



LINE UP 今号の主な内容

市債「さがみはらまちづくり債(5年債)」を発行	2
新春TALK 未来に向かって	4・5
新春を楽しもう!	8
ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)	別冊

発行/相模原市 〒252-5277  
相模原市中央区中央2丁目11番15号  
編集/総務局渉外部広聴広報課  
☎042-769-8200  
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 721,221人(187増)  
男 361,918人 女 359,303人  
世帯 312,825世帯(247増)  
12月1日現在 ( )は前月との増減

TOPICS

青山学院大学が箱根駅伝6年連続出場!



青山学院大学陸上競技部の皆さん

1月2日・3日に開催される東京箱根間往復大学駅伝競走(箱根駅伝)に、青山学院大学陸上競技部が出場します。昨年は8位入賞、シード権を獲得するなど健闘しました。市内の競技場等でも練習を重ね、今年は優勝めざして箱根の山を疾走します。皆さん、ぜひ応援してください。

☎スポーツ課 ☎042-769-9245



相模原の未来について、市長と市内の大学生に対談していただきました。詳しくは4・5ページをご覧ください。また、対談の様子はテレビでも放送されます。ぜひご覧ください。

**テレビ広報 新春特別番組** 未来へ向けて発展する都市 さがみはら  
放送局 テレビ神奈川(tvk) 放送日時 1月1日(祝) 午前11時30分～正午  
※1月上旬から、市ホームページの動画サイト「相模原チャンネル」からもご覧になれます。

# 明るく希望にあふれる 未来に向かって

年頭のごあいさつ

相模原市長 加山俊夫



市民の皆さまにおかれましては、輝かしい新年を健やかにご迎えのことと存じます。

昨年は、本市にとって明るいニュースがありました。9月に、JR東海からリニア中央新幹線の間接駅が橋本駅付近に設置されることが示され、首都圏南西部をリードする広域交流拠点都市として発展を続ける本市にとって、これから進めるまちづくりに大きな効果をもたらすものと確信しております。

10月には、相模総合補給廠の北側外周部分の返還が日米合同委員会において合意され、基地北側道路の整備が一歩前進することとなりました。

さらに、多くの国民が待ち望んでいた2020年オリンピック・パラリンピック競技大会の東京開催が決定いたしました。未来を担う子どもたちが夢と希望を抱くとともに、世界中の人々と平和の尊さを共有する機会となるほか、東日本大震災からの復興をさらに加速させる原動力になるものと期待しております。

さて、我が国の経済は回復傾向にありますが、一人ひとりの国民がそれを実感できるまでには至っていないように感じます。加えて、検討が続いている社会保障制度改革など、地方行政や市民生活に密接に関わる課題を抱えています。

このような状況にありましても、市民の皆さまが安全で安心して、心豊かに暮らせるよう、災害対策の強化をはじめ、子育て支援や福祉・医療の充実、教育環境の整備、産業集積や雇用対策、中小企業支援など幅広い分野において施策の向上を図るとともに、都市基盤整備などを通じて、魅力と活力あふれるまちづくりに向けて、一步一步、着実に取り組んでまいります。

また、本年9月1日の防災の日には、相模総合補給廠の一部返還予定地で、九都県市による合同防災訓練を実施いたします。広域防災体制の充実、防災機能の強化により、広域交流拠点都市としての総合力を高めてまいります。

本年は、本市が昭和29年に市制を施行して60周年を迎えます。人間でいえば還暦に当たる晴れの年を市民の皆さまと迎えることができますことを大変うれしく思います。このような年に当たり、私自身といたしましても、ふるさと相模原の明るく希望にあふれる未来のため全力を尽くす決意を新たにしているところでございます。

最後になりますが、市政への皆さまの変わらぬご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして良い一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。



## ◆◆◆◆◆ 市債「さがみはらまちづくり債(5年債)」を発行 ◆◆◆◆◆

**購入対象者** 平成26年1月1日現在、市内在住(住民登録が必要)で20歳以上  
**購入限度額** 1人当たり額面500万円まで(今回の購入限度額)  
 ※購入時の手数料や諸費用は不要  
**最低購入額** 額面10万円から10万円単位で購入可  
**発行価格** 額面100円につき100円  
**利率** 固定金利(2月5日に決定。直近の5年利付国債の利回りを0.05%程度上回るよう設定する予定)  
**利払い日** 毎年8月25日と2月25日の年2回  
**償還日** 31年2月25日(5年満期一括)  
**発行日** 2月27日(休)

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

### 応募方法

1月22日午後5時(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に記入例のとおり書いて、財務課へ  
 ※封書でも申し込み可(記入例の往信面(裏面)の内容を書いた紙と、返信用はがき(切手貼付。記入例の返信面のとおり記入)を同封)  
 ※1枚の往復はがきで複数人の申し込みをした場合や1人で複数の申し込みをした場合、記入漏れ・誤りがある場合などは無効になります。

### 抽選

1月28日(火)午前10時、市役所第2別館3階議会傍聴者用ロビーで公開抽選を行います(当選・落選のお知らせをするものではありません)。  
 ※抽選結果は返信はがきでお知らせします。2月4日までに届かない場合は市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 購入方法

2月6日~17日に必ず申込者本人が当選はがきを持って、取扱金融機関へ  
 ※取扱金融機関での説明や購入手続きに時間がかかり、窓口が大変混雑する場合があります。  
 ※申し込み・購入についての注意事項など詳しくは、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・公民館・取扱金融機関で1月6日から配布するチラシか、市ホームページの「[市政情報](#)」→「[市の財政](#)」→「[市債・IR情報](#)」をご覧ください。

### ▼往復はがき記入例

往信面(あて先)	返信面(裏面)	返信面(あて先)	往信面(裏面)
50 往信 相模原市中央2の11の15 財政課 まちづくり債 抽選受付 行	記入不要 (白紙)	50 返信 申込者住所 申込者氏名 様	①申込者の氏名(ふりがな) ②申込者の郵便番号・住所 ③申込者の生年月日 ④電話番号(日中の連絡先) ⑤購入希望金額(10万円単位で10万円~500万円) ⑥購入希望銀行名(支店名まで)(取扱金融機関※を1か所記入) ⑦「申込内容を銀行へ提供することに同意する」と記入

※取扱金融機関 「横浜銀行〇〇支店」か「八千代銀行〇〇支店」

### 問い合わせ

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

## 小児用肺炎球菌結合型ワクチンの補助的追加接種費用の一部を助成します

平成25年11月1日から、定期の小児用肺炎球菌感染症予防接種が7価ワクチンから13価ワクチンに変更されました。  
 市では、追加された血清型の肺炎球菌による発症を予防するため、変更されたワクチンの補助的追加接種に対する助成を行います。  
 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。  
**期** 1月6日(月)~3月31日(月) **協** 協力医療機関  
**対** 市内に住民登録があり、25年10月31日現在、3歳未満で7価ワクチンにより接種を完了した人  
 ※25年11月1日以降に接種をした人は、補助的追加接種の必要はありません。  
**助成額** 1人1回5,000円  
 ※接種した人は、接種費用(1万円)から、助成額(5,000円)を引いた差額(5,000円)を医療機関に支払ってください。  
 ※費用の免除・還付、協力医療機関など詳しくは、市ホームページの「[暮らしの情報](#)」→「[健康・衛生・医療](#)」→「[予防接種](#)」をご覧ください。  
**問** 市コールセンター ☎042-770-7777



相模原市指定障害福祉サービスの事業等の人員、設備及び運営に関する基準を定める条例の改正(案)の概要について

**資料の閲覧・配布場所** 障害福祉サービス課、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)・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** 1月6日~2月4日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて障害福祉サービス課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8355 042-759-4395 042-759-4395 shougai-service@city.sagamihara.kanagawa.jp)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、担当課や市ホームページなどで公表する予定です。

## お知らせ 年始のごみ収集など

区分	開始日
一般ごみ、資源、容器包装プラの収集	1月4日(土)以降の決められた曜日から
粗大ごみなどの施設への持ち込み	1月4日(土)から
粗大ごみ戸別収集の申し込み	1月6日(月)から
し尿収集の受け付け	
浄化槽清掃の受け付け (緑区(橋本・大沢地区)、中央区、南区)	

問市コールセンター ☎042-770-7777

## 募集 都市計画審議会委員

都市計画に関する事項を調査・審議します。  
**任期** 4月~平成28年3月(会議は年4回程度)  
**対** 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** 3人(選考)  
**応募用紙配布場所** 都市計画課、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)  
 ※市ホームページの「[市政情報](#)」→「[審議会・情報公開・個人情報保護・公文書管理](#)」からもダウンロード可  
**申** 1月6日~31日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールで応募用紙を都市計画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8247 042-754-8490 042-754-8490 toshikeikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

## 募集 平成26年度食品衛生監視指導計画(案)

食中毒の発生や不衛生な食品の流通を防ぐため、スーパーや飲食店などへの立ち入り検査、食品の抜き取り検査などの施策を示す計画(案)  
**計画(案)の閲覧・配布場所** 生活衛生課、各消費生活センター・行政資料コーナー・公民館  
 ※市ホームページの「[暮らしの情報](#)」→「[健康・衛生・医療](#)」→「[食品衛生](#)」からもご覧になれます。  
**意見の提出** 1月6日~2月4日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9234 042-750-3066 seikatsu\_eisei@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

## お知らせ 防災講演会「がんばっぺ東北」

東日本大震災の教訓を学び、各地で発生する自然災害への見識を深め、災害に強いまちづくりを考えます。  
**時** 1月16日(木)午後2時30分~4時  
**会** 市のホールはしもと  
**講** ダニエル・カールさん(タレント)  
**定** 400人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ

問市防災協会 ☎042-753-9971



ダニエル・カールさん

# 大野北地区コミュニティバス 実証運行 開始



淵野辺駅北口を起終点とした実証運行を、2月1日から開始する予定です。約2年間、課題の抽出と修正を行い、運行実績が継続条件を満たすと、本格運行となります。

※運行内容など詳しくは、本紙1月15日号中央区版でお知らせします。市ホームページの「市政情報」→「交通」→「バス」でもご覧になれます

関交通政策課 ☎042-769-8249



## 1月13日(祝) 新成人「はたちのつどい」

住んでいる地区(一部公民館区)	時間	会場
緑区 大沢、津久井 橋本(公民館区)、藤野 相原(公民館区)、城山、相模湖	午前10時40分～11時25分 午後0時45分～1時30分 午後2時50分～3時35分	もり杜のホール はしもと
南区 大野南、麻溝、東林 相武台、相模台、新磯、大野中	午前9時40分～10時25分 午前11時30分～午後0時15分	相模女子大学 グリーンホール (市文化会館)
中央区 清新、中央、大野北、小山 上溝、田名、横山、星が丘、光が丘	午後1時20分～2時05分 午後3時10分～3時55分	

対平成5年4月2日～6年4月1日に生まれた人

関子ども青少年課 ☎042-769-8289

### 所得税・市県民税 確定申告に向けて

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

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

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

### 介護保険に関する所得控除

- おむつ代が、医療費控除の対象になる場合があります。  
初めての人は医療機関で発行する「おむつ使用証明書」で申告してください。2年目以降の人は、条件を満たせば、市が交付する「おむつ代の医療費控除に係る確認書」でも申告できます。同確認書の交付申請は、事前に電話などで条件を満たすか確認の上、本人の被保険者証と印鑑を持って介護保険課へ
- 65歳以上の要介護認定者は、身体等の状況により障害者控除の対象になる場合があります。  
65歳以上の要介護認定者で身体の状態や認知症の度合いが身体障害者手帳や療育手帳を交付される人と同程度の人は、障害者控除の対象になる場合があります。

#### 問い合わせ

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

障害者控除					
緑	障害福祉 相談課	☎042-775-8810	城山	保健 福祉課	☎042-783-8136
中央		☎042-769-9266	津久井		☎042-780-1412
南		☎042-701-7722	相模湖		☎042-684-3216
			藤野		☎042-687-5511

### 確定申告書(A申告書)説明会

日にち	時間	会場	定員(先着順)
1月14日(火)	午後2時～4時	サン・エールさがみはら(緑区西橋本)	60人
15日(水)		県高相合同庁舎	100人
17日(金)		市民会館 第2大会議室	60人

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

関相模原青色申告会 ☎042-756-4104

### 介護保険、国民健康保険、 後期高齢者医療制度 納付済額をお知らせします

平成25年中に納付した保険料(税)額をお知らせする通知を各担当課から発送します。通知の金額は、確定申告で25年中の所得の社会保険料控除として、申告できます。  
※発送予定日から、数日経過しても通知が届かない場合は、各担当課までお問い合わせください。

	発送予定日	問い合わせ
介護保険	1月22日	介護保険課 ☎042-769-8321
国民健康保険	1月24日	国民健康保険課 ☎042-769-8234
後期高齢者医療制度	1月20日	地域医療課 ☎042-769-8231

#### 募集

### 第8代 相模原市観光親善大使募集

観光親善大使になって相模原の魅力をPRしてみませんか。

応募資格 次の全てに該当する人

- 市内在住か在勤・在学中で、モデルなどの専属契約のない18歳以上(平成26年4月1日現在)
- 観光イベントやキャンペーン、各メディアで観光PR業務ができる(ステージ出演、チラシ配布、雑誌取材、テレビ・ラジオ出演など)
- 年間15回程度(土・日曜日、祝日等を含む)の活動に参加できる
- 観光親善大使のTwitterやFacebookで、活動内容などの報告を積極的にできる

任期 4月1日～27年3月31日

対3人以内(選考) ※書類審査通過者への面接(2月22日予定)で、特技のある人は披露してもらいます。

対1月6日～31日(必着)に、市観光協会、sagamix、商業観光課、各経済観光課・まちづくりセンター・公民館にある応募用紙を、市観光親善大使事業運営委員会(市観光協会)へ

関市コールセンター ☎042-770-7777

#### 講演・講座・セミナー

### ①三遊亭圓窓さん講演会「笑涯楽習」のすすめ

「楽しく生きる老後」をテーマに、自らの経験や知識を生かした地域貢献活動の魅力について講演します。

時 2月5日(水) 午後2時～3時30分

会 相模女子大学グリーンホール(市民文化会館) 多目的ホール

対 市内在住の50歳以上=240人(申込順)

申 1月10日～31日に電話で、市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### ②元国内・国際線客室乗務員から学ぶ 観光人材育成研修 今の時代の「おもてなし」を考えよう!～一人ひとりが主役です～

航空会社機内サービスの実例を踏まえた「おもてなしの心」を学ぶ参加型の研修です。

時 2月6日(木) 午後1時～4時30分

会 ウェルネスさがみはら

講 外村妃彩枝さん(Office彩代表)

対 観光サービス業従事者や観光に興味のある人=100人(申込順)

申 1月30日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



進むさがみはらのまちづくり、若者たちの思いは今…

# 未来に向かって

昨年、「bono相模大野」「ペアナードオダサガ」という新たなにぎわいの拠点が相次いで誕生し、さらに活気あふれるまちへと進化を遂げた相模原。さがみ縦貫道路(圏央道)やリニア中央新幹線などを生かした利便性に富んだ未来志向のまちづくりも進んでいます。今回は年頭を飾って、それぞれの思いからさまざまな形でまちづくりに参加する若者に集まっていただき、加山市長と熱く語り合ってもらいました。

小野華澄さん(相模女子大学人間社会学部社会マネジメント学科3年) / 小島慎伍さん(麻布大学生命・環境科学部環境科学科4年) / 守屋有悟さん(青山学院大学法学部法学科3年) / 渡部綾乃さん(相模女子大学学芸学部英語文化コミュニケーション学科2年) / 加山俊夫 市長 (司会)tvkアナウンサー 翁長 舞さん



出席

にぎわいと豊かな自然のまちづくり

「新年明けましておめでとうござい  
ます。昨年は相模原の未来へ  
向けたまちづくりに、大き  
な動きがありましたね。」  
加山 「bono相模大野」  
「ペアナードオダサガ」が  
オープンし、新たな交流と  
にぎわいの拠点が誕生しました。また、  
圏央道相模原愛川インターチェンジの開  
設や、リニア中央新幹線の相模原駅が  
橋本駅付近に設置されることが明らか  
になるなど、うれしいことが多く年明け  
に参入して、皆さんの皆さんに集まっ  
ていただきました。皆さんはどのような  
活動をしていますか。」

小野 私が所属するゼミでは、若者  
のまちづくり参加をテーマに南区で調  
査活動を行っています。区民参加の討論会  
の企画・運営や、「相模原よさこいRAN  
BU」の実行委員会にも携わりました。  
それらの活動を通して感じました、  
相模原の皆さんは本当にこのまちが好き  
なんだなということ。これは素敵なこと  
だと思います。まちを良くしたいと思っ  
て若者がたくさんいることも知りました。

小島 私は緑区の青根で里山コミュニ  
ティ活動「あざおね社中」に参加してい  
ます。青根という自然豊かなフィールドを  
活用し、休耕田を水田に戻す活動や、生  
物多様性の調査、環境学習、環境まちづ  
くりなどの活動を行っています。  
学生を中心とした団体で、地元の方に  
すればいけばよきもの。当初は壁を  
感じましたが、今ではすっかり打ち解け  
家にながらせてもらって一緒に食事をす  
る間柄にまでなりました。

加山 多くの方々に参加していただ  
くこと、相模原のまちづくりを大変元氣  
付けていただいていると思っています。  
本市は今年市制施行60周年を迎えます。  
市制施行直後の昭和30年から、産業都市  
をめざし、工場誘致条例を制定するなど、  
ものづくりを中心とした都市づくりを  
行ってきました。その後、昭和60年代か

ら、商業地の整備を進めるため、例えば  
小野さんが活躍する南区の拠点、相模大  
野駅周辺も再開発を行い、その結果、市  
外からも多くの人が買い物に来ると思  
う。活気のあるまちになったと思いま  
す。一方、本市が誇るものに、豊かな自然  
があります。特に、津久井地域は神奈川  
の貴重な水がめです。  
その水に育まれた森林や田畑をしま  
りとしていくことは、まちづくりの大  
きな柱の一つです。今、森の荒廃や休耕  
田の増加が問題になっていますが、その  
原因の一つは人口減少です。まちづくり  
の面でもそれをどう食い止めるかが大  
きな課題となっています。  
荒れた農地や森をよみがえらせる活動



相模女子大学「西館」で行われた座談会。右端は司会のtvkアナウンサー 翁長さん



加山 俊夫 相模原市長

は自然そ  
守ることに  
つなぐります。  
小島さんのように、  
多くの方々にこれら  
の活動に参加してい  
ただきたいですね。  
暮らしやすさの基本  
安全・安心

「安全・安心なまちづくりのため  
に活動をしている方もいます。  
守屋 大学生防犯ボランティア「ア  
リオンシーガル」で市内を中心に活動し  
ています。安全・安心なまちづくりのため  
に何ができるかを学生の視点で考え、防犯  
パトロールのほか、イベントなどで小  
さい子どもを対象に楽しく防犯を学べるク  
イズや塗り絵を行うなど、さまざまな形  
での防犯啓発活動を行っています。私は相  
模原市で育つたので、少しでも自分の  
住むまちが良くなってほしい、そ  
んな思いで活動しています。」  
渡部 東日本大震災の  
被災地で復興支援学生  
ボランティア活動を行っ  
ています。相模原市の  
友好交流都市、岩手県大  
船渡市で、主に被災した方の心  
のケアを目的として活動して  
います。4回ほど大船渡市  
を訪問して感じたことは、  
以前なかったところに橋ができ  
るなど、目に見える部分の復興は確実に  
進んでいます。心のケア、内面の復興は  
まだこれからだということです。  
また、大船渡市の皆さんは、相模原市  
をこぞ存知の方が多く、それが驚きであり、  
うれしくもありました。

「相模原市にこれらどんなまちになっ  
てほしいですか。」  
小野 若者が思っていることを発言す  
る場がもっと増え、新たな視点からのま  
ちづくりが進んでいくことを期待します。  
小島 市民の皆さんにも僕たちのよう  
な活動に参加していただきながら、相模  
原市の価値を市民全体で再発見  
再認識し、まちを盛り上げて  
いてほしいと思います。学生  
だけで限界がある部分は行政にも  
応援してほしいですね。  
守屋 まちの都市化はうれしいこと  
ですが、一方で同士の結びつきが希薄に  
なっている気もします。人と人とのつな  
がりを大事にする、昔ながらの相模原の  
良さが残るまちになってほしいです。  
渡部 私は東日本大震災のときに宮城  
県で被災しました。ライフラインが止まる  
など不便な思いをしたので、もし相模原で  
被災したらどうなるのだろうかという不安  
もあります。災害に備えたいさまざまな情  
報をもっと市民の方にお知らせする方  
法ができればいいと思います。  
加山 まちは次の時代につ  
なげなくてはならないもの。そ  
のために、魅力的なまちをつ  
くり上げ、育てていかなければ  
いけないと思います。それを実行し  
支えていくのは若い人たちのパ  
ワーではないでしょうか。  
今、相模原市は大きく変貌し  
ようとしています。  
市民全体でまちをパワーアッ  
プさせていくことが大切です。  
特に大学生の皆さんをはじめ、  
次代を担う若者の、未来に向か  
って突き進んでいく力に大いに期  
待しています。



「あざおね社中」のメンバー(背景の写真は青根の自然) / 若者のまちづくり参加を考えた南区の活動 / 復興支援学生ボランティア / 大学生防犯ボランティア「グリーンシーガル」



bono相模大野

## 若い力で相模原の未来を

### まちづくりに若者の感性を

南区区民会議委員 荒俣 大さん

生活者としてでなく「利用者」の視点で自  
分のまちを見る…。今、若者と地域はそんな希薄  
な関係になっている気がします。まちづくりに  
の若者の参加は、南区の将来にとって不可欠  
です。それを考えるためには若者自身のアイ  
デアが必要では? ということで小野さんをはじめ相模女子大  
の皆さんに協力していただきました。若い世代を対象に行  
った「無作為抽出協議会」でも企画・運営面などで活躍して  
いただき、斬新な意見がたくさん出ました。地域での「若者不在」  
を解消する良い循環をつくっていくために、もっともっと多  
くの若者に、若い感性を発揮してほしいですね。

## 若者と地域のコラボレーション

青根DEアオーネあそびと学びの会代表 山口増男さん

「あざおね社中」の皆さんと、私たち「青根山王会神興会」  
とで「青根DEアオーネあそびと学びの会」をつくって今年で  
3年目。遊びや、生物との触れ合いなどを通じて、子ども  
たちに青根の魅力や自然の大切さを知ってもらう活動など、若  
い力と地域とのコラボレーションによる活動もだいたい知ら  
れてきました。市内には人口減少とい  
う大きな問題を抱える地域もあり  
ますが、若者参加による活性化を模  
索する地区が増えてきました。「あざ  
おね社中」がその大きなきっかけをつ  
くれたのではないかと考えています。

## まちづくりの中で学んでほしい

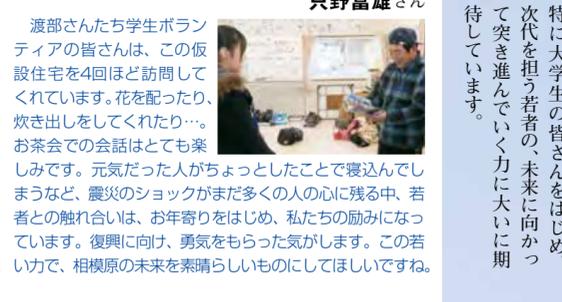
さがみはら市民交番青パト隊代表 本間俊三さん

JR横浜線町田駅南口にある市民交番「さが  
みはら安全安心ステーション」を拠点にした  
地域の防犯活動に、昨年5月から「グ  
リーンシーガル」が参加しています。主に青色防犯  
パトロール車による巡回など、防犯の啓発活  
動に若いパワーを発揮しています。お年寄りの仕事という  
イメージのある防犯活動ですが、若者の参加で地域の関心  
も高まり、防犯意識の向上にもとても効果的だと思います。  
まちはさまざまな世代の人が、それぞれの役割を果たすこ  
とで成り立っています。防犯に限らず、若者にもっとまち  
づくりに参加してほしい…。貴重な社会勉強の機会であり、  
人生の大きな財産にもなるはずですから。

## 復興に向けて勇気をもたらした

岩手県大船渡市後ノ入仮設住宅自治会長 只野富雄さん

渡部さんたち学生ボラン  
ティアの皆さんは、この仮  
設住宅を4回ほど訪問して  
くれました。花を配ったり、  
炊き出しをしてくれたり…。  
お茶会での会話はとても楽  
しみです。元気だった人がちよつとしたことで寝込んでしま  
うなど、震災のショックがまだ多くの人の心に残る中、若  
者との触れ合いは、お年寄りをはじめ、私たちの励みになっ  
ています。復興に向け、勇気をもたらした気がします。この若  
い力で、相模原の未来を素晴らしいものにしてほしいですね。



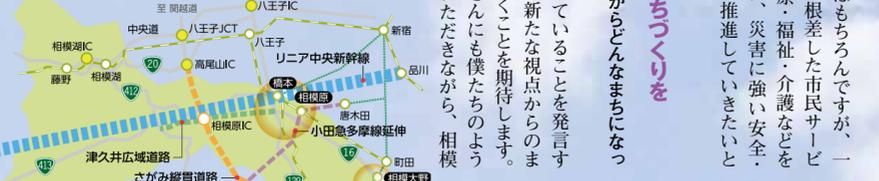
渡部さんたち学生ボランティアの皆さんは、この仮設住宅を4回ほど訪問してくれました。



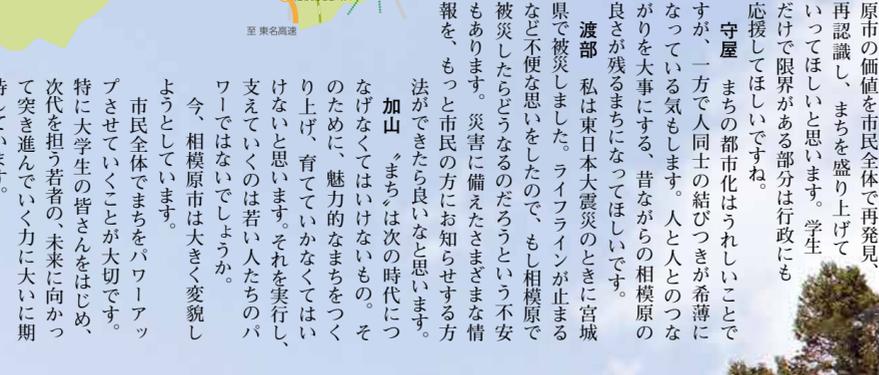
復興支援学生ボランティア委員長 渡部 綾乃さん / 大学生防犯ボランティア「グリーンシーガル」副支部長 守屋 有悟さん / 「あざおね社中」で青根の里山コミュニティ活動に参加 小島 慎伍さん / 南区の「若者のまちづくり参加」の調査活動に参加 小野 華澄さん



建設中のさがみ縦貫道路 相模原インターチェンジ / リニア中央新幹線



相模総合補給廠で行われた市総合防災訓練の様子



津久井広域道路 / さがみ縦貫道路

# 情報あ・ら・かると

## イベント

### フォトシティさがみはら 「私のこの1枚写真展」

日時	会場
1月7日(火)～17日(金) 午前9時～午後10時 (17日は午後6時まで)	ユニコムプラザ さがみはら
1月18日(土)～2月3日(月) 午前8時30分～午後10時	ミウイ橋本5階 インナーガーデン

☎ フォトシティさがみはら実行委員会事務局(文化振興課内 ☎042-769-8202)

### 新春祝賀祭「相模大野のお正月」

獅子舞、和太鼓、お囃子、甘酒や豚汁の提供など

☎ 1月13日(祝) 午前11時～午後3時  
☎ 相模大野駅北口コリドー通り  
☎ 商業観光課



### 県立相模原公園の催し

自然観察会「お洒落な水鳥を見よう」

☎ 1月25日(土) 午前10時～正午  
☎ 40人(申込順)  
☎ 300円(小学生以下無料)  
☎ 1月5日から、電話で同公園(☎042-778-1653)へ

### サカタのタネグリーンハウスの催し

新春盆栽展  
県の銘品盆栽の展示、園芸道具や盆栽の販売など

☎ 1月9日(木)～13日(祝)  
午前9時30分～午後4時30分  
※入館は午後4時まで  
※入館無料  
☎ 同公園(☎042-778-1653)

### サン・エールさがみはらの催し

土曜コンサート「クラシック」

☎ 1月11日(土) 午後5時30分～7時

新春落語公演

☎ 1月26日(日) 午後2時～3時

☎ サン・エールさがみはら(緑区西橋本)

☎ 各220人(先着順)

☎ ※希望者は直接会場へ

☎ 同所(☎042-775-5665)

### ユニコムプラザさがみはらの催し

オーサズカフェ

地元の大学をはじめ、多彩なキャリアの講師によるちょっと気になる話

日にち	テーマ
1月11日(土)	大人の体育 ～暮らしの中の健康運動～
18日(土)	電子書籍は読書を変えるか

☎ 午後2時～3時

### シェアードオフィス1日見学会

シェアードオフィスの利用者が、活動事例や体験などを説明

☎ 1月19日(日)

☎ 午前10時、午後2時・7時

☎ ※希望者は直接会場へ

☎ 同所(☎042-701-4370)

### 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

☎ 1月26日(日)、2月23日(日)

☎ 午前9時～午後4時

☎ 市内在住か在勤の人

☎ 各7組(抽選)

☎ ※販売品目など詳しくは、お問い合わせください。

☎ ※1組1区画(3m×2m)

☎ 費各1,000円

☎ 1月11日(必着)までに、往復はがき(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

### 市体育協会からのお知らせ

スポーツチャンバラ新春体験教室

☎ ①1月10日(金) 午後7時～8時30分

☎ ②1月11日(土) 午前10時～11時45分

☎ ①総合体育館 ②北総合体育館

☎ 4歳以上

☎ ※希望者は、運動ができる服装で直接会場へ

☎ 親子ラグビー教室

☎ 1月12日(日) 午前9時～正午

☎ 相模原麻溝公園スポーツ広場

☎ 市内在住の3歳～中学生とその保護者

☎ ※保護者が市内在勤でも可

☎ 費1人100円

☎ ※希望者は、運動ができる服装で直接会場へ

☎ 新春踊り初め講習会

☎ 1月13日(祝) 午後1時30分～3時30分

☎ あじさい会館

☎ ※希望者は、扇子と手ぬぐいを持って直接会場へ

☎ ※希望者は直接会場へ

☎ 同協会(☎042-751-5552)

## お知らせ

### 夜間納税相談窓口のご利用を

日中に、市税(国民健康保険税を除く)の納付相談や納税ができない人のために窓口を開設。電話相談も可

☎ 1月9日(木)・21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。

### 相模原麻溝公園競技場の利用休止

トラックなどの修繕工事のため、施設の利用を休止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。なお、雨天走路、会議室は通常どおり利用できます。

☎ 1月21日(火)～2月28日(金)

☎ 同競技場(☎042-777-6088)

### 宿泊利用

- ①相模川清流の里
- ②たてしな自然の村

3月まで平日に空きあり

☎ 随時受け付け

☎ 4月分の抽選申し込み 1月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、各まちづくりセンター・出張所・公民館にある申込書を各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは、1月21日から電話で①☎0120-988-547 ②☎0267-55-6776へ

☎ 4月の休館日 ①14日(月)・15日(火) ②日(水)・24日(木)

☎ 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

### 窓口サービス専門員

住民票の写しなどの発行、住民登録や戸籍の届け出の受け付け、端末入力など

☎ 勤務 4月から月～金曜日(祝日等・年末年始を除く)で、午前8時30分～午後5時30分のうち、指定する6時間

☎ 勤務場所 大沢・津久井・東林まちづくりセンター

☎ 報酬 月額19万3000円

☎ パソコンで簡単な文書作成ができる人

☎ 4人(選考)

☎ 1月6日～17日(必着)に、募集案内に付いている申込書と作文を区政支援課(☎042-769-9814)へ

☎ ※詳しくは、各まちづくりセンターなどにある募集案内をご覧ください。(市ホームページの「作品・スタッフ募集」からもご覧になれます。

### 野外体験活動推進員

小・中学生の農業体験活動などの事前準備や指導補助、日常的な労務作業

☎ 勤務 月～金曜日の週5日で原則、午前8時30分～午後4時のうち6時間30分

☎ 勤務場所 相模川ビレッジ若あゆ

☎ 賃金 月額17万3,500円

☎ 1人(選考)

☎ 1月4日～24日(14日・15日を除く)に、直接、相模川ビレッジ若あゆ、総合学習センター、各公民館にある募集案内(市ホームページの「作品・スタッフ募集」からもダウンロード可)に付いている申込書と作文を相模川ビレッジ若あゆ(☎042-760-5445)へ



### 外国人懇話会の参加者

テーマ「外国人児童・生徒の学校教育について～外国に繋がる子どもへの学習支援の充実～」

☎ 2月16日(日) 午後1時30分～3時30分

☎ さがみはら国際交流ラウンジ

☎ 市内在住か在勤・在学の外国人

☎ 3人(選考)

☎ 1月6日～17日に、同ラウンジ、渉外課にある申込用紙(市ホームページの「外国語による情報提供」からもダウンロード可)を同課(☎042-769-8207)へ

☎ ※傍聴希望者は直接会場へ(定20人(先着順))

## 募集

### サン・エールさがみはら内の レストラン運営企業

募集要項の配布 1月6日～24日に雇用政策課で配布

☎ ※市ホームページの「産業・ビジネス」からもご覧になれます。

☎ 1月27日～2月7日に、直接、必要書類を雇用政策課(☎042-769-8238)へ

### 障害児・者バスレクリエーション「いちご狩り」

時 2月16日(日) 午前8時～午後5時  
 集合・解散場所 けやき体育館  
 対 市内在住か在勤・在学の小学生以上の障害児・者とその付き添い  
 定 20組40人(抽選)  
 費 1組7,550円(入園料・昼食代)  
 申 1月4日～20日に、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「いちご狩り」と書いて、同体育館(☎042-753-9030 FAX042-769-1200)へ

### 街かどコンサート

バイオリンとピアノの演奏  
 時 1月11日(土) 午後6時～6時20分  
 会 ミウヰ橋本5階インナーガーデン  
 ※希望者は直接会場へ  
 関 文化振興課

### ソレイユさがみの催し

市民企画講座 夫婦で考える「終活」～最後まで自立して生きるために～(全3回)  
 時 1月20日(月)・29日(水)、2月3日(月) 午後1時30分～3時30分  
 定 30人(申込順)  
 出前講座 「体と健康を考える講座」  
 肩こり・腰痛・膝痛に関する講義、呼吸法や歩行、軽体操の実践  
 時 1月26日(日) 午前9時30分～11時30分  
 会 光が丘公民館  
 定 10人(申込順)  
 ..... 共 ..... 通 .....  
 申 1月4日から、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(☎042-775-1775 FAX042-775-1776)へ  
 イクメン・カジダンフォトコンテスト2013  
 お気に入りの写真に投票  
 時 1月20日(月) まで 午前9時～午後10時  
 ※希望者は直接会場へ  
 関 同所(☎042-775-1775)

### 女子美術大学・短期大学部 退職教員記念展

時 1月6日(月)～2月3日(月) 午前10時～午後5時(入館は4時30分まで) ※火曜日休館  
 会 女子美術ミュージアム  
 関 同所(☎042-778-6801)

### 鷹狩り披露会-日本伝統文化-

間近でタカの飛行の見学、タカやフクロウと一緒に記念写真の撮影など  
 時 1月12日(日) 正午～午後3時(荒天順延)  
 会 相模原麻溝公園  
 ※希望者は直接会場へ  
 関 ラプター・ジャパン(☎046-234-1448)

### やませみ DE アウトドアクッキング体験会

日にち	内容
2月 8日(土)	ダッチオープン料理体験
22日(土)	棒まきハンバーグとやませみちまき

時 午前9時～午後1時  
 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  
 定 各8組(抽選)  
 費 各1,000円 ※料理は4人分程度  
 申 1月14日(必着)までに、はがきかファクス、Eメール(1通1組)に参加者全員の氏名・学年・性別・続柄、参加希望日、「アウトドアクッキング」と書いて、同所(〒252-0182 緑区澤井936-1 ☎042-686-6025 FAX042-687-5050 ✉yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp)へ

### 講演・講座

#### 相模の大風センターの教室

ひな人形作り教室  
 正絹を使ってひな人形を制作  
 時 1月23日(木) 午前9時30分～午後3時30分  
 対 市内在住か在勤・在学の人  
 定 15人(申込順) 費 2,500円  
 七宝焼き教室  
 七宝焼きのプローチを制作  
 時 1月24日(金) 午前9時30分～正午  
 対 市内在住かIn勤・在学の人  
 定 15人(申込順) 費 1,000円  
 親子で楽しむ凧作り教室  
 小学生も簡単に作れる凧作りと凧揚げ  
 時 1月25日(土)、2月22日(土) 午後1時30分～4時  
 対 子どもとその保護者  
 定 各20人(申込順)  
 ※小学生以上は、1人でも参加できます。  
 費 各500円  
 ..... 共 ..... 通 .....  
 申 1月4日から、直接か電話で同センターへ(☎046-255-1311)へ

#### 日赤幼児安全法養成講習会(全2回)

幼児の事故予防をはじめ、けがや病気になったときの応急手当てなどの知識や技術を習得  
 時 2月1日(土)・15日(土) 午前9時～午後5時  
 会 津久井赤十字病院  
 対 市内在住かIn勤・在学の15歳以上  
 定 25人(申込順) 費 1,500円  
 申 1月24日までに、電話で同病院(☎042-784-2429)へ  
 ※詳しくは、お問い合わせください。

### 幼児スケート(全4回)

時 2月1日～3月1日の毎週土曜日(2月22日を除く) 午前9時～10時30分  
 会 銀河アリーナ  
 対 4歳以上の未就学児  
 定 25人(抽選)  
 費 3,000円(貸し靴は別途1回200円)  
 申 1月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「幼児スケート」と書いて同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ



### ポルトガル語入門講座(全4回)

時 1月12日～2月2日の毎週日曜日 午前10時～正午  
 会 さがみはら国際交流ラウンジ  
 対 15歳以上(市内在住の人優先)  
 定 20人(申込順)  
 費 300円  
 申 1月5日～11日に、電話で同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

### パソコン無料体験

初心者を対象としたパソコンの初歩的な操作体験会

日にち	時間
1月22日(水)	午後1時30分～3時
2月 8日(土)	午前9時30分～11時

会 産業会館  
 定 各12人(申込順)  
 申 1月6日から、電話で同館(☎042-753-8133)へ

### 埴輪作り

古墳時代について学びながら埴輪作りを体験  
 時 1月19日(日) 午後2時～4時  
 会 旧石器ハテナ館  
 対 小学校4年生以上  
 定 30人(申込順)  
 費 200円  
 申 1月4日から、電話で同館(☎042-777-6371)へ



### 療養教室 脳梗塞にならないために

時 1月18日(土) 午前9時45分～11時  
 会 北里大学東病院  
 定 50人(申込順)  
 申 1月6日から、電話で同病院患者支援センター部(☎042-748-9111)へ

### 施設のお休み

市民健康文化センター  
 時 1月1日(祝)～3日(金)・20日(月)  
 関 同所(☎042-747-3776)  
 さがみはら北の丘センター  
 時 1月1日(祝)～3日(金)・14日(火)  
 関 同所(☎042-773-5570)  
 環境情報センター  
 時 1月1日(祝)～3日(金)・11日(土)・12日(日)・16日(木)・25日(土)  
 関 同所(☎042-769-9248)

## 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。

- はじめよう社交ダンス(全10回) 1月18日～6月28日の月2回土曜日午前9時～10時30分、大野南公民館。定員20人(申込順)。費用5,000円、無料体験あり  
 申 電話で吉田(☎090-6347-1752)へ
- さがみはらの二人 憲政の神・尾崎行雄と哲学者・天野貞祐についての語り 1月19日(日) 午後1時30分～4時、城山公民館。定員70人(先着順)。費用500円 関 田中(☎080-5501-0374)
- ウィンター・コンサート 曲目は楽劇「ニュルンベルクのマイスタージンガー」第1幕の前奏曲など 1月19日(日) 午後2時～4時、海老名市文化会館(海老名市上郷) 関 秋山(☎046-274-6935)
- アンサンブルコンサート 曲目は編曲「SAKURA」など 1月25日(土) 午前10時30分～午後4時、杜のホールはしもと 関 市民文化財団(☎042-749-2205)
- 仲間 会費などは個別にお問い合わせください。
- 男声合唱 毎週月曜日午後1時、大野南公民館ほか。対象は男性。見学可 関 大塚(☎042-749-4431)
- ボイストレーニングコース 月3回木曜日午前10時、もみじホール城山。対象は女性 関 砂川(☎046-215-0522)

#### 応募は発行日の3週間前まで

掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 FAX042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。  
 催しは過去6か月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。





# 新春を楽しもう!

## 寒中水泳大会

相模川で泳いだ後、船上の的に向けて矢を放ち、無病息災を願います。  
**時** 1月1日(祝)  
 午後0時30分～1時30分  
**会** 相模川高田橋付近  
 ※希望者は、水着と履物を持って直接会場へ  
 ※健康状態に注意して参加してください。  
**関** 市水泳協会の樋川さん  
**☎** 080-1323-3739

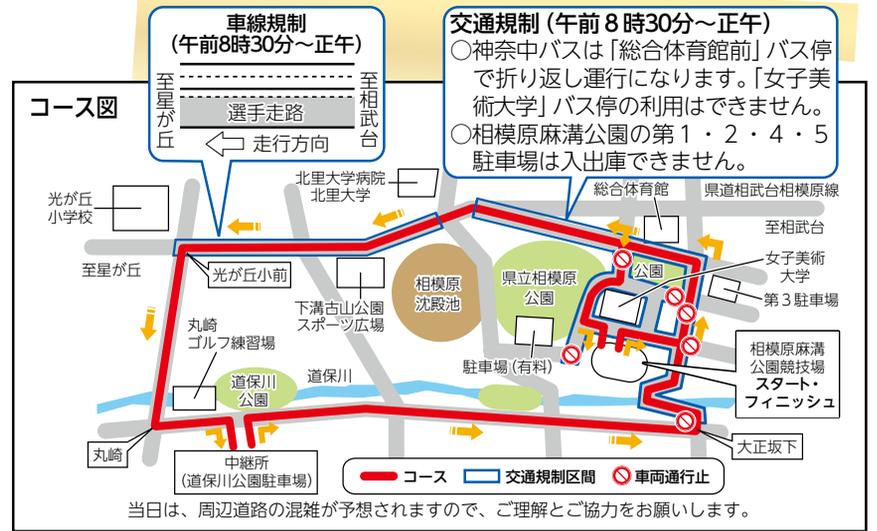
## 消防出初式

消防車両の分列行進や、消防団員による演技、一斉放水などを行います。  
**時** 1月12日(日) 午前10時～午後0時30分  
 〈小雨雪実施〉  
**会** 淵野辺公園隣接地(中央区弥栄3丁目)  
**関** 警防・救急課 ☎042-751-9140



## 相模原駅伝競走大会

155チーム、約1,000人のランナーに、温かい声援をお願いします。  
**時** 1月19日(日) 午前8時30分～正午  
**発走** 午前9時10分、9時20分、10時30分



関市体育協会 ☎042-751-5552

## 図書館からのお知らせ

### 今年読書始めもやっぱりコレ! 『としよかん福袋』

3冊入りの福袋を貸し出します。中身のヒントを手掛かりに選んでください。  
**時** 1月5日(日)  
**数量** 限定50セット(1人1セット)



### 0・1歳児向け わらべうた会

親子のスキンシップを中心としたわらべ歌と絵本の読み聞かせを行います。  
**時** 1月24日(金) 午前10時30分～11時  
**対** 市内在住の1歳以下の子どもとその保護者  
**定** 10組(申込順)  
**申** 1月5日から電話で市立図書館へ  
**会** 市立図書館(中央区鹿沼台)  
**関** 同図書館 ☎042-754-3604



### 「子育てに絵本を～親子を幸せにする絵本の力!」 ～子育て中の人のための読み聞かせ講座～

絵本を通して、子育ての楽しさを学びます。  
**時** 1月25日(土) 午後1時30分～3時30分  
**会** 橋本公民館  
**対** 市内在住・在勤で乳幼児の保護者か妊娠中の人=50人(申込順)  
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(定員9人(申込順))  
**申** 1月5日～21日に、直接か電話で橋本図書館(☎042-770-6600)へ

### 「雑誌スポンサー」募集

企業などの団体に、図書館で購入している雑誌の購入費用を負担していただき、購入した雑誌カバーの表紙や裏表紙、雑誌書架に広告を掲出します。  
**期間** 4月から1年間  
**対** 企業、商店、法人などの団体(個人不可)

掲出場所	問い合わせ
市立図書館(中央区鹿沼台)	☎042-754-3604
相模大野図書館	☎042-749-2244
橋本図書館	☎042-770-6600

**申** 1月7日～2月14日に、上記図書館の窓口にある申込書(図書館のホームページからダウンロード可)に広告(案)を添付し、掲出を希望する図書館へ  
 ※詳しくは、図書館のホームページをご覧ください。

## 市立博物館へ行こう!

### さがみはら宇宙の日講演会「人工衛星を見てみよう!」

国際宇宙ステーションでの生活や、宇宙で起きている現象、衛星を観察するヒントなどを、学芸員がお話します。  
**時** 1月12日(日) 午後2時～3時30分  
**定** 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 星空観望会(1月)

プラネタリウムで星空解説後、40cm大型望遠鏡で観望します。  
**時** 10日(金)・25日(土) 午後7時～9時  
**定** 各120人(先着順) ※中学生以下は保護者同伴  
 ※希望者は当日午後6時30分～7時に直接会場へ



### プラネタリウム・全天周映画 冬休み期間特別上映

期間	時間	午前11時	午後1時30分	午後2時40分	午後3時50分
1月4日～7日	特別上映	こどもプラネタリウム 1,2,3,4! 星空あそび	全天周映画 ドラえもん 宇宙ふしぎ大探検2～太陽系のひみつ～	プラネタリウム 彼方からの旅人～明け方のアイソン彗星～	全天周映画 ETERNAL RETURN -いのちを継ぐもの-
1月8日～13日	水～金曜日			全天周映画 ETERNAL RETURN -いのちを継ぐもの-	プラネタリウム 彼方からの旅人～明け方のアイソン彗星～
	土・日曜日 祝日	こどもプラネタリウム 1,2,3,4! 星空あそび	プラネタリウム 彼方からの旅人～明け方のアイソン彗星～		プラネタリウム 星空模様

**定** 各210人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
**費** 500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円)  
 ※機器点検のため、1月15日(水)・16日(木)は、プラネタリウム・全天周映画の上映を休止(展示室、その他は開館)します。

関市立博物館 ☎042-750-8030

# ウェルネス通信



1/1

発行 相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/> 編集 総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

## 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
2月13日(木)	午後1時～2時15分	⑦
17日(月)	午後2時45分～4時	⑨

対平成25年8月～9月生まれの初めての子の保護者とその家族  
定各20人(申込順。調整あり)  
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1月8日(水)午前10時～11時30分  
会⑦  
対乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)  
申⑥



### ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介  
時午前10時～11時15分  
対乳幼児とその保護者  
※希望者は直接会場へ  
申⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
1月16日(木)	湖⑤、大野北⑥、鹿島台⑦、上鶴間⑧
21日(火)	二本松⑩、向陽⑪、陽光台⑫、田名⑬
22日(水)	並木⑭
23日(木)	麻溝⑮
28日(火)	富士見⑯、鶴園中和田⑰
30日(木)	城山⑱

- ⑤ こどもセンター
- ⑩ 栄養士による栄養相談もあり
- ⑮ 歯科衛生士による歯科相談もあり

## 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)	⑦	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		⑨		
	火曜日		⑩		
	水曜日		⑪		
	金曜日		⑫		
エイズ等の検査・相談	火曜日	午前9時～11時	⑦	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)
	1月18日(土)	午後2時～4時	⑩		
ひきこもり家族教室	1月15日(水)	午後2時～4時	⑦	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	1月16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歳ぐらまでのひきこもりの状態にある人とその家族 定2組(申込順。調整あり)
みんなのアルコール相談	1月21日(火)	午後1時30分～3時30分		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	1月22日(水)	午後2時～4時	⑦	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	1月16日(木)	午後1時30分～3時	⑦		※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 申市薬剤師会 ☎042-756-1502

## 健康診査・検診 70歳以上の人は無料

市内協力医療機関などで、健康診査やがん検診などを随時実施しています。検診には受診券が必要です。  
※国民健康保険に加入している40歳～74歳の人、過去3年間にがん検診・お口の健康診査・健康診査(75歳以上)を受診した人などには、昨年4月(一部の人は6月以降)に受診券を送付しています。  
申受診券がない人は、⑮へ

### (特定)健康診査

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

☆70歳～74歳は無料です。  
※市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせください。

### 歯科健康診査(お口の健康診査)

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	平成25年4月2日～26年4月1日に40歳～80歳になる人	500円	口腔内診査(歯周病の有無など)

## 肝炎(B型・C型)ウイルス検査

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	肝炎ウイルス感染の心配がある人(家族に肝炎ウイルスに感染している人がいるなど。原則1回)	無料
		40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	1,200円

## がん検診

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

☎胃・大腸・肺=40歳以上(胃の内視鏡は40歳～59歳) ○子宮=20歳以上の女性 ○乳(視触診のみ)=30歳以上の女性(視触診+マンモグラフィ)=40歳以上の女性で2年に1回の受診  
※乳は、授乳中や生理中、生理前1週間は受診をご遠慮ください。

## 主な実施会場

- ⑦ ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
- ⑧ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
- ⑨ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
- ⑩ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
- ⑪ 城山保健福祉センター 緑区久保沢2-26-1
- ⑫ 津久井保健センター 緑区中野613-2
- ⑬ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
- ⑭ 藤野総合事務所 緑区小淵2000

## 申し込み・問い合わせ (1月6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

### 市医師会女性医師の会 市民公開講座

糖尿病予防のための食事や運動など日常生活のコツ、発症したときの対応について学びます。  
**時**2月22日(土)午後3時~5時  
**会**相模原南メディカルセンター  
**講**金森 晃さん(かなもり内科院長)  
 人見麻美子さん(北里大学病院栄養部管理栄養士)  
**定**150人(申込順)  
**申**1月6日~2月13日にファクスで、市医師会ホームページからダウンロードした申込書を同会事務局(☎042-755-3311 FAX042-758-9440)へ

### スキルアップ講座3 子育てに活かすアサーション〈全2回〉 ~自分も相手も大切に話し方~

コミュニケーション技法の一つであるアサーションについての基礎知識や具体的な活用方法を学びます。  
**時**2月4日(火)・25日(火)午前9時50分~午後0時20分  
**会**サン・エールさがみはら(緑区西橋本)  
**対**県内在住か在勤・在学中、発達障害やその傾向のある子どもの保護者・支援者・関係者  
**定**40人(申込順)  
**費**保護者1,500円、支援者・関係者1,995円  
**申**1月6日~1月30日に、電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、在勤の場合は勤務地、子どもとの関係、子どもの学年・年齢、「スキルアップ講座3」と書いて、発達障害の会神奈川オアシスの横倉さん(☎090-8506-0714 FAX042-703-9830 ✉oasisu\_semi@yahoo.co.jp)へ  
**※**同会ホームページ(<http://www.rak2.jp/town/user/oasisclub/>)からも申し込みます。

### 口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。  
**時**2月2日(日)午前9時30分~午後0時30分  
**会**相模原口腔保健センター(ウェルネスさがみはら内)  
**対**市内在住の40歳以上=65人(抽選) 費500円  
**申**1月15日(必着)までに、はがき(1人1枚)に住所、氏名、生年月日、電話番号、「口腔がん検診」と書いて、健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8345)へ  
**※**虫歯、歯周病の検診は行いません。  
**※**今年度受診した人は申し込みできません。

### ファミリーサポートセンター会員募集

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の組織です。子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と子育ての手助けをしたい人(援助会員)を募集します。  
**対**市内在住か在勤・在学中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歳以上で講習会に出席できる  
**※**保育士、幼稚園・小学校教諭、保健師などの資格か免許がある人は、講習の一部が免除されます。

#### 入会説明会

日にち	時間	会場
1月14日(火)	午前10時~11時	あじさい会館
15日(水)		サン・エールさがみはら(緑区西橋本)
17日(金)		

#### 援助会員講習会〈全2回〉

**時**1月22日(水)・29日(水)  
 午前9時30分~午後3時30分(29日は午後4時まで)  
**会**サン・エールさがみはら(緑区西橋本)

**申**1月6日から、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望日、希望の会員種別、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  
**※**保育あり(定各5人(申込時に要予約))

### 働く人の健康づくり講演会

仕事と家庭両立支援推進企業の表彰式と事例発表、「健康見直し術」をテーマとした講演会を行います。  
**時**1月25日(土)午後1時~4時 **会**産業会館  
**講**北折 一さん(元NHK「ためしてガッテン」専任ディレクター)  
**対**市内在住か在勤の人 **定**100人(申込順)  
**申**1月4日から、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 横浜いのちの電話 ボランティア相談員 募集説明会

日にち	時間	会場
1月10日(金)	午後7時	大野北公民館
14日(火)		橋本公民館
16日(木)		南保健福祉センター

自殺したいなどの悩みを抱えて一人で苦しんでいる人の支えとなる、24時間電話相談の相談員を募集します。まずは、説明会に参加してください。  
**対**平成26年3月31日現在、23歳~65歳の人  
**※**ボランティア相談員になるには、別途研修の受講が必要(研修期間4月~平成27年3月。受講料7万円程度)  
**※**希望者は直接会場へ

☎横浜いのちの電話事務局 ☎045-333-6163

### さがみはら わかち合いの会 (自死遺族の集い)

同じ体験を持つ人同士で語り合う場です。  
**時**1月9日(木)午後2時~4時  
**会**杜のホールはしもとセミナールーム2  
**対**家族など大切な人を自死で亡くした人  
**定**20人(先着順)  
**※**希望者は直接会場へ  
**☎**精神保健福祉センター ☎042-769-9818

### 公開シンポジウム 地域でつながろう!

~障害の重い子どもが地域で暮らし続けるために~

在宅の重症心身障害児・者への訪問看護等の実態とその家族へのケアなどを学びます。  
**時**1月25日(土)午前10時~午後0時45分  
**会**相模原療育園(南区若松1-21-9)  
**対**市内在住か在勤の人 **定**70人(申込順)  
**申**1月17日までに、ファクスで同園(FAX042-749-6355 ☎042-749-6315)へ

### アレルギー疾患講演会 アトピー性皮膚炎について

乳幼児期のアトピー性皮膚炎についてお話しします。  
**時**2月7日(金)午後2時~4時  
**会**緑区合同庁舎  
**定**50人(申込順)  
**申**1月6日から、電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ  
**※**保育あり(定15人(申込時に要予約))

### 愛の献血

日にち	時間	会場
1月7日(火)	午前10時~正午	市役所前
15日(水)	午後1時30分~4時	

**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。  
**☎**医事業課 ☎042-769-8343

### 急病などで困ったときは

(電話番号をよく確かめて)

**医科** 相模原救急医療情報センター  
☎042-756-9000

平日 午後5時~翌朝9時 土曜日 午後1時~翌朝9時  
**1月5日まで・日曜日・祝日午前9時~翌朝9時**  
**※**診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。

**歯科** 休日急患歯科診療所  
☎042-756-1501

**1月5日まで・日曜日・祝日の昼間**  
 午前8時45分~11時30分、午後1時15分~4時30分

**接骨** 休日当番柔道整復施療所案内  
☎0120-19-4199

**1月3日まで・日曜日・祝日の昼間** 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  
**1月5日まで・土曜日・日曜日・祝日**  
 午前8時30分~翌朝8時30分  
 (いずれも翌平日朝は8時まで受け付け)  
**※**夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、必要に応じて精神科医療機関を紹介します。(神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市共同運営)

