



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

NO.1232  
毎月1日・15日発行  
2012 1/1  
平成24年  
SAGAMIHARA

市の人口・世帯

人口 719,840人 (194増)  
男 361,882人/女 357,958人  
世帯 306,845世帯 (213増)  
12月1日現在 ( ) は前月との増減



「潤水都市 さがみはら」は、政令指定都市・相模原の、未来へ向かう合言葉です。

TOPICS トピックス

テレビ広報 新春特別番組  
～東日本大震災に学ぶ～  
「災害に強いまちづくりに向けて」



4・5分で掲載している新春対談の様子を放映します。ぜひご覧ください。  
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「広報」→「テレビ」からもご覧いただけます。  
お問い合わせ 広聴広報課 ☎042-769-8200

LINE UP 今号の主な内容

- 2 市債「さがみはらまちづくり債(5年債)」を発行
- 3 年始ごみ収集などのお知らせ
- 4 5 新春対談 防災元年

別冊 ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)



光明学園相模原高校 和太鼓部  
昨年7月岩手県盛岡市で行われた、第35回全国高等学校総合文化祭郷土芸能部門に出場。戦国時代の壮絶な戦いをモチーフにした、オリジナル曲「陣」で、同部門最高位の文部科学大臣賞を受賞しました。  
今年も先輩たちが築いた伝統を受け継ぎ、心に響く演奏を届けます。

# 輝きあふれる夢に向かって

## 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、希望に満ちた、輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

昨年私たちは、東日本大震災という、忘れることのできない未曾有の災禍に見舞われました。

この震災からの復興に向けましては、これからも困難な課題とともに、長い道のりが予想されます。今も被災地に向け、市民の皆さまがさまざまな支援を行われていることに、心から敬意を表します。

また、福島第一原子力発電所の事故は、電力不足や放射線への不安だけでなく、わが国のエネルギー問題や私たちのライフスタイルに対する考え方にも強く影響を及ぼしております。被害の全貌は未だに明らかになっておりませんが、一日も早い収束に向け、国民の英知を集めて取り組んでいく必要があります。

一方で、昨年は、「なでしこジャパン」がサッカー女子ワールドカップで世界の座を獲得するという大変うれしいニュースもありました。テレビ画面を通して見た“なでしこ”たちの最後まで諦めないプレーやチームメイト同士の絆・信頼感などに、多くの国民が感動し、励まされました。

私自身といたしましても、市民の皆さまに支えられ、2期目の市政運営の重責を担うこととなりましたが、「なでしこジャパン」のように市民の皆さまの絆が強まり、地域力を結集していくことにより、一丸となって魅力あるまちづくりを推進していくことを夢見ております。

閉塞感漂う時代ですが、このようなときだからこそ、市民一人ひとりが希望を抱き、夢に向かって力強く前進していくことが大切です。市政運営にあたりましては、防災や福祉、医療、教育の拡充、産業集積や雇用創出、環境保全など幅広い分野において市民サービスの向上を図り、市民の皆さまが安全で、安心して、心豊かに日々の生活を送ることができるよう、一歩ずつ着実に取り組んでまいります。

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よ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24年1月1日現在、市内在住(住民登録・外国人登録が必要)の20歳以上の人  
**購入限度額** 一人あたり額面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3日に決定。直近の5年利付国債の利回りを0.1%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** 29年2月24日(5年満期一括) **発行日** 2月24日(金)

● **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** 往復はがき(1人1枚)に記入例のとおり書いて、1月23日午後5時(必着)までに財務課へ  
 ※封書でも申込可(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26日(木)午前9時30分、市役所第2別館3階で抽選を公開します(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2日までに届かない場合はコールセンター(☎042-770-7777)へ  
**購入方法** 2月6日~14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4日から配布するチラシか、市ホームページの「[市政情報](#)」→「[政策・総合計画・財政](#)」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 まちづくり債 抽選受付行	記入不要 (白紙)	50 返信 申込者氏名様 申込者住所	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. 「はがきの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」

**お問い合わせ** 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 **コールセンター** ☎042-770-7777

## 参加者募集 市ひとり親家庭在宅就業支援事業

市内在住のひとり親家庭に対して、子育てと仕事の両立がしやすい在宅就業の環境整備を図るとともに、経済的な自立を支援することを目的に、2月から、同事業を開始します。

### 事業の概要

#### ○参加者の能力開発

IT(情報技術)を活用したコールセンター業務、データ入力業務などの在宅就業の支援を行います。また、コミュニケーション能力やビジネスマナーなどを学ぶビジネススキル訓練、ITの基礎知識・技術を身に付けるITスキル訓練等を行い、訓練手当を支給します。

**基礎訓練** 4か月(月54時間以上)訓練し、月額5万円を支給

**応用訓練** 実務を行いながら10か月(月28時間以上)訓練し、月額2万5,000円+実務報酬を支給

#### ○在宅業務の提供

訓練修了者には、訓練修了後も継続して在宅業務を提供します。

#### ○参加者への支援

託児スペース、24時間年中無休で利用できる相談窓口などを設けます。

**対象** 市内在住のひとり親家庭の父か母で、20歳未満の子と生計を同じにしている人=60人(選考)

### 募集説明会 ※事業へ参加するには説明会への出席が必要です

会場	日にち	時間
サン・エール さがみはら	1月13日(金)・17日(火)	午後4時~7時
	15日(日)	午後2時
おださがプラザ	16日(月)・18日(水)・20日(金)	午前10時、午後2時
	16日(月)・18日(水)・19日(木)	午後7時

※説明会は30分程度。その後、事業の参加希望者を対象に面接をします。

**申し込み** 同事業運営事務局のホームページ(<http://www.sagamihara-telework.com>)からか、電話で1月5日から同事務局へ

※詳しくは、こども青少年課、各こども家庭相談課などにあるチラシか、同事務局のホームページをご覧ください。

**お問い合わせ** 同事務局(パソナテック内) ☎050-3033-8522

## 第5期相模原市高齢者保健福祉計画(素案) タウンミーティングを開催

高齢者がいきいきと充実した生活を送ることができるよう、老人福祉法に定められている「老人福祉計画」と、介護保険法に定められている「介護保険事業計画」を一体のものとして策定する計画(素案)について、市民の皆さんと意見交換を行います。

日にち	時間	会場	定員
1月11日(水)	午後7時30分 ~9時	南保健福祉センター	各60人 (先着順)
12日(木)		市民会館第2大会議室	
13日(金)		ソレイユさがみ	

※希望者は直接会場へ

**お問い合わせ** 高齢者福祉課 ☎042-769-8354

## パブリックコメント ご意見をお寄せください

地方分権改革に伴う次の条例の制定・改正に向けて、ご意見をお待ちしています。

### 特定非営利活動促進法の改正に伴う認証手続等に係る条例の制定について

同法の改正に伴い、4月から本市が所轄庁として特定非営利活動法人の認証・認定事務を実施するための条例の制定

**担当課** 市民協働推進課 〒252-5277 中央区中央2-11-15

☎042-769-9225 ☎042-754-7990

Eメール [partnership@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:partnership@city.sagamihara.kanagawa.jp)

### 相模原市立図書館条例改正(案)

市立図書館の活動や運営に関して協議する図書館協議会の委員の委嘱基準等について定めるための条例改正

**担当課** 市立図書館 〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1

☎042-754-3604 ☎042-754-0746

Eメール [tosyokan@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:tosyokan@city.sagamihara.kanagawa.jp)

### 相模原市立博物館条例改正(案)

市立博物館の活動や運営に関して協議する博物館協議会の委員の委嘱基準等について定めるための条例改正

**担当課** 市立博物館 〒252-0221 中央区高根3-1-15

☎042-750-8030 ☎042-750-8061

Eメール [hakubutsukan@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:hakubutsukan@city.sagamihara.kanagawa.jp)

### 条例(案)等の配布・閲覧場所

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](#)」でもご覧いただけます。

**意見の提出** 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、1月4日(図書館は1月4日は休館)~2月2日(必着)に各担当課へ

※施設の休館日については、市ホームページの「[施設一覧](#)」をご覧ください。

## ご意見をお待ちしています

### 平成24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)の配布・閲覧場所

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](#)」でもご覧いただけます。

**意見の提出** 直接か、郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、1月4日~2月2日(必着)に生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9234 ☎042-750-3066 Eメール [seikatsueisei-1@city.sagamihara.kanagawa.jp](mailto:seikatsueisei-1@city.sagamihara.kanagawa.jp))へ



### 年始 ごみ収集などのお知らせ

区分	開始日
一般ごみ、資源、容器包装プラの収集	1月4日(水)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 ○粗大ごみ戸別収集の申し込み ○し尿収集の受け付け ○浄化槽清掃の受け付け(橋本・大沢地区、中央区、南区のみ)	1月4日(水)から

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

### 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、窓口を開設します。また、電話相談もできます。

日時 1月12日(木)・17日(火)午後5時30分～7時

会場	相談・お問い合わせ
納税課※(市役所第2別館2階)	☎042-769-8300
緑市税事務所(シティ・プラザはしもと内5階)	☎042-775-8808
南市税事務所(市南区合同庁舎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に申し出て下さい。

### 第6代観光親善大使を募集

あなたも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。

任期 4月1日～平成25年3月31日

賞金 5万円(ほかに活動時報酬有り) 募集人数 3人以内(選考)

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、モデル等の専属契約のない18歳以上(24年4月1日現在)の人
  - 観光イベントやキャンペーン、メディア等で、ステージ出演、チラシ配布、雑誌取材、テレビ・ラジオ出演など観光PR業務ができる人
  - 年間15回程度(土・日曜日、祝日を含む)の活動に参加できる人
  - 市観光協会ホームページの「観光親善大使のブログ」で活動内容などの報告を積極的にできる人
- ※書類審査通過者への面接(2月18日予定)で、特技のある人は演技などを披露してもらいます。

申し込み 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、2月3日(必着)までに市観光親善大使事業運営委員会(商業観光課内)へ

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

### フォトシティさがみはら2011「私のこの1枚」写真展

市民の皆さんが撮影した、とっておきの1枚を展示します。

期間	時間	会場
1月11日(水)～17日(火)	午前10時～午後10時 ※17日は午後6時まで	伊勢丹相模原店6階 アートギャラリー前
1月18日(水)～24日(火)	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 ほか

お問い合わせ 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

### 1月9日(祝) 新成人「はたちのつどい」

新たに成人となる人を祝うはたちのつどいを開催します。

対象 平成3年4月2日～4年4月1日に生まれた人

対象(お住まいの地区)	時間	会場
緑区 相模公民館区、城山 橋本公民館区、相模湖、藤野	午前9時50分～10時40分 正午～午後0時50分	杜のホール はしもと
大沢、津久井	午後2時10分～3時	
中央区 小山、清新、横山、中央、星が丘 光が丘	午前10時20分～11時10分	市民会館
上溝、田名、大野北	午後0時30分～1時20分	
南区 大野南、新磯、東林	午前10時20分～11時10分	グリーンホール 相模大野
相武台、相模台、麻溝、大野中	午後0時30分～1時20分	

※対象者には11月に案内状を郵送しました。案内状がなくても入場できますので、直接会場へ

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

### 総合体育館開館30周年記念事業

#### Fリーグ2011第25節 ペスカドーラ町田 vs 湘南ベルマーレ

フットサル国内最高峰の技術とスピードを間近で見てください。

日時 1月29日(日)午後3時 試合開始 会場 総合体育館

定員 スタンド席(2階観覧席)1,598席

※チケットは、総合体育館、北総合体育館、チケットぴあ、ローソネ+ (イープラス)、CNプレイガイドで販売中

券種	前売券	当日券
スタンド(高校生以上)	2,000円	2,500円
スタンド(小・中学生)	500円	500円

お問い合わせ 総合体育館 ☎042-748-1781

### ボランティア養成講座 ～お話を覚えて語る～ ストーリーテリング入門講座(全4回)

語り手になるために必要なことやお話の選び方など、ストーリーテリングの基本的な知識やノウハウを学びます。

日にち 2月3日(金)・17日(金)・25日(土)、3月2日(金)

時間 午前10時～正午(25日は午後2時～4時)

会場 市立図書館(中央区鹿沼台)

対象 市内の保育所、小・中学校などで読み聞かせ等ボランティアとして活動している人=20人(抽選)

申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、ボランティア活動経験年数、応募の理由、「ストーリーテリング入門講座」と書いて、1月11日(必着)までに同館(〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604)へ

○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うえ、本人の介護保険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。

お問い合わせ

内容	担当課	電話番号	
介護保険料、サービス利用料 おむつ代	介護保険課	042-769-8321	
		042-769-8342	
障害者控除	緑 中央 南	障害福祉相談課	
			042-775-8810
			042-769-9266
	城山 津久井 相模湖 藤野	保健福祉課	042-701-7722
			042-783-8136
			042-780-1412
042-684-3216			
042-687-5511			

所得税・市県民税  
確定申告に向けて

## 介護保険に関する所得控除

○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となります。

※申告には領収書が必要 (○=対象、△=2分の1が対象、×=対象外)

対象になるサービス		1割負担額	居住(滞在)費	食費
住宅※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	○	△
	福祉系	通所リハビリテーション	○	○
		短期入所療養介護	○	○
施設	訪問介護(生活援助中心型を除く)	○※②	△	△
	訪問入浴介護、夜間対応型訪問介護	○※②	△	△
	通所介護、認知症対応型通所介護	○※②	△	△
施設	短期入所生活介護、小規模多機能型居宅介護	○※②	×	×
	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	○	○	○

※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、医療系サービスとあわせて利用する場合にのみ対象

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23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、23年中の所得の社会保険料控除として、確定申告できます。

※発送予定日後、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。

区分	発送予定日	担当課・電話番号
介護保険	1月20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

### 確定申告(A申告書)説明会

日にち	時間	会場	定員(先着順)
1月23日 (月)	午前9時30分～11時30分	県高相合同庁舎4階大会議室	100人
	午後2時～4時	市民会館第2大会議室	50人

対象 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

※希望者は筆記用具を持って(確定申告書・手引きが郵送された人は持参)、直接会場へ

※個別の申告相談、書類の授受は行いません。

お問い合わせ  
相模原青色申告会  
☎042-756-4104

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…



ちょっとおしえてコール相模原

☎042-770-7777  
FAX 042-770-7766

午前8時～午後9時 年中無休  
※おかけ間違いにご注意ください。





8月10日、大船渡市から小学生102人が相模原市に招かれた。相模原ビルレジ若若あゆに宿泊、JAXA相模原キャンパスの見学などを行った

**基幹的防災拠点に相模原市へ**

— 今回の体験を教訓に、防災体制はどのように見直されるのでしょうか。

黒岩 東日本大震災が残した重要な教訓は、広域での連携が非常に大切だということです。

被害を受けた地域、受けていない地域がどう助け合い、乗り切るか。さまざまな状況を想定し、首都圏の九都府市首脳会議(※1)では、あらかじめどこが被害を受けたらどこを助けに行くか担当を決めておくなど、新しい連携体制をつくらうとしています。

加山 国の防災拠点は臨海部に集中しています。例えば、首都直下地震が起きた場合、その機能を十分に発揮できない恐れがあります。

内陸にある相模原市は、道路、鉄道のアクセス性に優れ、「首都圏内陸部の基幹的防災拠点」として、支援物資の中継や首



復興を願う相模原市民のこのほのほり。大船渡市内の広場で力強く泳ぎ、被災者を元気づけた昨年5月



東日本大震災に学ぶ 災害に強いまちづくりに向けて

防災元年

新春対談

**求められる新たな防災体制**

— 今後に向けてどのようなことに取り組まれていますか。

黒岩 今回の震災への対応で明らかになった課題を市町村と共有し、今後に生かすために「地震災害対策検討会議」を設置しました。情報収集や被災地支援などの課題を検討しています。

中でも、「情報」は非常に重要だと思っています。起きたことをいち早く一人ひとりに届ける仕組みづくりが大切です。IT技術などを駆使し、各地で何が起きているかをすばやく把握できるシステム

部圏への物資供給のバックアップ機能を果たすことができると思っています。九都府市首脳会議の場でこれを提案し、整備に向けて働きかけているところです。

黒岩 相模原市は県の北部に位置し、内陸にあって、今回のような津波の影響を受けることはありません。防災の基幹センターの機能を相模原市に置く意義は大きいと思います。大いに期待しています。

加山 在日米陸軍との災害時の相互支援に関する覚書や、神奈川県と東京都の8市町村(※2)との協定などに基づき防災対策などに取り組んでいきます。

さらに、指定都市市長会で提案している国土ブロック単位での支援など、多様な連携を積極的に進めていきたいと思います。

誰も経験したことのない事態が起こりました。医療用の電力の確保に奔走したことが思い出されます。

黒岩 私が今取り組んでいるのは、太陽光発電をはじめとした、再生可能エネルギーの促進です。

加山 再生可能エネルギーの推進は、相模原市の環境基本計画の一環でもありますが、県との連携も進めたいですね。

また、福島第一原子力発電所の事故は、「放射能汚染」という問題を生みました。相模原市でも独自に放射線量などの測定を続けていますが、今後も子どもたちの生活圏域となる施設などを重点に、さまざまな取り組みを進めたいと思っています。

黒岩 復興支援の在り方も、もっと議論される必要がありますね。県内には、今も被災地から避難されている方が大勢います。そんな方が孤立しないように県職員とボランティアが協力し「かながわ避難者見守り隊」を行っています。市民の絆、寄り添い支え合うということの大切さ。ハード(物資や設備)だけでなくソフト(心)にも、末長い支援が必要だと思っています。

— 津波の脅威が再認識されたほか、帰宅困難者への喫緊の対応なども求められました。

黒岩 神奈川県、これまでの防災対策では、今回のような大津波はまさに想定外でした。

現在は、津波対策推進会議において、津波対策の大幅な見直しを進めているところです。これまでに公表している津波浸水予測図を見直し、市町が作成する津



対談の様子。東日本大震災の教訓、災害に強いまちづくりなどが熱く語られた。左は司会のtvkアナウンサー三浦綾子さん



黒岩 祐治 神奈川県知事



加山 俊夫 相模原市長

広がる防災意識と実践的取り組み

東日本大震災以後、市民の防災への意識は大きく高まりました。行政と協力して、自分たちの暮らしやまちは自分たちで守る、という取り組みが各所で始まっています。

今だからこそ地域の絆を！ JR相模湖駅で初の“官民合同”訓練

昨年11月17日、津久井消防署(大戸 進 署長)がJR東日本、津久井警察署、桂北公民館との初の合同救助訓練を行いました。JR相模湖駅構内で将棋倒し(※1)が起き多数の負傷者が出たという想定で、情報収集→救出・救護→応急処置→トリアージ(搬送の優先順位をつけること)などを行いました。訓練には約70人が参加しました。

JR相模湖駅の磯崎正彦駅長(写真)は、「震災当日は中央線が止まり、300人もの乗客が停止した車内で翌朝まで過ごされました。幸い今回は駅員だけで対応できましたが、その時、桂北公民館から『公民館をお貸ししますよ』と言っていただくなど、日頃からの地域の方との絆が大切だということ、今回の震災で実感しました。このような合同での訓練は初めてですが、こういう積み重ねがいざという時に役に立ちます。日頃、お互いの顔が見える関係をつくり、災害に備えていきたいですね」と語りました。

防災対策の空白を埋める！ 緑区長竹で結成、「長竹災害時支援隊」

隊長 伊藤礼治さん

— 結成の目的は。

会社勤めの人が増え、消防団員のなり手が不足しているのはとても共通する悩みでしょう。昼間人がいない時間帯に火事や地震が起きたら地域をどう守るか。この課題に「災害時支援隊」という第3の組織を作って対応しようというのが長竹地区の試みです。

— どんな人たちがメンバーですか。

私は消防団OBですが、日中家にいるOBや、看護師やホームヘルパーなどの資格を持っている主婦が加入し、定期的に訓練や研修を行いながら、交流を深めています。現在団員は161人、隊員の平均年齢は57歳で、女性の比率が約4割と高いのが特徴です。

— 今後の活動の方向性は。

東日本大震災では停電が起きテレビ・パソコンなどが使えず、行政に問い合わせでも詳しい被害状況がわからない、という情報の断絶を経験しました。けが人が出た場合、消防署などと連絡が取れるまでの間が、命をつなぐ貴重な時間となることもあります。その「命の時間」を隣近所で救護にあたり、情報が遅れてしまいがちなお年寄りのケアにあたるというのが私たちの狙いです。消防団では手が届かないこと、女性にしかできないことが災害時にはたくさんあります。まず長竹地区でよい組織を作り、他の地域にもこうした活動を広めていけたらいいですね。



駅構内で負傷者の救出・救護活動の訓練をする津久井消防署員

相模原市の主な取り組み

市では、東日本大震災の教訓を生かし、各地域の実情に応じた、よりきめ細かな対応が図れるよう「相模原市地域防災計画」の見直しなど、さまざまな取り組みを進めています。

- 他自治体との連携：九都府市合同防災訓練への参加をはじめ、昨年9月1日には県央地域の8市町村で、災害時の相互支援、それぞれの友好都市などへの応援を盛り込んだ、「県央地域市町村災害時相互応援等に関する協定」を結びました。(※1)九都府市：埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市 (※2)県央地域の8市町村：相模原市、厚木市、大和市、海老名市、座間市、綾瀬市、愛川町、清川村
- 在日米軍との協力：昨年10月26日、在日米陸軍と結んだ災害時の相互支援に関する覚書は、大規模災害などが市域で発生した際に物資の輸送などの相互支援を行うもので、市町村と在日米陸軍が覚書を結ぶのは全国初。また、12月6日には米海軍厚木航空施設とも同覚書を結びました。
- 放射能対策：福島第一原子力発電所の事故以来、市内29区画と小・中学校などの9施設で放射線量の測定(写真)を続けているほか、子どもが集まる施設などでは、必要に応じ清掃を行うなどの対応をとっています。さらに、2月から自治会、3月から市民などを対象に放射線測定器の貸し出しを始めます。また、小・中学校や保育所の給食用食材の「事前検査」とあわせ、市立小学校や保育所などで、実際に提供した「給食1食分」を1週間ごとに検査しています。



必要に応じ清掃を行うなどの対応をとっています。



「スーパーレスキューはやぶさ」：相模原市の政令指定都市移行に伴い、特別高度救助隊「スーパーレスキューはやぶさ」を相模原消防署本署に配置。愛称は小惑星探査機「はやぶさ」にちなみ、隊員が危険な任務を全うし、1人でも多くの人を助け、困難を乗り越え必ず戻ること、そして、鳥の「ハヤブサ」の素早いイメージが隊員に求められる「迅速性」と合致していることから名付けられました。隊員は火災や救助のほか、地震、土砂災害などの大規模災害や、生物剤、化学剤などによる特殊災害にも迅速かつ確かな救助活動ができるよう、日々厳しい訓練を行っています。写真は、昨年10月に九都府市合同防災訓練を兼ねて東京都小金井市で実施された、東京都の総合防災訓練に参加した時のものです。



4月18日、大船渡市を訪問した加山市長。戸田公明大船渡市長から被害状況や市民の避難状況などの説明を受ける



# 情報 あら・かると

市役所 ☎042-754-1111(代)

## お知らせ

### 福祉有償運送運営協議会

NPO法人などが登録申請する際の輸送の必要性や条件等を協議

☎1月18日(水) 午前10時

会 ウェルネスさがみはら

※傍聴希望者は直接会場へ

☎障害福祉課

### 県立職業技術校等募集説明会

4月生の応募方法、個別相談等

☎1月13日(金) 午後1時・3時

会 グリーンホール相模大野

※希望者は直接会場へ

☎県産業人材課 (☎045-210-5715)

### 宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

3月までの状況 平日に空きあり

☎随時受け付け

4月分の抽選申し込み さがみはらネットワークシステムか商業観光課、各まちづくりセンター・出張所・公民館にある申込書を1月10日までに各施設へ。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 ①16日(月)・17日(火)②17日(火)・18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

### 子ども手当の申請はお済みですか

平成23年10月から子ども手当が変わりました。9月まで手当を受給していた人も含め、全ての人が申請する必要があります。まだ申請していない人には、1月下旬に申請書を郵送します。お早めに提出してください。

### 施設のお休み

#### 市民健康文化センター

☎1月1日(祝)～3日(火)、16日(月)

☎同所 (☎042-747-3776)

#### さがみはら北の丘センター

☎1月1日(祝)～3日(火)、10日(火)

☎同所 (☎042-773-5570)

※23年10月1日以降に出生・転入した人は、申請月の翌月からの支給になります。窓口で申請してください。

☎こども青少年課

## 募集

### 窓口サービス専門員 (非常勤特別職)

住民票などの発行、住所登録や戸籍届出に伴う端末入力など

勤務地 相模湖まちづくりセンター、大野中まちづくりセンター

勤務 4月からの月～金曜日(祝日を除く)で、午前8時30分～午後5時30分のうち、指定する6時間

報酬 月額19万300円

☎パソコンで簡単な文書作成ができる人=各1人

☎区政支援課、各まちづくりセンターなどにある募集案内に付いている必要書類を1月6日～27日に同課(☎042-769-9814) へ

※詳しくは募集案内をご覧ください。

### 障害児童育成指導員

児童育成指導員、児童館指導員  
児童育成補助員、児童館補助員

児童への遊びや生活面を指導

※募集施設など詳しくは、お問い合わせください。

☎こども施設課、各こどもセンター等にある申込書(市ホームページからダウンロード可)を1月4日～20日に同課(☎042-769-9227)へ

## イベント

### ソレイユさがみの催し

リフレッシュ講座「はじめての人のパッチワーク教室」

ポーチ作り

☎1月20日(金) 午前9時30分～正午

定30人(申込順) 費500円

☎ドクターに聞いてみよう! 予防接種のぞもん

☎1月24日(火) 午後6時30分～8時

定20人(申込順)

☎世界発見こども広場「大学生といっしょに遊ぼう! 世界の楽器を体験しよう」

☎1月28日(土) 午前10時～正午

☎小学生=20人(申込順)

※保護者の参加も可

☎女性のための初級パソコン教室「ワード・エクセルコース」〈全2回〉

☎1月29日、2月5日の日曜日

☎午前9時30分～午後3時30分

☎女性=20人(申込順)

☎費4,000円(テキスト代含む)

☎さがみはら男女共同参画推進条例の学習会

☎2月3日(金) 午後2時～3時30分

☎定20人(申込順)

☎好感度を上げる! 女性のための就職応援セミナー「好印象を与える面接のしかたとカラーコーディネート」〈全2回〉

☎2月6日・13日の月曜日

☎午前10時～正午

☎女性=20人(申込順)

☎費1,000円

※保育あり。申し込みは1月24日までに県労働福祉協会(☎045-633-5411) へ



☎女性を対象にキャリアカウンセリングや健康相談を行っています。日時など詳しくはお問い合わせください。

☎直接か電話、ファクスに氏名、電話番号、催し名を書いて、1月4日から同所(緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内 ☎042-775-1775 ☎042-775-1776) へ

☎未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

☎リサイクルスクエア 1月の催し

☎リサイクル家具の展示・提供

☎橋本台・新磯野リサイクルスクエア

☎市内在住の中学生以上の人(1人1点限り)

☎直接、1月6日～20日に、各会場へ

☎抽選発表は1月21日(土) 午後1時

☎おもちゃの病院

☎1月8日(日) 午前10時～正午

☎受け付けは11時30分まで

☎橋本台リサイクルスクエア

☎費無料(1人2点まで。部品代は有料)

☎希望者は直接会場へ

☎資源循環推進課

### 新春祝賀祭「相模大野のお正月」

獅子舞や和太鼓、お囃子など

☎1月9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

### 市体育協会からのお知らせ

#### スポーツチャンバラ新春講習会

☎1月6日(金) 午後7時～8時30分

☎総合体育館

☎1月7日(土) 午前10時～11時45分

☎北総合体育館

☎4歳以上の人

☎希望者は直接会場へ

#### 新春踊り初め講習会

☎1月9日(祝)

☎午後1時30分～3時30分

☎あじさい会館

☎費700円(市レクリエーション協会員は200円)

☎希望者は扇子と手ぬぐい、室内履きを持って直接会場へ

#### 新春親子ラグビー教室

☎日にち 会場

☎1月22日(日) 内郷グラウンド

☎29日(日) 相模原麻溝公園競技場

☎午前9時～正午

☎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組500円

☎希望者は直接会場へ

#### 初心者向け健康ボウリング教室〈全6回〉

☎日にち 時間

☎1月25日～2月29日の毎週水曜日 午前10時30分～午後0時30分

☎1月28日～3月3日の毎週土曜日 午後1時～3時

☎南橋本ボウル(緑区橋本台1-34-1)

☎定各20人(申込順)

☎費各3,000円(貸靴代が別途必要)

☎直接か電話で南橋本ボウル(☎042-771-8868) へ

#### グリーンカップバレーボール大会(家庭婦人)

☎2月12日(日) 午前9時

☎総合体育館

☎各小学校区(公民館区も可)在住者のみで編成されたチーム

☎費5,000円(市バレーボール協会登録チームは3,000円)

☎市体育協会にある申込用紙を1月15日までに市バレーボール協会へ

凡例 日時 日にち 時間 会場 講師 対象 費用(記載のない場合は無料) 定員(指定のないものは選考) 申し込み(期限で指定のないものは、必着) お問い合わせ 電話 ファクス Eメール ホームページ

グラウンド・ゴルフ大会

日 3月10日(土)
時 午前8時20分~午後3時45分
会 相模原麻溝公園スポーツ広場
費 1,500円
対 20歳以上の人=400人(申込順)
申 はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を書いて、1月31日までに市体育協会へ

県立相模原公園の催し

植物写真の撮り方~デジカメ撮影のワンポイントレッスン~

日 1月22日(日)
時 午後1時30分~3時30分
定 40人(申込順)
申 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 相模の大凧と盆栽の特別展

日 1月5日(木)~9日(祝)
写真倶楽部「瞬間」写真展
日 1月5日(木)~15日(日)
時 午前9時30分~午後4時
問 同ハウス(042-778-6816)

土曜コンサート「邦楽」

日 1月14日(土) 午後5時30分
会 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)
定 220人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 同所(042-775-5665)

講演・講座

相模の大凧センターの教室

①親子で楽しむ凧づくり
日 1月28日(土)午後1時30分~4時
定 20人(申込順)
※小学生以上は1人でも参加可
②竹工作
竹で花器を作ります。
日 2月5日(日) 午後1時30分~5時
対 中学生以上の人=15人(申込順)
費 ①500円②1,000円
申 直接か電話で1月4日から同センター(046-255-1311)へ

旧石器ハテナ館の体験教室 「黒曜石で矢じり作り」

縄文時代の矢じりを制作。
日 1月15日(日) 午後2時~4時
対 小学生以上の人=30人(申込順)
費 100円
申 電話で1月4日から同館(042-777-6371)へ

太極拳入門<全4回>

日 1月17日・31日、2月14日・28日の火曜日午前10時30分~正午
会 津久井生涯学習センター
定 20人(申込順) 費 500円
申 直接か電話で1月5日~12日に同センター(042-784-2400)へ

グリーンカレッジつくいの冬期講座

ヨガ<全4回>
日 2月10日・17日、3月2日・16日の金曜日午前10時~正午
会 津久井生涯学習センター
費 3,000円 定 15人(抽選)
申 直接か電話、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「ヨガ」と書いて、1月5日~18日に同センター(042-784-2400)へ

キッズサッカー教室

日 1月29日(日) 午前10時~正午
会 名倉グラウンド
対 市内在住か在学の小学校1~4年生=30人(申込順)
費 500円
申 直接か電話で1月4日から相模湖林間公園(042-685-1330)へ

NPO基礎講座(中級編)

①団体運営のコツ②資金調達と組織運営③情報発信
日 1月21日(土) 午後2時 橋本公民館
日 1月28日(土) 午後2時~4時 大野南公民館
日 2月4日(土) 午後2時~4時 けやき会館
定 ①②各30人③50人(申込順)
費 各500円
申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、団体名、電話番号、希望日を書いて、1月4日~①18日②25日③2月1日に、さがみはら市民活動サポートセンター(042-755-5790) sagami.sapo@iris.ocn.ne.jp)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
日 1月21日(土)
時 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)
定 各15組(申込順) ※子ども(試食不可)も一緒に参加できます。
費 各300円
申 電話で1月4日からこども青少年課(042-769-9811)へ

成年後見制度市民公開講座

日 1月14日(土) 午後1時30分
会 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1)
講 藤田寛之さん(弁護士)
定 100人(先着順)
※希望者は直接会場へ
※講座終了後に専門家団体等による無料相談会あり
問 介護予防推進課

発見しよう!まちの中の小さな自然

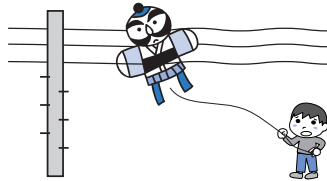
自然観察指導員とともに散策し、植物や生き物について学ぶ
日 1月11日(水) <荒天中止>
時 午前9時30分~11時30分
会 環境情報センター周辺
※希望者は飲み物、ルーペなど観察に必要な道具(貸し出しあり)を持って同センターへ
問 同センター(042-769-9248)

トレーニング器具の使い方教室

日 1月16日(月)午前10時~11時30分
会 銀河アリーナ
対 15歳以上のトレーニング未経験者か初心者=20人(申込順)
費 500円
申 直接か電話で1月10日までに同所(042-776-5311)へ

凧揚げは電線に注意

凧などが電線にひっかかったときは東京電力(0120-99-5776)に連絡してください。



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。

▼ニューイヤードダンスパーティー
1月4日・25日の水曜日、3月11日(日)午後1時30分~4時30分、おださがプラザ。費用各800円 問 水村(090-4439-2821)
▼フォト四季写真展「四季巡来」
1月19日(木)~23日(月)午前10時~午後6時(19日は正午から、23日は午後4時まで)、相模原市民ギャラリー 問 吉永(042-742-5269)
▼さがみ野鳥写真倶楽部×音樹座SAGAMIわコラボ「い・ろ・鳥・ど・り」野鳥写真展と和楽器コンサート 2月5日(日)午後1時30分~4時30分、社のホールはしもと多目的室。定員200人(申込順)、入場料500円 問 電話か、Eメールに氏名、電話番号、「い・ろ・鳥・ど・り」と書いて、吉村(090-1131-7691) cool-a.44608@ezweb.ne.jp)へ

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

▼社交ダンス 毎週金曜日午前9時30分、総合学習センターほか。対象は多少経験のある人、女性歓迎 問 高橋(042-773-4022)
▼英会話(中級) 毎週水曜日午前9時30分、大野北公民館ほか 問 河井(042-763-5606)
▼社交ダンス 毎週火曜日午後5時(中級)・6時30分(上級)、あじさい会館 問 松下(090-7823-8256)
▼社交ダンス 月4回水曜日午後1時30分、市営淵野辺団地集会所(中央区淵野辺)。初心者歓迎 問 坂本(090-4071-6382)
▼リズム体操&ストレッチ 月4回火曜日午後7時30分、城山保健福祉センター。体験・見学可、初心者歓迎 問 江見(042-782-4074)
▼社交ダンス 毎週火曜日午前9時30分、相武台公民館ほか。対象は1年程度経験のある人 問 鈴木(090-2233-0631)

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)。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。







# ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2012(平成24年)

## 通信

1/1

みんな元気! さがみはら

笑顔で楽しく健康づくり

【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

### 主な実施会場

☉ ウェルネスさがみはら	中央区富士見 6-1-1
☾ シティ・プラザはしもと	緑区橋本 6-2-1
☺ 南保健福祉センター	南区相模大野 6-22-1
☼ 城山保健福祉センター	緑区久保沢 2-26-1
☻ 津久井保健センター	緑区中野613-2
☽ 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
☿ 藤野総合事務所	緑区小淵2000

### 申し込み・お問い合わせ(1月4日から)

① 介護予防推進課(介護予防班)	☎042-769-9249	⑧ 緑保健センター	☎042-775-8816
② 介護予防推進課(緑班)	☎042-775-8812	⑨ 中央保健センター	☎042-769-8233
③ 介護予防推進課(中央班)	☎042-769-8349	⑩ 南保健センター	☎042-701-7708
④ 介護予防推進課(南班)	☎042-701-7704	⑪ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
⑤ 疾病対策課	☎042-769-8260	⑫ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑥ 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	⑬ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑦ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	⑭ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515

### 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。

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象など	申込
赤ちゃんセミナー	2月20日(月)	☺	離乳食の講習、簡単な実習と試食 時間 午後1時~2時15分、2時45分~4時 対象 平成23年8月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 各20人(申込順。調整あり) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	2月27日(月)	☉		
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	1月11日(水)	☉	「子育てに向いていない」「子どもがかわいく思えない」などを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 時間 午前10時~11時30分 対象 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)	⑦
ママとベビーのおしゃべりタイム~ぼけっと~	1月27日(金)	☉	親子遊びや交流会 時間 午前10時~11時30分 対象 生後1~3か月の乳児とその保護者 定員 15組(申込順)	⑨

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象
ふれあい親子サロン ※☉=こどもセンター	1月17日(火)	△二本松☉、☽向陽☉、☼陽光台☉、田名☉	保健師、保育士等による健康・育児相談、身体測定、親子遊びの紹介など
	1月18日(水)	横山☉、相武台☉	※△印は、栄養士による栄養相談もあり
	1月19日(木)	大野北☉、上鶴間☉	※□印は、歯科衛生士による歯科相談もあり
	1月24日(火)	富士見☉、鶴園中和田☉	時間 午前10時~11時15分 対象 乳幼児とその保護者 ※希望者は直接会場へお問い合わせ ⑧⑨⑩
	1月25日(水)	△並木☉	

### もっと健康になるための教室

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
チューブ体操	2月8日(水)	午後2時~4時		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 対象 20歳以上で運動の実技に支障がない人 定員 30人(申込順)	
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	2月20日(月)	午前9時45分 10時15分 10時45分 午後1時30分 2時	☉	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 対象 20~70歳(昭和16年4月2日~平成24年4月1日生まれ)の人 定員 各30人(申込順) 費用 各700円	⑨
運動プログラム作成コース	2月9日(木)	午後1時15分~4時15分		体力測定と健診結果をもとに運動プログラムを作成 対象 20歳以上で肥満か、コレステロール値等が高く、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 費用 1,000円	

※受講後、運動習慣定着コース(10日間)に続けて参加できます。

### 相談

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
エイズ等の検査・相談	1月10日~31日の毎週火曜日 1月14日(土) 28日(土)	午前9時~11時 午後2時~4時	☉ ☾	エイズ、性器クラミジア、梅毒の検査・相談(無料・匿名) 定員 各12人(申込順)	⑤
ひきこもり相談会	1月18日(水)	午後2時~4時	☉	ひきこもり問題を抱える家族のグループ相談会 対象 市内在住か在勤の人 申し込み 電話で1月4日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ	
くすりの相談	1月19日(木)	午後1時30分~3時	☉	※希望者は直接市薬剤師会会議室へお問い合わせ 市薬剤師会☎042-756-1502	

### 特定相談・精神科セカンドオピニオン外来

相談名	日にち	時間	内容・対象など
精神科セカンドオピニオン外来	1月16日(月)	午後2時~4時	専門医が意見提供します。 対象 精神科治療中で、自身の治療方針について、主治医以外からの意見を求める人 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。 定員 2人(申込順。調整あり) 費用 2,000円
みんなのアルコール相談	1月17日(火)	午前10時~正午	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等の相談に応じます。 対象 アルコールに関する問題を持つ人とその家族 定員 2人(申込順。調整あり)
思春期・ひきこもり特定相談	1月19日(木)	午後2時~4時	専門医などが助言・指導します。 対象 <b>思春期相談</b> 13~17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等 <b>ひきこもり相談</b> 18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族等 定員 各2人(申込順。調整あり)

会場 けやき会館

申し込み 電話で1月4日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### アルコール・薬物家族教室

アルコール・薬物問題を理解し、その対応を学びます。

日時 1月25日(水) 午後2時~4時

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住か在勤のアルコール・薬物問題がある人の家族

定員 10組(申込順)

申し込み 電話で1月4日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### 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話し合う場です。

日時 1月12日(木) 午後2時~4時

会場 市のホールはしもと セミナールーム2

対象 家族など大切な人を自殺で亡くした人

定員 20人(先着順) ※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818



愛の献血

献血日程表: 1月6日(金) 10日(火) 午前10時~正午 午後1時30分~3時30分 市役所前

対象 16~69歳の健康な人 (65~69歳の人は、60~64歳の間に献血経験が必要)
所要時間 40分程度
※200ml献血を行わない場合があります。
※本人確認を行っています。

お問い合わせ
医事業事課 ☎042-769-8343

口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。
日にち 2月5日(日)
時間 正午~午後4時
会場 相模原口腔保健センター(ウェルネスさがみはら内)
対象 市内在住の40歳以上の人
定員 60人(抽選)
費用 500円
申し込み 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、1月13日(必着)までに健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8345)へ
※むし歯、歯周病の検診は行いません。

急病などで困ったときは(電話番号をよく確かめて)

救急医療情報センター ☎042-756-9000
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3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。
休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501
1月4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 ☎0120-194199
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3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受付8時まで)
※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)

認知症講演会

ここが聞きたい認知症
~認知症の基礎と最新情報~

日時 2月6日(月) 午後1時30分~4時
会場 南保健福祉センター
講師 大石 智さん(北里大学東病院精神科医師) 定員 100人(申込順)
申し込み 電話で2月2日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や、認知症の人への基本的な接し方などを学びます。
日時 1月30日(月) 午後2時~4時 会場 南保健福祉センター
対象 市内在住かつ在勤・在学の人(介護サービス従事者を除く)=90人(申込順)
申し込み 電話で1月26日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ

ファミリーサポートセンター会員募集

保育園・児童クラブ等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)と手助けを行いたい人(援助会員)を募集します。
対象 市内在住かつ在勤・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歳以上で講習会に出席できる
※保育士、幼稚園・小学校教諭、保健師等の資格がある人は、講習の一部を免除します。

入会説明会 援助会員講習会(全2回)
日程表: 1月14日(土) 午前10時~11時 南保健福祉センター
1月18日(水) 20日(金) あじさい会館
1月21日(土)① 1月28日(土)② 1月23日(月)① 1月31日(火)②

※説明会、講習会とも保育あり(要予約)
申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、保育の有無を書いて、1月4日からファミリーサポートセンター(☎042-730-3885 Eメール famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)へ

かながわ食の安全・安心キャラバンINさがみはら

「正柄茶の安全性の確保について」の事例発表と、グループに分かれ話し合います。
日時 1月22日(日) 午後1時~5時
会場 ウェルネスさがみはら 対象 市内在住の人=40人(抽選)
申し込み 電話か、ファクスに住所、氏名、年齢、電話番号、「かながわ食の安全・安心キャラバン」と書いて、1月4日~16日に生活衛生課(☎042-769-9234 ☎042-750-3066)へ

講演会

ひきこもりと発達障害
~誤解を生まないために~

精神科医師が、ひきこもりと発達障害の関連についてお話しします。
日時 1月13日(金) 午後2時~4時
会場 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1) 定員 50人(申込順)
申し込み 電話で1月4日から精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

元気高齢者向け
筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーが、各種の体操や機器を用いた筋力トレーニングなどを指導します。
日程表: ① 1月13日~3月30日の毎週金曜日 午後3時30分~5時
② 1月17日~2月24日の毎週火・金曜日 午前11時~午後0時30分

対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人
定員 ①5人②若干名(抽選)
申し込み 電話で①1月4日~10日②1月6日~10日に各会場へ

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。
※健診には受診券が必要です。
※国民健康保険に加入している40~74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。

申し込み 受診券がない人は、コールセンター(☎042-770-7777)へ

(特定)健康診査

健康診査表: 対象 国民健康保険加入の40~74歳の人 費用 1,000円
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

※社会保険など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。

肝炎(B型・C型)ウイルス検査

肝炎検査表: 対象 14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人(広範囲な外科的処置や妊娠・出産時の多量出血の経験があるなど)
費用 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

歯科健康診査(お口の健康診査)

歯科健康診査表: 日にち 随時 会場 市内協力医療機関
検査項目 口腔内診査(むし歯や歯周病の有無など)
対象 平成23年4月2日~24年4月1日に40~70歳になる人
費用 500円

がん検診

がん検診表: 施設 随時 会場 市内協力医療機関
検診種目・費用・受付時間など
胃2,900円、大腸500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
肺(X線のみ)800円(X線+喀痰)1,700円
※子宮(頸部+体部)は、医師の判断により実施します。
メディカルセンター 日程はお問い合わせください
メディカルセンター 乳(視触診のみ)700円(視触診+マンモグラフィ)2,000円
受付時間 午後1時~2時
申し込み 電話で健康企画課(☎042-769-9220)へ
対象 ○胃・大腸・肺=40歳以上の人 ○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
注意 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。