40人(先着順)  
※12月1日から同センターで整理券を配布

### ミニフリーマーケット出店者募集

時 12月22日(日)午前9時～午後4時  
対 市内在住の人  
定 7区画(抽選) ※1区画約3.3m×2m  
費 1区画1,000円



前回の様子

※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。  
☎12月8日(必着)までに、往復はがき(1組1枚)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、販売品目、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)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・会場内で仕入れた物品・刃物などの危険物・大型家具・自転車・バイク・自動車の販売不可

☎同センター ☎042-773-5570



# 情報あ・ら・かると

## お知らせ

### 年末ジャンボ宝くじ 年末ジャンボミニ7000万宝くじ 12月20日まで販売

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、市内の宝くじ売場でお買い求めください。

☎財務課

### 建物を取り壊したときは連絡を

今年中に取り壊した建物には、平成26年度から固定資産税・都市計画税が課税されません。また「事務所や店舗から住宅へ」など建物の利用状況に変更があったときは、課税内容が変更になる場合があります。

☎資産税課

### 選挙人名簿・在外選挙人名簿の 登録確認(縦覧)

☎選挙人名簿 平成5年12月2日までに生まれた人で、25年9月1日までに市の住民基本台帳に記録され、12月1日まで引き続き記録されている人

在外選挙人名簿 海外に転出し引き続き3か月以上滞在して在外選挙人名簿への登録申請をした人のうち、12月2日までに同名簿に登録された人

※いずれも新規に登録された人

☎12月3日(火)～7日(土)

午前8時30分～午後5時

☎各区選挙管理委員会事務局(7日のみ、緑区＝緑区合同庁舎守衛室、中央区＝市役所本館守衛室)

※縦覧希望者は直接会場へ(電話での登録確認はできません)

☎各区選挙管理委員会事務局

区	電話番号
緑区	042-775-8820
中央区	042-769-9259
南区	042-749-2117

※7日のみ、緑・中央区は(☎042-754-1111)へ

### 農業委員会委員選挙人名簿の 登録申請は1月10日までに

名簿の使用期間は3月31日～平成27年3月30日

☎市内在住の20歳以上(平成6年4月1日までに生まれた人)で、次のいずれかに該当する人①10アール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アール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日以上耕作に従事している  
※申請書が12月15日までに届かない場合はお問い合わせください。

☎市選挙管理委員会事務局

### 明るい選挙啓発ポスターコン クール入賞作品展

日にち	会場
12月11日(水)～19日(木)	南区合同庁舎
1月8日(水)～14日(火)	シティ・プラザ はしもと
1月22日(水)～28日(火)	津久井中央公民館
1月30日(水)～2月7日(金)	市役所本館

☎市選挙管理委員会事務局

### 宿泊利用

- ①相模川清流の里
- ②たてしな自然の村

2月まで平日に空きあり

☎随時受け付け

3月分の抽選申し込み 12月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、各まちづくりセンター・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、12月21日から電話で①☎0120-988-547 ②☎0267-55-6776へ

3月の休館日 ①17日(月)・18日(火) ②5日(水)・19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

家庭や地域での猫に関する相談

☎1月7日・21日、2月4日・18日の火曜日 午後2時～4時

☎ウェルネスさがみはら

※希望者は直接会場へ

譲渡面接会

☎1月26日、2月23日の日曜日 午前10時～正午

☎青少年学習センター

☎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

☎生活衛生課

### 枯れ草火災防止にご協力を

枯れ草へのたばこの投げ捨てや火遊びなどによる火災が毎年発生しています。

空き地の所有者は早めに刈り取ってください。火災予防上危険な場合は、消防署から刈り取りを依頼することがありますので協力してください。

☎各消防署

消防署	電話番号
相模原	042-751-0119
南	042-744-0119
北	042-774-0119
津久井	042-685-0119

### 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ていますので、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

☎市コールセンター(☎042-770-7777)

### 工業統計調査にご協力を

12月中旬から調査票を配布し、1月に集めます。

☎製造業を営む全ての事業所

調査期日 平成25年12月31日現在

調査内容 従業者数、原材料等の使用額、製造品出荷額など

☎情報政策課

### 平成26年1月から 記帳・帳簿等の保存制度の 対象者が拡大されます

個人の白色申告者で、前々年分か前年分の事業・不動産・山林所得の合計額が300万円を超える人に必要とされていた記帳と帳簿書類の保存が、これらの業務を行う全ての人(所得税申告が不要な人を含む)に必要となります。

詳しくは国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。

☎相模原税務署(☎042-756-8211)

### マンション管理 無料相談会

☎12月8日(日) 午後1時～5時

☎おださがプラザ

☎市内マンション管理組合役員と居住者 定10組(申込順)

☎電話で県マンション管理士会相模原市支部(☎046-256-2683)へ

### 市自然環境観察員活動報告会

平成24年度の活動報告と、これまでの活動のまとめ誌の発表

☎12月20日(金) 午後1時30分～4時

☎環境情報センター

☎80人(申込順)

☎電話で同所(☎042-769-9248)へ

### 余ったカレンダーを 提供してください

企業や家庭で不用な平成26年のカレンダーを集め、販売し収益金の一部を子どもたちの教育支援に役立てます。

☎12月27日(金)まで

※提供方法など、詳しくはお問い合わせください。

☎相模原商工会議所(☎042-753-8135)

## 12・1 月 施設の 催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

### ソレイユさがみ

☎042-775-1775

#### ◆「自分の好き」を活かす女性たち

～心をほぐすクリスマスランプづくり～

☎12月20日(金) 午後1時～4時

定10人(申込順) 費1,500円(材料費)

☎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)

### 県立相模原公園

☎042-778-1653

#### ◆園芸教室「お正月の生け花」

☎12月23日(祝) 午後1時30分～3時30分

定40人(先着順) 費1,000円

☎電話で同公園へ

#### サカタのタネグリーンハウスの催し

#### ◆「とみ工房」七宝焼作品展

「お部屋を飾る七宝焼」をテーマに約40点を展示

☎12月10日(火)～27日(金)

午前9時30分～午後4時30分

#### ◆マンスリーコンサート サクソホン

☎12月15日(日)

午後1時30分・2時30分

#### ◆「冬の景色」モビール展

☎12月3日(火)～27日(金)

午前9時30分～午後4時30分

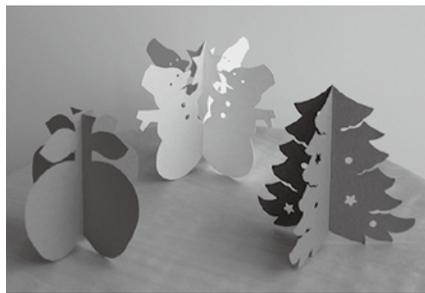
#### ◆モビール作りワークショップ

～クリスマスのモチーフ～

☎12月8日(日)

午前11時、午後2時

定各30人(先着順)



※希望者は直接会場へ

※同ハウスは月曜日(祝日等と1月6日を除く)、12月24日(火)・28日(土)～1月4日(土)・7日(火)・8日(水)・14日(火) 休館。入館は午後4時まで

#### ◆平成26年度サカタのタネグリーンハウス 作品展示団体募集

同公園の花と緑をテーマにした作品展示団体を募集。詳しくは同公園のホームページ(<http://sagamihara.kanagawa-park.or.jp/>)をご覧ください。

### ユニコムプラザさがみはら

☎042-701-4370

### オーサーズカフェ

多彩なキャリアの講師が語る、ちょっと気になる話

#### ◆腰痛とは?～予防と改善の簡単トレーニング～

☎12月7日(土) 午後2時～3時

#### ◆飯館村の放射能汚染被害実態と支援活動

☎12月14日(土) 午後2時～3時

#### ◆木もれびの森って知っていますか?

☎12月21日(土) 午後2時～3時

☎希望者は直接会場へ

### シェアードオフィス

#### ◆一日見学会

大学との連携による新たな活動をめざす個人、グループ、団体の拠点となる有料スペース。利用者の活動事例や体験な

どを紹介

☎12月15日(日) 午前10時、午後2時・7時

※希望者は直接会場へ

### 環境情報センター

☎042-769-9248

#### ◆発見しよう! まちの中の小さな自然

☎12月15日(日)、1月15日(水)

午前9時30分～11時30分(荒天中止)

☎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、直接同所へ

### 施設のお休み

#### 市民健康文化センター

☎12月9日(月)

☎同所(☎042-747-3776)

#### さがみはら北の丘センター

☎12月10日(火)

☎同所(☎042-773-5570)

#### 環境情報センター

☎12月8日(日)・19日(水)・21日(土)・29日(日)～1月3日(金)

☎同所(☎042-769-9248)

## 募集

### 子ども家庭相談員

子どもの養育や婦人保護、母子・父子家庭の自立支援などの相談業務  
**勤務** 4月から月～金曜日(祝日等、12月29日～1月3日を除く)のうち週4日、午前9時～午後5時  
**勤務地** 緑・中央・南子ども家庭相談課  
**報酬** 月額24万6,100円  
**応募資格** 保育士や社会福祉士の資格がある人など=若干名(選考)  
 ※募集要項(市ホームページからもダウンロード可)の郵送を希望する場合は、電話で子ども青少年課へ  
**申込** 12月2日～13日に、直接か郵送で、履歴書(写真貼付)と応募動機(A4原稿用紙800字以内)を子ども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8232)へ

### 市立小・中学校等の非常勤職員の登録者

**臨時学校作業員**  
 校舎内外の清掃、植栽管理、動物の飼育など  
**勤務** 月～金曜日午前7時40分～午後5時30分のうち、指定する1日5時間  
**賃金** 時給900円(4月からは920円)  
**臨時給食調理員(調理作業)**  
 4月開所予定の(仮称)上溝学校給食センターや小学校での給食の調理・配膳のほか、重い容器の上げ下ろしなど  
**勤務** 月～金曜日の週2～3日で、午前8時30分～午後5時のうち、指定する1日6時間か3時間  
**賃金** 時給900円(4月からは920円)  
**臨時給食調理員(給食受入作業)**  
 給食センター等から搬送される給食・牛乳の受け入れ・引き渡しなど  
**勤務** 月～金曜日の週5日以内で、午前8時30分～午後5時のうち、指定する1日4時間  
**賃金** 時給885円(4月からは890円)  
**共通**  
**申込** 12月2日から、教育総務室(☎042-769-8280)に電話予約の上、履歴書(写真貼付)を持って会場へ  
 ※面接あり

日にち	会場
12月11日(水)	相武台公民館
13日(金)	相模湖まちづくりセンター
16日(月) 17日(火)	市役所会議室棟

### ①児童育成指導員 ②児童館指導員 ③児童育成補助員 ④児童館補助員

児童への遊びや生活面を指導  
**勤務** 4月から①②週4日程度③④週2・3日程度  
**賃金** ①②時給1,000円③④時給890円  
 ※募集施設など詳しくは市ホームページをご覧ください。  
**申込** 12月2日～1月17日に、子ども施設課、各子どもセンター・児童クラブ・児童館・公民館などにある申込書(市ホームページからもダウンロード可)を子ども施設課(☎042-769-9227)へ

### 市役所、各区役所・総合事務所等の非常勤職員(事務補助)

データ入力、文書整理、窓口・電話の対応など  
**登録期間** 2月上旬～平成27年3月  
**勤務** 市が指定する日の午前9時～午後3時30分か午前9時30分～午後4時で1日5時間30分(勤務の無い月もあり)  
**賃金** 時給885円(4月からは890円)  
**応募資格** パソコン操作ができる人  
**定員** 85人(選考)  
**申込** 12月13日(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、「非常勤職員登録面接申し込み」と書いて、職員課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8213)へ  
 ※1月19日(日)に面接あり

## イベント

### さがみはら国際交流ラウンジのお茶会

ベトナムの生活や文化と教育支援をしている団体を紹介  
**日時** 12月15日(日) 午前10時～正午  
**定員** 40人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
**会場** 同ラウンジ(☎042-750-4150)

### 街かどコンサート

県立弥栄高校合唱部による合唱  
**日時** 12月22日(日) 午後3時～3時30分  
**会場** 伊勢丹相模原店(南区相模大野)  
 ※希望者は直接会場へ  
**問い合わせ** 文化振興課

### 土曜コンサート「ゴスペル」

**日時** 12月14日(土) 午後5時30分～7時30分  
**会場** サン・エールさがみはら(緑区西橋本)  
**定員** 220人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
**問い合わせ** 同所(☎042-775-5665)

### 詩と絵画のコラボレーション展

精神障害者が書いた詩と、それを題材に、あじさい大学修了者等が描いた絵の展示  
**日時** 12月5日(木)～9日(月) 午前10時～午後6時(5日は午後1時から、9日は午後3時まで)  
**会場** 相模原市民ギャラリー  
**問い合わせ** 南障害者地域活動支援センター(☎042-701-3932)

## 講演・講座

### 自分らしくて心地よい「お・つ・き・あ・い」講座

身近な人と上手なお付き合いができるヒントになる、交流分析(人の心と行動を快適にする心理学)について  
**日時** 1月19日(日) 午後2時～4時  
**会場** 総合学習センター  
**対象** 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=50人(抽選)  
**申込** 12月26日までに、直接か電話、インターネットで同センター(☎042-756-3443 <http://www.sagamihara-kng.ed.jp/>)へ

### 初心者民謡講座(全10回)

**日時** 1月14日～3月25日の毎週火曜日(2月11日を除く) 午前10時～正午  
**会場** あじさい会館  
**定員** 30人(申込順) 費2,000円  
**申込** 12月31日までに、電話で市民謡協会の田中さん(☎042-754-6820)へ

### 体験教室 弓矢作り

矢じりと弓矢を作り、的当てゲームで試射体験  
**日時** 12月15日(日) 午後2時～4時  
**会場** 旧石器ハテナ館  
**対象** 小学生以上  
**定員** 30人(申込順)  
**費** 100円(材料費)  
**申込** 電話で同館(☎042-777-6371)へ



### 災害ボランティアコーディネーター養成講座(全2回)

**日時** 12月15日・22日の日曜日 午前9時30分～午後5時  
**会場** あじさい会館  
**対象** 市内在住の人  
**定員** 20人(申込順)  
**費** 500円  
**申込** 12月14日までに、電話かファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「災害ボランティアコーディネーター養成講座」と書いて、市社会福祉協議会中央ボランティアセンター(☎042-786-6181 [svc@sagamiharashishakyo.or.jp](mailto:svc@sagamiharashishakyo.or.jp))へ

### 市みどりの協会の講座

**刈払機取扱作業安全衛生教育**  
**日時** 1月18日(土) 午前8時45分～午後4時45分  
**会場** 相模原麻溝公園管理事務所  
**費** 1万円  
**チェーンソー特別教育(全2回)**  
**日時** 1月25日(土)・26日(日) 午前8時45分～午後4時45分  
**会場** 市民健康文化センター、木もれびの森  
**費** 1万5,000円  
**共通**  
**対象** 18歳以上  
**定員** 各20人(申込順)  
**申込** 12月2日から、電話で市みどりの協会(☎042-777-2860)へ

## 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。  
 今回はインターネットを活用した広報を紹介します。

#### ◆ シティセールスポータルサイト

「さがみはらシティセールス」(右図)  
<http://pr.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
 市の催しや旬の話題など、相模原のさまざまな情報を総合的に発信しています。



#### ◆ フォトギャラリー「サガフォト」

シティセールスポータルサイト「さがみはらシティセールス」から市のイベントや見どころなどの写真を、8つのジャンルで紹介しています。  
**問い合わせ** シティセールス推進課 ☎042-707-7045

#### ◆ 動画サイト「相模原チャンネル」市ホームページのトップページから

懐かしの相模原、市のイベント、施策などを7つのチャンネルで紹介しています。

#### ◆ 市シティセールスマップ「さがみはら×未来物語」

シティセールスポータルサイト「さがみはらシティセールス」から自然、歴史・文化、観光・レクリエーションなどのスポットを紹介しています。スマートフォンアプリ(iPhone / iPad用)も公開しています。

**問い合わせ** 広報課 ☎042-769-8200

## 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。

- クリスマス創作作家展 ワークショップや販売もあり 12月1日(日)～25日(水) 午前11時～午後6時、アートカフェ Hiro(中央区中央6-12-3) 同所(☎042-707-8478)
- キッズラテンダンス無料体験教室 12月7日・14日の土曜日午後1時～4時、県立相模湖交流センター。対象は4歳～小学生 同所(☎080-4052-9804)
- 内野健児水彩画展 昭和時代の横浜や湘南がモチーフの水彩画を展示 12月11日(水)～17日(火)(16日(月)は除く) 午前10時～午後5時、もみじホール城山 同所(☎042-726-3788)
- クリスマス・チャリティーコンサート 12月15日(日) 午後1時30分～4時、もみじホール城山 同所(☎042-815-0693)
- 太極拳・太極気功・気功体験交流発表会 12月18日(水) 午前10時～午後0時30分、ユニコムプラザさがみはら。費用500円 同所(☎080-5699-2040)

### 仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

- ラテンダンスエクササイズ 毎週火曜日 午後8時・水曜日午前11時、銀河アリーナ。初心者歓迎 同所(☎090-4124-1226)
- ダンススポーツ 毎週土曜日午後1時、上溝公民館ほか。初心者歓迎 同所(☎090-4815-7354)
- 社交ダンス 毎週月曜日午前10時、産業会館。初心者歓迎 同所(☎090-7238-0417)
- 英会話 月4回月曜日か水曜日午前9時、大野北公民館ほか。対象は初・中級者 同所(☎080-6687-6876)
- 源氏物語 毎月第2・第4金曜日午前10時、市民会館 同所(☎090-2905-6996)

### 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 <http://pr.city.sagamihara.kanagawa.jp/>)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。





### 冬の空を彩る

# さがみはら ウィンタ イルミネーション 情報

## アリオ橋本イルミネーション



約2万球のLED電球が輝きます。カラフルなモニュメントも魅力的です。  
時 2月末まで(予定)  
午後5時~10時  
会 アリオ橋本  
問 アリオ橋本SC管理事務所  
☎042-779-3311

## ICE ROMANCE CHRISTMAS

インナーガーデンの10mツリーが約1万1,000球のLED電球で美しく輝きます。  
時 12月25日(水)まで  
午前8時30分~午前0時  
会 ミウイ橋本インナーガーデンほか  
問 ミウイ橋本管理組合  
☎042-700-7400



## 青山学院大学

校内のヒマラヤ杉と礼拝堂のステンドグラスをライトアップします。

時 1月5日(日)まで  
午後4時30分~9時30分



## 北里大学

L1号館前のモミの木と校舎外階段をライトアップします。

時 12月3日(火)~27日(金)  
午後4時30分~9時



## 和泉短期大学

和泉クラーク・ホール前のモミの木にイルミネーションが灯ります。

時 12月2日(月)~25日(水)  
(予定)  
午後5時~9時



## 桜美林大学

淵野辺駅北口スクールバス発着所を中心にイルミネーションが灯ります。

時 1月6日(月)まで  
午後4時30分~9時30分



## 相模女子大学

LED電球で幻想的な光に彩られた女子大ならではのクリスマスツリー。

時 12月25日(水)まで  
午後4時30分~9時  
※土・日曜日を除く  
※観覧の際は守衛室に声を掛けてください。



## さがみ湖やまなみイルミネーション

時 1月13日(祝)まで  
午後5時~10時  
会 相模湖駅前広場・  
県立相模湖公園  
問 相模湖観光協会  
☎042-684-2633



## 藤野駅前イルミネーション

12mのツリーに約5,000球のLED電球が輝きます。

時 12月6日(金)~31日(火)  
日没から午前0時まで  
会 藤野駅前広場  
問 藤野商工会  
☎042-687-2138



## クリスマス・ゴスペル・ライブ2013

嶋田トオル with COMODO CHOIR (コモド クワイア)のゴスペルライブです。

時 12月25日(水)午後6時~7時  
会 bono相模大野ポーノ広場  
※希望者は直接会場へ  
問 商業観光課 ☎042-769-9255



# ウェルネス通信



12/1

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
1月20日(月)	午後1時～2時15分	南
27日(月)	午後2時45分～4時	ウ
31日(金)	午後1時～2時15分	緑

対平成25年7月～8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 12月11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  
間⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
12月17日(火)	二本松◎、陽光台◎、田名◎、鶴園中和田◎
18日(水)	横山◎、相武台◎
19日(木)	湖◎、上鶴間◎、麻溝◎

◎こどもセンター  
◎栄養士による  
栄養相談もあり



## 相談

●会場や申込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 ウ 南	津 湖 藤 城	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談可) ※津湖藤城は来庁相談のみ 間⑦⑧⑨
	月・木曜日				
	火曜日				
	水曜日				
金曜日					
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)
	12月7日(土) 14日(土)	午後2時～4時	橋		
ひきこもり 家族教室	12月18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 定10組(申込順)
思春期 ひきこもり 特定相談	12月19日(木)	午後2時～4時	けやき会館	⑭	対「思春期相談」13歳～17歳の精神的な問題を抱える人とその家族 「ひきこもり相談」おおむね40歳ぐらいまでのひきこもりの状態にある人とその家族 定2組(申込順。調整あり)
みんなの アルコール 相談	12月17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とその家族 定2組(申込順。調整あり)
アルコール・ 薬物家族教室	12月25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・薬物問題がある人の家族 定10組(申込順)
くすりの相談	12月19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 間市薬剤師会 ☎042-756-1502

## 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
チューブ 体操	1月8日(水)	午後2時～4時	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がない人 定チューブ体操=20人、ソフトエアロビクス=25人(申込順。初めての人優先)
ソフト エアロビクス	1月10日(金)		ウ	⑧	
運動 プログラム 作成コース	1月9日(水)	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) 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。

## 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、市内協力医療機関などで実施しています。  
●費用など詳しくは、本紙1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

## 脳を鍛える! 脳活道場<全13回>

ウォーキングや調理などのグループワークを通して、脳の活性化を図る方法を学びます。

日時	会場	申込	申込期間
12月4日～3月12日の毎週水曜日(1月22日を除く)、1月23日(木) 午前10時～正午	ソレイユ さがみ	①	12月2日～3日
12月9日～3月24日の毎週月曜日(12月23日を除く)、12月24日(火) 午前10時～正午	南	③	
12月11日～3月12日の毎週水曜日 午前10時～正午	ウ	②	12月2日～6日

対65歳以上で介護認定を受けていない、物忘れなどが気になる人  
定各16人(選考)  
費無料(調理実習は実費)

### 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 (12月2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

**お仕事がんばりすぎていませんか？  
働くあなた・家族のための プチうつ予防・対策セミナー**

仕事のストレスや、働く家族に対する心配事への対処法などを学びます。  
**時** 1月11日(土) 午後2時30分～4時30分  
**会** ウェルネスさがみはら  
**講** 森田哲也さん(リコーグループ総括産業医)  
**対** 市内在住か在勤の人 **定** 100人(申込順)  
 ※希望者には、講演会の前後に相談員による「仕事に関するメンタルヘルス相談」を実施(定員12人(申込順))  
 ※未就学児の保育あり(定員9人(申込時に要予約、申込順))  
**申** 12月2日～1月10日に、直接か電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

**“きっと役立つ”認知行動療法のお話**

うつ病や不安障害などの治療としても注目されている認知行動療法について、分かりやすくお話しします。  
**時** 1月22日(水) 午後2時～4時  
**会** 社のホールはしもと多目的室 **講** 大野 裕さん(精神科医)  
**対** 市内在住か在勤・在学の人 **定** 100人(申込順)  
**申** 12月2日から、電話で各障害福祉相談課(☎042-775-8811)、中央障害福祉相談課(☎042-769-9806)、南障害福祉相談課(☎042-701-7715)へ

**こころと暮らし・法律の相談会**

さまざまな困り事、悩み事に関する相談に、専門相談員が対応します。  
**時** 12月8日(日) 午後1時30分～4時30分  
**会** 南保健福祉センター **対** 県内在住の人 **定** 18人(申込順)  
**申** 12月2日～6日に、電話か、ファクスに氏名、電話番号、相談内容、「法律の相談会」と書いて、県精神保健福祉センター相談課(☎045-821-8822 ㊚045-821-1711)へ

**民間ジムでますます元気に！  
元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室(全12回)**

専属トレーナーの指導で、各種の体操や機器を使った筋力トレーニングなどを行います。

	日にち	時間	会場	電話番号	費用	定員(抽選)
①	1月6日～3月31日の毎週月曜日(1月13日を除く)	午前10時15分～11時45分	コナミスポーツクラブ橋本(緑区西橋本5-1-1)	042-772-0541 (午前10時30分～午後5時)木曜日を除く	各 6,000円	各 10人
②	1月8日～3月26日の毎週水曜日	午後1時～2時30分	コナミスポーツクラブ相模大野(南区南台3-1-27)	042-748-6611 (午前10時30分～午後5時)金曜日を除く		
③	1月8日～3月26日の毎週水曜日	午後3時30分～5時	スポーツクラブネサンス相模大野(南区相模大野7-19-1)	042-702-0303 (午前10時～午後11時30分、土・日曜日、祝日等は午後8時まで)金曜日を除く		
④	1月9日～3月27日の毎週木曜日	午後2時30分～4時	スポーツクラブネサンス橋本(緑区橋本3-3-1)	042-775-6600 (午前9時～午後11時、土・日曜日、祝日等は午後7時まで)金曜日を除く	各 3,600円	10人
⑤	1月10日～3月28日の毎週金曜日	午後3時30分～5時	スポーツクラブネサンス淵野辺(中央区鹿沼台1-9-15)	042-753-5461 (午前9時30分～午後9時、日曜日、祝日等は午後7時まで)月曜日を除く		
⑥	1月14日～2月25日の毎週火・金曜日(2月11日を除く)	午前11時～午後0時30分	相模原ドルフィンクラブ(緑区橋本1-4-1)	042-771-7333 (午前10時～午後5時)		

**対** 市内在住の65歳以上で疾病などにより運動に支障がない人  
**申** 電話で12月①②25日③④⑤26日⑥20日までに各会場へ

**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** 12月6日～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** 12月2日から、電話か、Eメールに氏名(匿名でも可)、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-city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

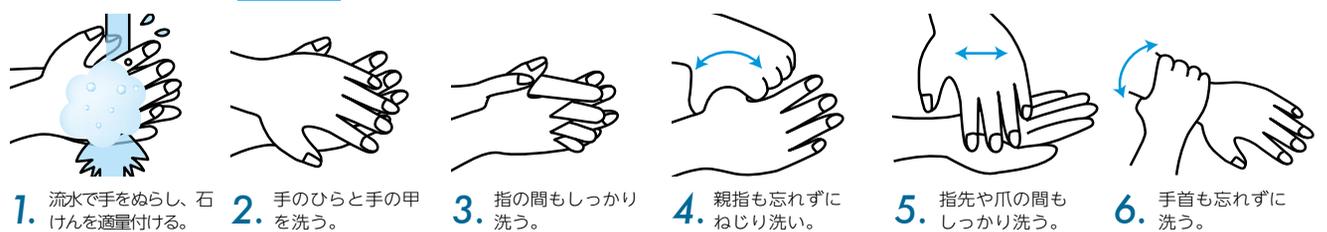
**施設への立ち入り検査などを実施**

保健所では食品の衛生的な取り扱いの確認や食中毒などの健康被害を未然に防止するため、立ち入り調査や食品の抜き取り検査を集中的に実施しています。  
**期間** 12月27日(金)まで  
**対** 食品を大量に調理・製造する施設、多種多様な食品を扱う施設  
**問** 生活衛生課 ☎042-769-9234

**インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症を予防しよう！**

これからは感染症が流行しやすい時期です。トイレの後、調理の前、食事の前には手をよく洗うなど手軽にできることを習慣にして予防に努めましょう。

**正しい手の洗い方** **ポイント** 水と石けんを使って15秒以上洗いましょう。



**ポイント** 流水でよく洗い流し、水分をよく拭き取りましょう。

**問** 疾病対策課 ☎042-769-8260

**愛の献血**

日にち	時間	会場
12月4日(水)	午前9時30分～11時30分	相模原警察署 市役所前
5日(木) 17日(火)	午前10時～正午	市役所前
7日(土)	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歳の方は、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。  
**問** 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)

