

さがみ
がみ
はら

広報

NO.1314
毎月1日・15日発行

2015 6 / 1
平成27年

SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- プレミアム付き はやぶさの故郷さがみはら商品券 3
- 6月は土砂災害防止月間 4
- 文化・芸術に触れて特別な1日を 6
- 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 723,573人(1,039増)
男 362,482人 女 361,091人

世帯 318,801世帯(1,016増)
5月1日現在()は前月との増減

TOPICS

ナイスガイドさがみはら
「SAGAMIHARA暮らしのガイド2016～2018」
発行に関する協定を締結



市長と市印刷広告協同組合の皆さん

5月15日、市は市印刷広告協同組合と、防災や救急、保健・福祉などの市民生活に必要な情報をまとめた同ガイドの発行に関する協定を結びました。

同ガイドは、市の監修の下、同組合が来年1月(予定)に発行するもので、同組合が集める広告収入を発行に必要な費用に充てます。

なお、発行後は市役所等の窓口で配布するほか、来年4月ごろまでに自治会を通じて加入世帯へ配布する予定です。

☎042-769-8200



さがみはらの未来をひらく教育考房

〇月×日(土)

「学校教育や教職について自ら学ぶことができる教師をめざす」という意味を込めて、「さがみはらの未来をひらく教育考房 さがみ風っ子教師塾」と名付けられた同塾。市立小・中学校教員志望者を対象に、「さがみはら教育」の魅力を知り、人間性豊かな教師を養成することを目的に平成21年10月に開塾しました。これまでに332人が卒塾し、210人が市立小・中学校の教師として活躍しています。

26年度(6期生)からは、現職の市立小・中学校教員対象の「スキルアップコース」を設け、幅広い教養を持つ心豊かな教師の養成も始めました。

今回紹介する「チャレンジコース」では、4つのステージを通して実践的な学びを展開し、市立小・中学校教員志望者が教師への夢や情熱を高め、人間性を磨き、教師として必要な力をつけることをめざしています。

第1ステージ 私がめざす教師像



相模川ビレッジ若あゆでの体験学習などを通して、学校・教師の役割と期待される姿を考え、教育観を深めます。

第2ステージ 子ども理解



講義・協議などを通して、今を生きる子どもについて考え、理解します。

第3ステージ よりよい授業のために(授業づくり)



「学級づくりと授業づくり」についての講義や演習などから、実践力を高めます。

第4ステージ 教師として・社会人として



パネルディスカッションや講義・演習などを通して、仲間との絆を深め、教育への夢と情熱を語ります。

子どもの心に火をつける教師に!

さがみ風っ子教師塾 塾長の川泰宣さん(JAXA名誉教授)



私の大好きな言葉「平凡な教師はおしゃべりをする、よい教師は説明をする、優秀な教師はやってみせる、しかし最高の教師は子どもの心に火をつける(ウィリアム・ウォード)」。

これから教師になっていく皆さんが、相模原教育を確立する過程で基本の軸に据えるべきフレーズだと思います。

卒塾生からのメッセージ

第6期生 関 克彦さん

教師塾に入塾し、共に学び合い、語り合える仲間と出会えました。すてきな「つながり」に感謝しつつ、夢に向かって頑張ります。



第6期生 渡部しおりさん

講義を通じて先生方、そして仲間たちの人間性に触れ、めざす教師像を明確にすることができました。学ぶ姿勢を忘れずに頑張ります。



第7期生募集

開塾期間 10月～平成28年3月の土曜日(全16回)

対象 相模原市立小・中学校教員を志望する人

定員 50人程度(選考) 費用 1万円

申込 7月31日(消印有効)までに、総合学習センターなどにある申込書(同塾ホームページにも掲載)を郵送で同センターへ

※入塾により、相模原市立公立学校教員採用候補者選考試験の全部または一部を免除することはありません。

入塾選考試験

時 8月29日(土)

内容 書類選考、論文、個人面接など

第7期入塾説明会

時 6月28日(日)午後2時～3時30分

会 総合学習センター

定 60人(申込順)

申込 6月26日までに、電話で総合学習センターか、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「入塾説明会」と書いて、さがみ風っ子教師塾(jyuku@sagamihara-kng.ed.jp)へ

詳しくは、同塾ホームページをご覧ください。

☎042-756-3647



介護保険のお知らせ

介護保険制度改正について

主な改正内容

- 特別養護老人ホームの入所基準を変更
- 平成27年度からの介護保険料を改定
- 要支援・要介護認定者へ負担割合証を交付
- 市民税課税世帯の高額介護サービス費の限度額を変更
- 高額医療・高額介護合算制度の限度額を変更
- 負担限度額認定(介護保険施設等の利用で所得の低い人の食費・居住費の負担軽減)の適用要件を変更

介護保険制度改正専用コールセンター ☎0570-08-5058
受付時間 午前8時30分～午後6時(土・日曜日、祝日等を除く)
開設期間 7月31日まで

65歳以上の人へ 6月中旬に保険料納入通知書を発送

保険料額や納め方などについては、納入通知書を確認してください。

介護保険料の減免制度があります

次の理由などで介護保険料の納付が難しい人は、申請により減免される場合があります。

- 災害により住宅等に著しい損害を受けた
- 世帯の生計を主として維持する人の収入が、失業等で著しく減少した
- 生活が著しく苦しく、次の全ての要件に当てはまる
 - 生活保護基準未満、預貯金が単身で350万円(世帯員が1人増えるごとに100万円を加算)以下、居住用以外に土地や家屋などの資産がないなど

※提出書類や申請方法など、詳しくは介護保険課へお問い合わせください。

☎介護保険課 ☎042-769-8321

市議会 議長に阿部善博氏、副議長に大沢洋子氏を選出

市議会第2回定例会開会会議が5月19日に開かれ、議長と副議長が選出されました。就任のあいさつについては、本日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。



議長 阿部 善博氏
(あべ・よしひろ)
自由民主党相模原市議団
当選4回
南区上鶴間本町 45歳



副議長 大沢 洋子氏
(おおさわ・ようこ)
民主・市民クラブ
当選4回
中央区横山 61歳

副市長に梅沢道雄氏が就任

市議会第2回定例会開会会議で、山口和夫副市長の任期満了に伴う梅沢道雄氏の選任について同意され、6月1日に就任しました。任期は4年間です。



副市長
梅沢 道雄氏(うめざわ・みちお)
主な経歴
市まちづくり事業部長、都市建設局長、総務局長、公益財団法人相模原市まち・みどり公社理事長
愛川町中津 62歳

教科書展示会

平成28年度に市立小・中学校で使用される教科書の見本を展示します。

日時	会場
6月19日(金)～7月2日(木) 午前10時30分～午後7時(午後1時～2時を除く)	総合学習センター 3階図書室
6月19日(金)～7月8日(水)(土・日曜日、祝日等を除く) 午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く) ※6月19日(金)は午前10時から、7月8日(水)は午後4時まで	相模湖総合事務所 1階1A会議室
6月25日(木)～29日(月)午後2時～7時 ※中学校教科書だけの展示	南区合同庁舎 3階講堂

☎学校教育課 ☎042-704-8918

児童手当を受給している人へ

◆現況届の提出を

児童手当を受給している人は、毎年6月に現況届の提出が必要です。提出がない場合は6月分以降の手当が受けられなくなりますので、必ず提出してください。

提出方法 6月中旬までに届く現況届を、6月30日(必着)までに、こども青少年課へ郵送するか、直接、各こども家庭相談課・保健福祉課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所へ
※必要書類など詳しくは、現況届に付いている通知をご覧ください。

◆子育て世帯臨時特例給付金

平成26年度に引き続き、対象となる人に給付金を支給します。

☎ 27年5月31日時点で本市に住居登録があり、6月分の児童手当(所得制限内)を受給している人

給付額 対象児童1人につき3,000円 **支給時期** 10月以降

☎ ①児童手当現況届が送付された人 現況届は同給付金の申請書を兼ねますので、必ず提出してください。

②公務員 勤務先から配布される申請書を郵送で、こども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

※①②以外の人で対象と思われる人には申請書を送付しますので、忘れずに申請してください。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

6月は手当の支払い月です

支払日 6月15日(月)

※着金までに2・3日かかる場合があります。

支援教育ボランティア養成研修講座〈全7回〉

学校での生活や学習で支援を必要としている子どもたちのために、発達障害の理解、具体的な支援の方法などについて学びます。

☎ 7月31日、9月4日・25日、10月23日、11月20日、12月11日、平成28年1月29日の金曜日 午前9時30分～11時30分

☎ 市民会館第1大会議室

☎ 市内在住で、学校支援ボランティアとして活動しているか、学校での無償ボランティア活動を考えている人=100人(申込順)

☎ 6月30日(必着)までに、学校教育課にある申込書(市ホームページにも掲載)を同課(☎042-704-8918)へ

子育てサポーターを募集

乳幼児とその保護者が集う「ふれあい親子サロン」などで身体計測や声掛けなどをするボランティアを募集します。

講習会 ※活動には講習会の受講が必要です。

☎ 7月6日(月)午前9時30分～正午 ☎ けやき会館

☎ 電話で、こども青少年課(☎042-769-9811)へ



募集

ファミリーサポートセンター会員

子どもの送迎など、子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と子育てを手助けしたい人(援助会員)を募集します。

☎ 市内在住か通勤・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カ月～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
6月25日(木)	午前10時～11時	緑区合同庁舎
26日(金)		大野南公民館
27日(土)		あじさい会館

援助会員講習会〈全2回〉

☎ 7月9日(木)午前10時～午後3時30分
10日(金)午前9時30分～午後4時

☎ 市民会館第2中会議室

※保育あり(☎各5人(申込順。要予約))

☎ 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望の会員種別、入会説明会参加希望日、保育の有無(子どもの年齢)を書いて、同センター(☎042-730-3885 ☐famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)へ

臨時福祉給付金

平成26年度に引き続き、対象となる人に給付金を支給します。

☎ 27年1月1日時点で本市に住居登録があり、27年度の市民税(均等割)が非課税の人。ただし、次に該当する人を除く

○市民税(均等割)が課税されている人の扶養親族等

○生活保護などを受給している

給付額 1人6,000円

支給時期 10月以降

昨年度からの変更点

○子育て世帯臨時特例給付金を受給している人にも支給されます。

○子育て世帯臨時特例給付金とは申請方法・時期が異なります。

○基礎年金等の受給による給付金の加算はありません。

※申請方法など詳しくは、今後本紙などでお知らせします。

☎市コールセンター ☎042-770-7777



プレミアム付き

はやぶさの故郷さがみはら商品券

市内経済の活性化と、地域住民の生活の支援を目的に発行します。

販売日 7月25日(土) (売り切れ次第終了)

販売価格 1万円(1,000円券12枚つづり)

販売場所 本紙7月15日号でお知らせ

購入限度 1人3冊まで **有効期間** 7月25日(土)～10月31日(土)

抽選販売の実施

7月25日の販売に先駆け、抽選で市民限定2万世帯に先行販売します。

販売期間 7月18日(土)～21日(火)

販売価格 5,000円(1,000円券6枚つづり)

購入限度 1世帯2冊まで **応募資格** 市内在住の人

応募方法 6月26日(消印有効)までに、はがき(1世帯1枚まで)に住所、世帯主氏名(ふりがな)、電話番号、「商品券」と書いて、はやぶさの故郷さがみはら商品券実行委員会(相模原商工会議所内 〒252-0239 中央区中央3-12-3)へ

※当選した世帯には、7月15日までに購入引換券と詳細案内を発送します。なお、発送をもって当選者の発表に代えさせていただきます。

取り扱い店の募集

6月25日までに申し込んだ場合、取り扱い店一覧表に掲載されます。

説明会	日にち	時間	会場
	6月7日(日)	午後2時・7時	産業会館3階大研修室
	8日(月)		南区合同庁舎3階講堂
	10日(水)		津久井商工会館2階会議室

※希望者は直接会場へ

問さがみはら商品券コールセンター ☎0570-032220

住居番号表示板の設置を

住居表示を実施している地域では、住宅の新築や建て替えのときに、住居番号の表示板を送付しています。分かりやすい街並みをつくっていくために、この表示板を建物の出入口付近の見やすい場所に設置してください。また、表示板が古くなったり、破損したりした場合などは新しい表示板を送りますので、連絡してください。

問区政支援課 ☎042-769-9814

中央 2丁目 11-15

ハチの巣を見つけたら



巣に近づかない
揺らさない
近くで大きな音を立てない



ハチに刺されたときは、流水で洗い、冷やしてください。呼吸が苦しい、気分が悪いなどの症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診してください。

巣の特徴からハチの種類を調べて対処する

スズメバチ	巣はマール模様のボール状です。攻撃性が強いので、自分で駆除することは危険です。個人の住宅(営業・賃貸用を除く)にできた巣は、市で駆除しています。ただし、巣が見えないなど、一部駆除できない場合があります。
アシナガバチ	巣は半円形です。巣を刺激しなければ襲ってくることはありません。夜間に殺虫スプレーをかけると比較的に簡単に駆除できます。殺虫スプレーと防護服は市で貸し出しています(要予約)。

問生活衛生課 ☎042-769-8347 同課津久井班 ☎042-780-1413

講演・講座・セミナー

さがみはら地域づくり大学公開講座

図書館の破れた本や傷んだ資料の修繕について、その意義と基本的な技術を学びます。

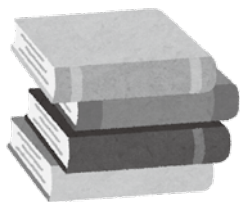
時 6月20日(土) 午後1時20分～2時40分

会 ユニコムプラザさがみはら

定 50人(先着順)

※希望者は直接会場へ

問市民協働推進課 ☎042-769-9225



講演・講座・セミナー

地域活動実践講座〈全7回〉

地域活動の始めの一歩を踏み出すためのノウハウなどを学びます。

時 6月17日～7月29日の毎週水曜日 午後2時～4時

会 市民会館

対 市内在住のおおむね50歳以上=30人(申込順)

申 6月15日までに、電話で高齢者支援課(☎042-769-9231)へ

市民大学開講

市民大学は開設50周年

16の高等教育機関の協力により、各学校の先生を講師に迎え、特色のある多彩なプログラムを用意しています。今回は、50周年記念特別講座を含む前期(7月～9月開始分)の19講座の募集です。

コース	講座名(★は50周年記念特別講座)
相模女子大学	○英語講座 英語ニュースを聞きとろう! 2 ○初めてのスペイン語-スペイン語で話してみよう!- ○季節の薬膳 ○文芸オペラのヒロインたち
麻布大学	○人と動物、動物同士 同じところ、違うところ ○食のベネフィットとリスクについて考える
和泉短期大学	○完璧な親なんていない(ノーバディズ・パーフェクト) -そのまま子育てしよう- ○荘厳なオルガンの響+天使の響ハンドベル★
女子美術大学	○クリエイティブな発想法~アイデアの生まれ方~ ○日本画~岩絵具で描く一枚の絵~
北里大学	○健康で豊かな人生のための基礎知識 ○暮らしに役立つ医療の知識
医療ビジネス 観光情報専門学校	○診療報酬のしくみ ○インターネットセキュリティ~ あなたのPC、スマホは大丈夫?~
青山学院大学	○21世紀の生活を支える科学技術
法政大学	○現代の遺跡保存論-遺跡保護の歴史と現代の遺跡の 保存・活用を考える-
サレジオ工業 高等専門学校	○Active English in the News (中級) ○姿勢と健康★
和光大学	○中央アジアの歴史と文化

対 15歳以上(中学生を除く)

※抽選。市内か座間市内に在住・在勤・在学の人を優先

費 1講座1,000円・1,500円・2,000円(★は無料)

※このほかに、教材費などが必要な講座があります。

申込期限 6月15日(必着)

※日程や申し込み方法など詳しくは、総合学習センター、各まちづくりセンター・公民館・図書館などにある講義案内をご覧ください。

問さがまちコンソーシアム事務局 ☎042-703-8550

委員を募集

①市民協働推進審議会

本市の協働に関する事項や基本計画の進行管理について審議します。

任期 委嘱の日から1年間(会議は年2回程度)

担当課 市民協働推進課 ☎042-769-9225 FAX 042-754-7990

✉shiminkyoudou@city.sagamihara.kanagawa.jp

②水とみどりの審議会

緑化の推進や生物多様性の保全などについて審議します。

任期 委嘱の日から2年間(会議は年3回程度)

担当課 水みどり環境課 ☎042-769-8242 FAX 042-759-4395

✉midori@city.sagamihara.kanagawa.jp

③廃棄物減量等推進審議会

一般廃棄物の減量化・資源化、適正処理などについて審議します。

任期 8月～平成29年7月(会議は年3回程度)

担当課 廃棄物政策課 ☎042-769-8336 FAX 042-769-4445

✉haiki-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp

④地球温暖化対策推進会議

地球温暖化対策実行計画の実施状況の評価・検証などを行います。

任期 8月～29年7月(会議は年3回程度)

担当課 環境政策課 ☎042-769-8240 FAX 042-754-1064

✉kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp

⑤市史編さん審議会

市史編さんの基本的な考え方などについて審議します。

任期 7月31日～29年7月30日(会議は年2回程度)

担当課 市立博物館 ☎042-750-8030 FAX 042-750-8061

✉hakubutsukan@city.sagamihara.kanagawa.jp

定 ①②各1人③4人④⑤各2人(選考)

対 市内在住の20歳以上(本市の他の審議会等の委員・職員・議員を除く)

申 6月①22日②16日③④15日⑤20日(必着)までに、各担当課・行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立公文書館にある応募用紙(市ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクス、Eメールで、各担当課(①～④ 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ⑤ 〒252-0221 中央区高根3-1-15)へ



6月は
土砂災害防止月間

大雨による土砂災害や河川の氾濫などに注意!

台風や集中豪雨による被害が毎年起きています。また最近、短時間に局所的な大雨が降る集中豪雨が増加しています。被害を防ぐためには正しい情報を入手して、素早く行動することが重要です。

大雨による被害とは

山間部では 崖崩れや土石流などで、家屋が倒壊する危険があります。これらの土砂災害は、発生場所や発生時刻を正確に予測することが困難です。
河川の近くでは 水位が急激に上昇し、流水が堤防を越えて大規模な範囲で浸水することがあります。
浸水被害 道路側溝や雨水管での排水が間に合わず、道路や低地に水がたまったり、建物へ雨水が浸入してきたりすることがあります。

被害を防ぐために

防災情報をチェックしよう!

気象庁などが発表する気象情報

- 低 **大雨注意報** 気象情報や外の様子に注意が必要です。
大雨警報 崖や川の近くなど危険な場所に近づかない、避難の準備をするなどの対応が必要です。
土砂災害警戒情報 土砂災害発生の危険度が高まっています。崖の近くに住んでいる人は、避難が必要です。
大雨特別警報 直ちに命を守る行動が必要です。

市が発令する避難に関する情報

- 避難準備情報** 発令対象地区で「避難に時間が必要な人」や「避難に際して介助が必要な人」は、家族や近所の人と協力して避難行動を開始してください。それ以外の人は、家族との連絡や非常持ち出し品の確認など避難行動の準備をしてください。
避難勧告 発令対象地区の人は、あらかじめ決めておいた避難場所への避難を開始してください。
避難指示 非常に危険な状況です。大至急避難してください。避難場所に避難することが困難な場合には、鉄筋コンクリートなどの堅固な建物の2階以上で、斜面から離れた部屋に避難するなど、生命を守るための行動をしてください。

情報の入手方法 防災メールを活用してください。次の手順で登録できます。

- ① entry-sagamihara@bousai-mail.jpに空メール(本文に何も入力しない)を送信します。
 - ② 自動的に登録用のメールが返信されます。
 - ③ 返信されたメールの本文に書いてあるリンク先のページで希望するメールの種類、配信地域などを設定すると登録完了です。
- ※迷惑メール防止設定をしている場合は、市からの配信アドレス sagamihara@bousai-mail.jpを設定から解除してください。



防災メール登録

日頃からの備えを万全に

本市では、1時間に51mmまでの降雨に対応した雨水管を整備するなどの浸水対策を行っています。しかし、短時間に局所的な大雨が降る集中豪雨などの際には、浸水が発生する可能性があります。皆さんの家庭でも、被害を軽減するための対策を心掛けてください。

道路側溝などに物を置かない

側溝の上に物やごみが置かれていると、雨水が雨水管に流れ込まず、浸水被害につながる恐れがあります。



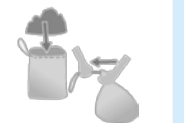
土のうや止水板などを準備しておく

建物の地下室や低い土地などでは、増水によって雨水が流れ込むことがあります。



【土のうの作り方】

土のう袋に7~8割程度の土や砂を入れ、袋の口を絞り、袋の口の周りにひもを2・3回まわし、まわしたひもの下から上へひもの先を通して締める。



雨水浸透ますを定期的に清掃する

宅地内に雨水浸透ますを設置していても、土砂や落ち葉がたまってしまうと、効果が発揮されません。定期的な清掃をお願いします。
※設置費用の一部を助成する制度があります。詳しくは、下水道施設課(☎042-769-8270)か津久井下水道施設課(☎042-780-1409)へお問い合わせください。



雨水浸透ます

浸水(内水)ハザードマップを活用する

大雨が降った際に浸水する恐れがある範囲や市が今後10年間で浸水対策を実施する範囲のほか、避難に関する情報や浸水被害の防ぎ方などを掲載しています。日頃から避難方法や浸水対策などを確認しておき、被害を最小限にするよう心掛けましょう。

参加しよう

○津久井地区(太井・中野・又野・三井)で土砂災害を想定した訓練を実施

同地区内の10自治会を対象に、土砂災害ハザードマップを活用した避難訓練を実施します。

時 6月7日(日) 午前9時30分~10時15分

○まちかど講座「みんながわかる浸水被害対策」

各地区の浸水可能性、想定される浸水の深さ、具体的な対策などを市の職員がお話しします。

対 市内在住か在勤・在学の10人以上で構成された自治会などの団体

申 総合学習センター、各公民館などにある申込書(同センターホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクスで同センター(〒252-0239 中央区中央3-12-10 ☎042-758-8146 ☎042-756-3443)へ



早めの避難を心掛けよう!

避難の考え方

- 土砂災害や河川の氾濫などの危険がない、親戚や知人宅などへ
- 市が開設した避難所などへ
- 屋外へ避難することが危険な場合は、家の中の安全な場所(2階以上で山の斜面から離れた部屋など)へ

※浸水(内水)・土砂災害ハザードマップは、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館(青根・沢井を除く)などで配布しています(市ホームページにも掲載)。窓口などでの受け取りが困難な人は、各担当課にお問い合わせください。

浸水(内水)ハザードマップ等について 下水道経営課 ☎042-769-8268 土砂災害ハザードマップ等について 危機管理課 ☎042-769-8208
防災情報・訓練等について 緊急対策課 ☎042-707-7044

災害ボランティアコーディネーター養成講座(全2回)

大規模災害時には、支援活動を行うために災害ボランティアセンターが設置されます。同センターでの活動とボランティアのコーディネートに必要な知識や技術を学びます。

時 6月20日(土)・21日(日) 午前9時30分~午後5時 会 南保健福祉センター

対 市内在住の人=20人(申込順) 費 500円

申 6月19日までに、電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「養成講座」と書いて、中央ボランティアセンター(☎042-786-6181 ☎042-786-6182 ✉svs@sagamiharashishakyo.or.jp)へ

さがみはら防災フォーラム

気象予報士の森田正光さんらによる講演会を行います。

時 7月4日(土) 午後1時30分~3時30分

会 市民会館

対 市内在住かIn勤・在学の人=400人(申込順)

申 6月30日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

会場前広場では、防災ブースの出展や起震車を使った震度体験などを行います(正午~午後4時30分)。

※希望者は直接会場へ



森田正光さん

子育て広場たんとう 乳幼児を守るアクティブ防災セミナー

東日本大震災での被災女性の体験談から、「自ら学び行動する」アクティブな防災を学びます。乳幼児がいる家庭に役立つ知識を身に付けましょう。

時 6月20日(土) 午前10時30分~正午 会 伊勢丹相模原店(南区相模大野)

対 乳幼児の保護者か妊娠中の人=15人(申込順) ※子どもの同伴可

申 電話か、Eメールに保護者の氏名(ふりがな)、子どもの月齢、携帯電話番号、子どもと保護者の各参加人数、「乳幼児を守るアクティブ防災セミナー」と書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971 ✉tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

6月1日~7日は水道週間 受水槽や井戸水の衛生管理を

受水槽 設置者は保健所に届け出を行い、定期的な点検と衛生管理が必要です。なお、受水槽の清掃は毎年実施し、有効容量が8m³を超える受水槽は、年1回検査を受けることが義務付けられています。

井戸水 定期的に水質検査をしましょう。なお、アパートなどの共同住宅で井戸水を飲用として使うときは、市の条例に基づく確認を受ける必要があります。

関生活衛生課 ☎042-769-8347 同課津久井班 ☎042-780-1413

6月は環境月間 6月5日は環境の日です

環境政策課 ☎042-769-8240

昭和47年6月5日にストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められた「環境の日」。日本では平成3年から、6月の1カ月間を「環境月間」とし、全国でさまざまな催しが行われています。

本市では、「新・相模原市総合計画」の基本目標の一つである「やすらぎと潤いがあふれる環境共生都市」の実現に向け、「市環境基本計画」の下、脱温暖化をめざすまちづくり、資源が循環するまちづくり、豊かな自然を守り育てるまちづくりなどを進めています。

九都県市「ライフスタイルの実践・行動」キャンペーンを実施

『「つづけよう」「ひろげよう」省エネ・節電～ひとりでもエコ！みんなでもエコ！～』をテーマに、地球温暖化防止への取り組みを呼び掛けています。これからの季節、気持ちの良い早寝早起きも節電になります。楽しみながらエコライフを実践しましょう。

「エコネットの輪」の環境学習プログラムを活用してください

「エコネットの輪」プログラム集は、持続可能な社会の構築を担う、市民活動団体、事業者、大学、行政、個人が提供する環境学習情報をまとめたものです。幼稚園や学校での環境教育や地域、事業所での環境学習などにぜひ活用してください。プログラム集は各公民館や小・中学校などに置いてあるほか、環境情報センターホームページにも掲載しています。

環境情報センター
☎042-769-9248

さがみはら環境まつり

希望者は直接会場へ

時 6月21日(日) 午前10時30分～午後4時

会 ミウヰ橋本インナーガーデン(緑区橋本) 杜のホールはしもと多目的室

パネル展示 市民や環境保全団体の取り組みを紹介
環境写真コンテスト 「環境を守ることの大切さ」がテーマ。審査員は写真家の高橋ざいちさんなど

SUSコン(さがまち環境学習プログラムコンテスト) 持続可能な社会を築くための環境学習プログラムを実践する環境団体や企業などの取り組みを紹介

講演会(☎午前11時) 「ときめき昆虫学」著者のメレ山メレ子さんの講演のほか、市立博物館学芸員とのトークショーも開催
※一部の体験コーナーは有料。詳しくはお問い合わせください。

☎さがみはら環境まつり実行委員会事務局(環境情報センター内)
☎042-769-9248

省エネナビを貸し出します ～見える化で節電！～

市では、家庭での電気使用量や料金を「見える化」することで、電気の使用状況を実感できる省エネナビを3カ月間無料で貸し出しています。



電気の使用状況のほか、二酸化炭素排出量に換算した数値も表示します

☎市内在住で、電力会社と電気の供給契約を結んでいて、設置期間中の電気使用量や省エネナビの効果などを市へ報告できる人

※太陽光発電システム設置住宅や電気契約容量が75アンペアを超える住宅等では使用できません。

☎環境政策課にある申請書(市ホームページにも掲載)と身分証明書、電気の検針票を直接、同課へ

※台数に限りがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

環境保護に楽しくチャレンジ!

森づくりボランティア講座

市内の豊かな自然の中で下草刈りなどを体験します。ボランティア交流会もあります。

時 7月11日(土)

午前8時30分～午後3時

集合場所 小田急線本厚木駅南口

会 緑区鳥屋

☎18歳以上=50人(申込順)

☎6月26日までに、電話でかながわトラストみどり財団(☎045-412-2255)へ

生ごみの減量化にチャレンジしましょう!!

家庭から出るごみの3分の1は生ごみです。生ごみは水切りや堆肥化をすることで減らせます。

ダンボールコンポスト講習会

ダンボール箱を利用した生ごみの堆肥化方法を学びます。

時 6月19日(金) 午後2時～4時

会 相模台公民館

☎市内在住の人

定 30人(申込順)

☎6月18日までに、電話で資源循環推進課へ

生ごみ処理容器購入費助成制度

生ごみを堆肥化・減量化する容器の購入費の一部を次のとおり助成します。

☎市内在住で、5年以内に生ごみ処理容器購入助成を受けていない人

対象容器 家庭用の2,000円を超える生ごみ処理容器

生ごみ処理容器(コンポスト、密閉式) = 1世帯2台まで

電動式生ごみ処理機 = 1世帯1台まで

※資源循環推進課、橋本台リサイクルスクエアに見本があります。

助成額 購入金額の2分の1(100円未満切り捨て、上限3万円)

※申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



レモンちゃん
© WebCreators Fairytale / 相模原市

☎資源循環推進課 ☎042-769-8245

歯科医師は健口づくりのパートナー 6月4日～10日は歯と口の健康週間

健康企画課 ☎042-769-8345

皆さんは、かかりつけの歯科医院がありますか。かかりつけの歯科医院とは、歯と口の健康を維持するための相談、予防処置や治療、専門的なケアや必要に応じた専門医療機関の紹介など、患者さんの生活スタイルに合い、予防的な視点で継続的に歯と口の健康状態を診てくれる歯科医院のことをいいます。

あなたに合ったかかりつけの歯科医院を見つけ、いつまでも自分の歯でおいしく食事ができるように、健口づくりに努めましょう。

いつまでも自分の歯でおいしく食事をする

プロフェッショナルケアとセルフケアを両立させることで、歯と口の健康が維持できます。

プロフェッショナルケア (歯科医師等による専門的なケア)

- 虫歯や歯周病などの歯と口の健康をチェック
- 正しい歯磨き方法をアドバイス
- 歯石除去などのクリーニング
- 虫歯や歯周病になりにくい食生活、生活習慣をアドバイス
- 歯と口の健康に関して相談を受ける
- 必要に応じて、専門医療機関を紹介する
- 個人に合った定期受診の間隔を決める
- 必要な治療を行う

メンテナンス* セルフケア (毎日の自己管理)

- 歯と口の中を清潔に保つ(正しい歯磨き方法の実践や歯間清掃用具の使用など)
- 定期的に歯科医院を受診し、歯石除去などのクリーニングを受ける
- 必要な保健指導や治療を受ける
- 歯科医師に指導されたアドバイスを実践する
- 規則正しい食生活を心掛ける
- 禁煙する

*歯と口の健康を長期維持するための健康管理です。プラークコントロール(歯と口の中を清潔に保つこと)が不十分だと、虫歯や歯周病を繰り返します。そのため、定期的なメンテナンスが必要です。



定期的に
歯科医院で
受診
しよう!

予防や治療で大切なこと

- 疑問・質問があれば、遠慮せず納得のいくまで、その場で歯科医師に聞く
- 治療に必要な情報(持病や感染症、アレルギーなど)を正確に伝える
- 診察の予約日時を守る
- 良いと思う治療法でも自分には適さない場合があることを理解する
- いつまでも健康な歯で元気に過ごしたいという熱意や、予防意識を高く持つ
- インターネットや他人からの情報をうのみにしない





文化・芸術に触れて特別な1日を

市内の文化施設のうち、ホール・会館を中心とした施設を紹介します。各施設はさまざまな文化イベントを鑑賞する場として、また皆さんが文化活動を行う場として利用できます。

☎文化振興課 ☎042-769-8202

世界3大ピアノ ベヒシュタインを有する

もみじホール城山

☎042-783-5295 ☎042-783-5296



所在地 緑区久保沢2-26-2

交通 橋本駅から「三ヶ木」行きバス「城山総合事務所入口」下車徒歩10分

設備 多目的ホール(客席をフラットに変更可能。298席)、リハーサル室、ギャラリー

注目イベント

ベヒシュタインを弾いてみよう!

ピアノの練習や、ピアノを使用した合唱・楽器(アコースティックに限る)の練習ができます。

☎7月29日(水) 午前10時から全8回(各回1時間)



リニューアルオープン1周年を迎えた
市民会館

☎042-752-4710 ☎042-753-2000



所在地 中央区中央3-13-15

交通 相模原駅下車徒歩20分

設備 ホール(1,270席)、大小さまざまな会議室やパーティー室など

注目イベント

市川猿之助 特別舞踊公演

江戸時代の物売りの風俗を写した楽しい舞踏「独楽」と、「双面水照月」を楽しめます。

☎6月8日(月) 午後1時・4時30分



市内最大の1,790席を有する大ホール
相模女子大学グリーンホール
(市文化会館)

☎042-749-2200 ☎042-749-2772



所在地 南区相模大野4-4-1

交通 相模大野駅下車徒歩4分

設備 大ホール(1,790席)、多目的ホール、リハーサル室、練習室など

注目イベント

日本フィルハーモニー交響楽団 相模原定期演奏会

小林研一郎さんを指揮者に迎え、モーツァルトとマーラーの曲を演奏します。

☎6月27日(土) 午後2時

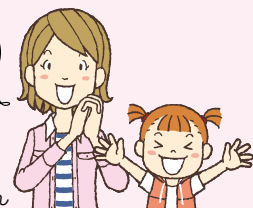


コンサートを中心によく鑑賞しています。施設はきれいで、スタッフの人も親切で、いつも楽しみにしています。



鑑賞に利用しているAさん

普段の練習は小さな部屋を借りて、発表は大きなホールで!用途に応じて施設や部屋を選べるので、とても便利です。



活動に利用しているBさん

音響効果に優れたホール
杜のホールはしもと

☎042-775-3811 ☎042-700-2666



所在地 緑区橋本3-28-1 ミウヰ橋本7・8階

交通 橋本駅下車徒歩1分

設備 ホール(535席)、多目的室、練習室、音楽スタジオ、セミナールームなど

注目イベント

0さいからのクラシック 音楽のおくりもの

子どものコンサートデビューにおすすめです。

☎6月20日(土) 午前10時30分、午後2時



駅に直結しているので利用しやすい
おださがプラザ

☎042-741-7497 ☎042-741-7498



所在地 南区南台3-20-1 ラクアル・オダサガ4階

交通 小田急相模原駅下車徒歩1分

設備 多目的ルーム(最大175人収容・利用規模に応じて部屋を仕切ることが可能)、ミーティングルーム

注目イベント

シニアのための俳優講座

60歳以上の女性限定の演劇ワークショップです。7月15日から参加者を募集します。



音楽会や発表会などに最適なホール
南市民ホール

☎042-749-2110 ☎042-749-2806



所在地 南区相模大野5-31-1(南区合同庁舎内)

交通 相模大野駅下車徒歩10分

設備 ホール(400席)

注目イベント

津軽三味線 輝&輝コンサート

若き二人の女性奏者による、津軽三味線の力強く情熱的な楽曲を楽しめます。

☎6月19日(金) 午後7時



注目イベントのチケットの料金や購入方法など詳しくは、各施設のホームページをご覧ください。注目イベント以外にも、各施設ではさまざまなイベントを行っています。詳しくは各施設のホームページか、文化情報が掲載されている毎月15日発行の「情報紙Move」をご覧ください。



はやぶさウィーク 宇宙の魅力を再発見!

銀河連邦が制定した6月13日の「はやぶさの日」に合わせ、6月6日～14日を「はやぶさウィーク」としてイベントを行います。

6月13日 感動を再び! 「はやぶさ」映画上映会

(土)

小惑星探査機「はやぶさ」をテーマにした3本の映画を一挙に上映し、その感動を振り返ります。

時間	上映作品
午前9時30分～11時50分	はやぶさ/HAYABUSA
午後1時～3時20分	はやぶさ 遙かなる帰還
午後4時20分～6時20分	おかえり、はやぶさ



▲はやぶさ画像提供: 池下章裕

会 東京国立近代美術館フィルムセンター相模原分館(中央区高根)

定 各200人(申込順。1組4人まで) ※申し込みは1作品のみ

申 6月10日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

6月13日 「はやぶさの日」ふちのべバザール

(土)

「銀河連邦公認?グルメ&グッズ」のお披露目式のほか、バルーンロケット工作やはやぶさグッズの販売を行います。

時 午前11時～午後6時 お披露目式 午後1時

会 淵野辺駅オーロラデッキ下

問 にこにこ星ふちのべ協同組合の指原さん ☎080-1199-5398

はやぶさ給食

「はやぶさ給食」を市立小・中学校で実施します。「はやぶさ2」が描かれた「はやぶさゼリー」などで、「はやぶさの日」を身近に感じ、宇宙気分を盛り上げます。



問 学校保健課 ☎042-769-8283

市立博物館の催し 問 市立博物館 ☎042-750-8030

プラネタリウムはやぶさウィーク

「はやぶさ」関連のプラネタリウムと全天周映画を上映します。

日時	午前11時	午後1時30分	午後2時40分	午後3時50分
6月13日(土) 「はやぶさの日」記念 特別無料上映 ※要整理券	全天周映画 HAYABUSA BACK TO THE EARTH 帰還 バージョン DC版	全天周映画★1 HAYABUSA BACK TO THE EARTH 2009年版	プラネタリウム まだ見ぬ星を めざして～ 「はやぶさ2」 新たなる 旅立ち～	全天周映画★2 HAYABUSA2 RETURN TO THE UNIVERSE
6月6日(土)・ 7日(日)・14日(日)				
6月9日(火)～12日(金)				

定 各210人(先着順) ※希望者は直接会場へ

費 各500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円)

※13日の無料上映の整理券は当日午前9時30分から同館で配布します(各作品につき1人4枚まで)。

※都合により、投影スケジュールが変更になる場合があります。

※映画監督の上坂浩光さんが、6月13日に、★1ナレーション、★2上映後にフリートークを行います。

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、「日本の月惑星探査と『あかつき』」をテーマにトークライブを開催します。

時 6月21日(日) 午前10時～正午 講 奥泉信克さん(JAXA宇宙科学研究所助教)

定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

「発見! 図書館のひみつ」一日図書館員

本の貸し出しや返却作業、本探しや本のカバー貼りなどを体験します。

時 7月4日(土)・5日(日) 午前10時～午後3時30分

会 相模大野図書館 対 市内在住の小学校4～6年生=各12人(抽選)

申 6月9日(必着)までに、直接か、同館にある申込書かはがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、参加希望日、「一日図書館員」と書いて、同館(〒252-0303 南区相模大野4-4-1 ☎042-749-2244)へ



旧石器ハテナ館の催し

問 旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

毎月第3日曜日は旧石器ハテナ館定例体験教室の日 土器作り

土器を作りながら、土器の形や模様を楽しく学びます。

時 6月21日(日) 午後2時～4時 対 小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)

定 30人(申込順) 費 210円(材料費) 申 直接か電話で同館へ

講演会 相模原の群集墳

「群集墳」と呼ばれる古墳の密集化や「横穴墓」と呼ばれる古代の墓の形態について、市内の事例からお話しします。

時 6月28日(日) 午後2時～4時 講 浜田晋介さん(日本大学文理学部史学科教授)

定 100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

視聴覚ライブラリー 夏休み巡回映画会

映写ボランティア団体が会場まで出張し、映画会を開催します。子どもたちを対象に映画会を開いてみませんか。

時 7月18日(土)～8月23日(日)の希望する1日

上映時間 午後2時～4時、午後7時～9時

対 市内の子ども会や自治会などの団体=20団体(申込順)

申 直接か電話で事前にお問い合わせの上、6月20日までに、同館(☎042-753-2401)へ



市立博物館へ行こう

問 市立博物館 ☎042-750-8030 休館日 月曜日

ミニ企画展 石のステンドグラス ～岩石の顕微鏡写真展～

模様や色がきれいな岩石の顕微鏡写真を展示します。

時 6月13日(土)～28日(日) 午前9時30分～午後5時

展示解説 時 6月14日(日)・21日(日) 午後2時～2時30分 ※希望者は直接会場へ



民俗講話 畑作と農具を見る視点

県内でも特に畑が多くを占めていた第二次世界大戦以前の本市の、農業の在り方と農具を通じて、相模原の民俗について考えます。

時 6月13日(土) 午後2時～4時 定 120人(先着順) ※希望者は直接会場へ

プラネタリウムで聞く宇宙のはなし

この夏の星空の楽しみ方や、人の目に見えない光で捉えた宇宙の姿など、ドーム空間ならではの映像とともに、星や宇宙の不思議について解説します。

時 6月17日(水) 午前10時～11時40分

講 大川拓也さん(JAXA宇宙科学研究所広報・普及担当)

定 130人(先着順) ※希望者は直接会場へ

星空観望会(7月)

口径40cm天体望遠鏡や大型双眼鏡で、土星などの天体を観望します。

時 7月10日(金)・25日(土) 午後7時30分～9時30分

定 各120人(申込順。1組4人まで) ※中学生以下は保護者同伴

申 開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ





スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

グリーンカレッジつくい前期講座

津久井のアウトドア講座カヌーin相模湖

2020年東京オリンピック種目「カヌー(カヤック)」の技術などを、1964年東京オリンピックの競技開催地となった相模湖で学び、水源地の大自然を満喫します。

集合場所 県立相模湖漕艇場管理運営棟前
対 小学校2年生以上=各20人(申込順) 費各2,000円
申 6月2日～14日(消印有効)に、直接か電話、はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望コース、「カヌーin相模湖講座」と書いて、津久井生涯学習センター(〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ



コース	日にち	時間
A	7月4日(土)	午前10時～正午
B		午後1時～3時
C	7月18日(土)	午前10時～正午
D		午後1時～3時

※小雨決行、荒天中止

市民健康教育公開講座

スポーツ医学について ～ケガをさせない体づくり～

時 6月15日(月)午後6時～8時
会 社のホールはしもと
内 相模原協同病院整形外科医師らによる講演、サッカー・ラグビー選手らによるパネルディスカッション
定 500人(先着順) ※希望者は直接会場へ
場 相模原協同病院 ☎042-772-4291



親子で楽しむ凧作り教室

簡単に作れる角凧作りと凧揚げを楽しみます。

時 6月27日(土)午後1時30分～4時
会 相模の大凧センター
対 子どもとその保護者=20人(申込順) ※小学生以上は1人でも参加可
費 500円(材料費など)
申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ



こけ玉作り教室

時 6月20日(土)午前10時～正午
会 相模湖林間公園
対 市内在住か在勤・在学の中中学生以上=20人(先着順)
費 800円
申 直接か電話で同公園(☎042-685-1330)へ



ダンススポーツ(シルバー向け) 社交ダンス初級講習会<全4回>

時 6月23日～7月14日の毎週火曜日 午後7時30分～9時30分
会 弥栄中学校体育館
定 30人(申込順) 費700円
申 6月20日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、「社交ダンス初級」と書いて、市ダンス協会の松村 齊さん(〒252-0331 南区大野台4-27-24 ☎042-754-7404)へ

シルバーいきいきライフ講習会

教室名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
ビーズ編み(スワロフスキーを使ったネックレス作り)★	6月17日(水)	午前9時～午後3時	各10人	各800円
	29日(月)			
はじめよう水彩画<全2回>	6月22日(月)・24日(水)	午前9時～午後4時	8人	500円

会 シルバー人材センター中央事務所 **対** 市内在住の60歳以上
申 6月9日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、教室名、★は希望日を書いて、同事務所(〒252-0236 中央区富士見4-3-1 ☎042-753-7373)へ

老人福祉センター溪松園・若竹園の教室

教室名	日にち	時間	定員(申込順)
①童謡・唱歌を楽しむ	6月17日(水)	午前10時30分～正午	30人
②フラダンス<全3回>	6月23日(水)・30日(火)・7月7日(火)	午後1時30分～3時	20人
③認知症予防の脳活塾	6月25日(木)	午前10時30分～11時30分	15人

会 ①③老人福祉センター溪松園②老人福祉センター若竹園
費 ①300円②500円

..... 共 通
対 市内在住の60歳以上
申 開催日前日までに、直接か電話で①③老人福祉センター溪松園(☎042-761-9291)②老人福祉センター若竹園(☎042-746-4622)へ

市体育協会からののお知らせ

- ### 市民選手権大会
- ①バレーボール(ママさん)
時 7月12日(日)・19日(日)午前9時
会 総合体育館ほか
 - ②サッカー(中学生)
時 8月22日(土)～9月5日(土)午前9時
会 相模原ギオンフィールドほか
 - ③テニス(ダブルス(一般・小学生))
時 7月25日(土)～8月23日(日)午前9時
会 淵野辺公園テニス場
 ※種別など詳しくは、市テニス協会ホームページをご覧ください。
 - ④体操⑤トランポリン
時 8月9日(日)午前9時
会 北総合体育館
- 共 通
申 6月①④⑤14日②③16日までに、市体育協会にある申込用紙を、③14日(必着)までに、市テニス協会ホームページからか、はがきに全員の住所(在勤・在学の場合は勤務先か学校名)・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号・種別・戦歴(JOP)・Eメールアドレス、「市民選テニス」と書いて、④⑤30日までに、市体操協会ホームページからか、電話で市体育協会へ

- ### 夏の山行 花の百名山 秋田駒ヶ岳～八幡平
- 時** 8月7日(金)～9日(日)(2泊3日)
集 午後9時に相模原駅北口
対 市内在住か在勤の18歳以上
定 37人(抽選) 費3万8,000円
申 6月16日(必着)までに、往復はがき(1グループ4人まで)に全員の住所・氏名(ふりがな(代表者に○))・年齢・生年月日・性別・電話番号、「夏の山行」と書いて、市体育協会へ
 ※歩行時間が長いので、健脚向きです。
 ※詳しくは市山岳協会ホームページをご覧ください。
- ### ペタンク初心者講習会
- 時** 6月21日(日)午前9時～正午
集 場所 サーティーフォー相模原球場 会議室
会 淵野辺公園中央広場
対 小学生以上
 ※希望者は運動ができる服装で直接会場へ
- ### ウォーキングとブルーベリーつみ体験
- 時** 7月5日(日)午前9時～正午
集 場所 津久井生涯学習センター

市体育協会 ☎042-751-5552 FAX042-751-5545
 〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内
 ☑taikyo@jade.dti.ne.jp ☎http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/

- 対** 市内在住か在勤・在学の人
定 50人(抽選) 費600円
申 6月10日までに、電話かファクス、Eメールに住所(在勤の場合は勤務先)、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「ウォーキングとブルーベリー」と書いて、同協会津久井連絡所(☎042-705-5142 FAX042-705-5143)☑taikyo-tukui@mica.dti.ne.jp)へ
- ### グラウンド・ゴルフ交流大会
- 時** 6月11日(木) 午前8時30分～11時45分
会 下溝古山公園スポーツ広場
費 500円
 ※希望者は運動ができる服装で直接会場へ
- ### 空手道教室<全5回>
- 時** 6月23日～7月21日の毎週火曜日 午後6時～8時
会 総合体育館 費1,000円
対 市内在住の5歳以上=30人(申込順)
申 6月16日(消印有効)までに、はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話番号、空手経験の有無、「空手道教室」と書いて、同協会へ

- ### ジュニア育成ラウンドレッスン会
- 時** 8月20日(木)午前8時～午後4時
会 大相模カントリークラブ ASCゴルフ練習場(愛川町三増)
対 市内在住の小・中学生
定 20人(申込順)
費 5,000円
申 7月15日(必着)までに、はがきかファクスに住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、保護者の氏名・連絡先(携帯電話番号など)、「ラウンドレッスン会」と書いて、市ゴルフ協会(〒252-0231 中央区相模原6-4-20 ☎FAX042-751-4110)へ
 ※詳しくは、市ゴルフ協会ホームページをご覧ください。
- ### ①中級ダンス技術講習会 ②技術発表会
- 時** 6月28日(日)①午前9時～正午 ②午後1時～4時30分
会 市体育館(市役所前)
費 各800円(前売り券1,000円(1日))
 ※希望者はダンスができる服装で直接会場へ
 ※前売り券の希望者は、事前に電話で市ダンススポーツ連盟の油谷さん(☎042-755-6413)へ

6月10日オープン 銀河アリーナのプール

時 6月10日(水)～9月16日(水) 午前9時～午後9時30分
キッズ水泳教室(全5回)
 時 6月22日(月)～26日(金) 午後3時30分～4時30分
 対 4歳以上の未就学児=30人(抽選) 費 4,000円
 申 6月10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、「キッズ水泳」と書いて、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6)へ

〒042-776-5311 銀河アリーナ

相模原ギオンスタジアム (相模原麻溝公園競技場)

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)
①未就園児親子体操(全9回)	7月6日～9月28日 の毎週月曜日 (7月20日、8月10日、 31日、9月21日を除く)	午前10時30分～11時30分	2・3歳児とその保護者	20組
②短期跳び箱・鉄棒集中(全9回)★	7月3日～9月25日 の毎週金曜日 (7月17日・31日、8月 14日、9月4日を除く)	午後3時40分～4時40分	年中・年長	各 20人
		午後5時～6時	小学校 1～4年生	
③キッズスポーツ 中学年(全10回)	7月1日～9月23日 の毎週水曜日 (7月22日・29日、 8月12日を除く)	午後5時15分～6時15分	小学校 3・4年生	25人
④キッズスポーツ 高学年(全10回)			小学校 5・6年生	10人
⑤シェイプアップ(全10回)	7月1日～9月30日 の毎週水曜日 (7月22日・29日、8月 12日、9月23日を除く)	午前11時～正午	18歳以上 (高校生を除く)	20人
⑥いきいき ウォーキング(全6回)	6月30日～8月18日 の毎週火曜日 (7月28日、8月11日 を除く)	午前9時30分～10時45分	18歳以上 (高校生を除く)	各 25人
⑦はつらつ ジョギング(全6回)		午前11時～午後0時15分		
⑧シニア 健康体操(全6回)		午後2時～3時30分		
⑨ファンクショナル トレーニング体験(全4回)	6月30日～7月21日 の毎週火曜日	午前10時～11時30分	18歳以上 (高校生を除く)	20人
⑩親子青空運動 ～芝の上で裸足で 遊ぼう～	6月23日(火)	午前11時～正午	1歳6カ月～4歳の 子どもとその保護者	30組

費 ①②各9,900円③⑥⑦⑧各3,000円④1回300円⑤5,000円⑨2,000円
 ⑩1組500円
 申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名、★は希望日時を書いて、同所(〒042-777-6088 FAX 042-777-0161 asamizo-stadium@dream.jp)へ

総合体育館

教室名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
初心者ダンス講習会 (社交ダンス)(全8回)	7月7日～9月1日 の毎週火曜日 (7月28日を除く)	午前10時～11時30分	各 30人	3,200円
ピラティス(全10回)	7月1日～9月16日 の毎週水曜日 (7月15日・29日を除く)	午前10時30分～11時45分		4,000円
やさしいヨガ(全10回)	7月2日～9月17日 の毎週木曜日 (7月16日・30日を除く)	午前10時～11時		各 5,500円
初級エアロビクス ～誰でもできる簡単 クラス～(全10回)	7月7日～9月15日 の毎週火曜日 (7月28日を除く)			
エアロビクス&トレー ニング～エアロでシェイ プクラス～(全10回)	7月2日～9月10日 の毎週木曜日 (7月16日を除く)	午後1時～2時	25人	
きれいな姿勢づくり ～美背中レッスン～ (全10回)	7月2日～10月1日 の毎週木曜日 (7月16日・23日・30日、 8月27日を除く)	午前10時30分～11時30分	30人	

対 15歳以上(中学生を除く)
 申 6月20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

さがみはらグリーンプール

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
ジュニア泳力アップ バタフライを泳ごう★	6月27日(土)	午前11時30分～午後0時30分	クロールで25m泳げる 小・中学生	各 30人	200円
平泳ぎの泳力 アップとターン★	6月29日(月)	正午～午後1時	18歳以上 (高校生を除く)		400円
はじめての水球 (全3回)★	7月4日(土)・ 11日(土)・25日(土)	午後1時30分～2時30分	小学生	各 20人	各 3,000円
フラワー アレンジメント★	7月11日(土)	午前10時30分～午後0時30分	18歳以上 (高校生を除く)		1,200円
絵手紙★	7月17日(金)	午前10時～正午			
キッズチアダンス (全10回)	7月4日～9月26日 の毎週土曜日 (7月18日、8月15日、 9月19日を除く)	午前10時～11時	3歳～年長	各 15人	
	7月5日～9月27日 の毎週日曜日 (7月19日、8月16日、 9月20日を除く)				
ジュニア チアダンス (全10回)	7月4日～9月26日 の毎週土曜日 (7月18日、8月15日、 9月19日を除く)	午前11時15分～午後0時15分	小学生		
	7月5日～9月27日 の毎週日曜日 (7月19日、8月16日、 9月20日を除く)	午前10時～11時			
キッズ ヒップホップ (全10回)	7月5日～9月13日 の毎週日曜日 (8月16日を除く)	午後0時30分～1時30分	年長～ 小学校 1年生	各 20人	各 8,000円
	7月7日～9月15日 の毎週火曜日 (8月11日を除く)	午後4時45分～5時45分			
ジュニアヒップ ホップ(全10回)	7月2日～9月10日 の毎週木曜日 (8月13日を除く)	午後6時～7時	小学校 1～4年生		
	7月5日～9月13日 の毎週日曜日 (8月16日を除く)	午後2時～3時	小学校 1～4年生		
キッズダンス (全10回)	7月7日～9月15日 の毎週火曜日 (8月11日を除く)	午後3時30分～4時30分	3歳～年中	15人	
ジュニアジャズ ヒップホップ (全10回)	7月7日～9月15日 の毎週火曜日 (8月11日を除く)	午後6時～7時	小学生	20人	
女性のための コアエクササイズ (全10回)	7月1日～9月9日 の毎週水曜日 (8月12日を除く)	午後7時30分～8時30分	15歳以上 (中学生を除く)	各 15人	1万円
はじめてのヨガ (全10回)	7月2日～9月10日 の毎週木曜日 (8月13日を除く)	午後1時15分～2時15分			
ボディコンバット (全10回)	7月1日～9月16日 の毎週水曜日 (7月22日、8月12日 を除く)	午後1時15分～2時15分	18歳以上 (高校生を除く)	各 20人	各 6,000円
	7月2日～9月17日 の毎週木曜日 (7月23日、8月13日 を除く)	正午～午後1時			
アロマヨガ (全10回)	7月7日～9月15日 の毎週火曜日 (8月11日を除く)	午前10時45分～11時45分			1万円
キッズフラダンス (全10回)	7月3日～9月11日 の毎週金曜日 (8月14日を除く)	午後4時15分～5時15分	3歳～年長	15人	各 8,000円
ジュニアフラダンス (全10回)		午後5時30分～6時30分	小学生	20人	
ZUMBA (全10回)	7月5日～9月13日 の毎週日曜日 (8月16日を除く)	午後4時30分～5時30分	15歳以上 (中学生を除く)	各 15人	各 6,000円
シンプル ピラティス (全10回)		午後5時45分～6時45分			

開催日前日までに、直接(★は電話も可)同プール(042-758-3151)へ

情報あ・ら・かると

お知らせ

夜間納税相談窓口のご利用を ～相談はお早めに～

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
☎6月11日(木)・26日(金)
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

※夜間納税相談窓口で午後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。

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7年6月2日までに生まれた人で、27年3月1日までに市の住民基本台帳に記録され、6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カ月以上滞在している在外選挙人名簿への登録申請をした人のうち、6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
☎6月3日(水)～7日(日)
午前8時30分～午後5時
会 各区選挙管理委員会事務局(6日・7日は、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)
問 各区選挙管理委員会事務局

区	電話番号
緑	042-775-8820
中央	042-769-9259
南	042-749-2117

※6日・7日は、緑・中央区は市役所本館守衛室(☎042-754-1111)へ

マンション管理 無料相談会

☎6月14日(日)午後1時～5時
会 市民会館
対 市内マンション管理組合役員と居住者 定10組(申込順)
申 6月13日までに、電話で県マンション管理士会県央相模支部(☎046-256-2683)へ

神奈川土建 住宅デー

無料住宅相談や耐震相談、包丁研ぎなど
☎6月14日(日)午前10時～午後3時
会 市内約15カ所
※詳しくはお問い合わせください。
問 神奈川土建一般労働組合相模原支部(☎042-754-8023)

自宅の無料耐震相談会

日にち	時間	会場
6月6日(土) 13日(土)	午前9時～正午	相武台公民館 大野北公民館

※希望者は直接会場へ。確認通知書と図面があれば持参してください。
問 建築指導課

「相模原市と米軍基地」改訂版を刊行

市内米軍基地や航空機騒音問題などの現状と、在日米軍再編に関する経過などを紹介
閲覧場所 各行政資料コーナー・図書館、相武台分館 ※市ホームページにも掲載
販売価格 1,500円
販売場所 各行政資料コーナー
問 渉外課

技能功労者を推薦してください

優れた技能を持つ人などを表彰
対 次の全てに該当する人 ○市内在住で主に市内で技能職種に従事○同一職種に30年以上従事した60歳以上(平成27年10月1日現在)○優れた技能を持ち、後進の育成などその職種の発展に寄与し、他の模範として認められる
申 6月12日までに、直接か電話で、各技能職団体か、団体のない職種は雇用政策課(☎042-769-8238)へ

リテールマーケティング (販売士)検定試験3級

☎7月11日(土)
会 産業会館 費 4,120円
申 6月15日～19日に直接か、6月18日までにインターネットで、相模原商工会議所(☎042-753-8134)へ

市史・町史を刊行

刊行物	販売価格
相模原市史 文化遺産編	3,060円
津久井町史 通史編 近世・近代・現代	2,720円
相模原市史ノート(第12号)	700円

販売場所 各行政資料コーナーなど
※各図書館・公民館などで閲覧できます。詳しくはお問い合わせください。
問 市立博物館(☎042-750-8030)

募集

- 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

児童へ遊びや生活面についての指導など
勤務 ①②週4日程度③④週2・3日程度
※主に夏休み期間
賃金 ①②時給1,000円③④時給909円
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。
申 6月15日までに、こども施設課、各こどもセンター・児童クラブ・児童館・公民館などにある申込書(市ホームページにも掲載)を同課(☎042-769-9227)へ
※後日、体力測定・面接あり

さがみ美術展(公募展)の作品

6月19日(金)～23日(火)に相模原市民ギャラリーで展示
出品 1人2点まで。規格は8～100号(80～100号は1点まで)
費 1点3,000円、2点4,000円、80～100号4,000円
申 6月14日午前10時～午後5時に、直接、作品を同ギャラリーへ
※作品は額装し、掛けひもか、つり金具を付けてください。ガラス入り額不可(アクリルは可)
問 市美術協会事務局の阿部さん(☎042-751-7030)

非常勤社会福祉職(心理担当)

子どもの発達に関する相談業務
勤務 月～金曜日のうち週3日以内(祝日等を除く)で、1日6時間
※勤務日・時間は応相談
勤務場所 緑こども家庭相談課
賃金 時給1,150円
対 社会福祉主事任用資格があり、心理面接・心理検査業務の経験がある人
定 若干名(選考)
申 6月15日までに電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を、直接か郵送で、緑こども家庭相談課(〒252-5177 緑区西橋本5-3-21 ☎042-775-1760)へ
※後日、面接あり

さがみはら市民活動 サポートセンターのスタッフ

窓口業務、広報紙の編集、ホームページの更新、セミナーやイベントの運営など
勤務 7月～平成28年3月の週2～4日(土・日曜日と夜間(午後9時まで)勤務あり)で、1日4～8時間
賃金 時給890円
対 市民活動・ボランティア活動に興味があり、パソコンの基本操作ができる人
定 若干名(選考)
申 6月10日(必着)までに、同センターにある応募用紙を同センター(☎042-755-5790)へ
※後日、面接あり

市民合同演奏会 合唱団員

12月20日(日)に相模女子大学グリーンホール(市文化会館)で行う同演奏会の合唱団員
曲目 ベートーベン作曲『第九』(ブライトコッフ版)、ワーグナー作曲『婚礼の合唱』(ペーターズ版)
練習 8月19日から原則毎週水・金曜日午後7時～9時、総合学習センターほか
定 150人(抽選)
費 8,000円、大学生以下4,000円(チケット、楽譜などは別途)
申 6月20日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、パート、楽譜購入の有無を書いて、同実行委員会(〒252-0199 緑区西橋本5-2-1 相模原郵便局橋本支店留 稲垣厚子宛 ☎090-8433-4044)へ

6・7月 施設の 催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

総合学習センター ☎042-756-3443

教職員研修市民公開講座
ネットいじめの現状と課題
ネットいじめの現状、学校でできること、やるべきことを学ぶ
☎7月1日(水)午後3時～5時
対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)＝30人(申込順)
※未就学児(2歳以上)の保育あり(定6人(申込順。要予約))
申 6月19日までに、電話で同センターへ

産業会館 ☎042-704-9888

パソコン研修
☎午前9時30分～午後4時20分
定 各10人(申込順)
費 50分講座1,150円から
申 同館ホームページからか、電話で同館へ ※無料体験あり

ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

オーサーズカフェ
発見がいっぱい! ワクワク楽しい生活園芸
☎6月13日(土)午後2時～3時
シェアードオフィス一日見学会
☎6月14日(日)午前10時、午後2時・7時
※希望者は直接会場へ

お茶会～外国人との交流の広場～
韓国人による母国のお話と、「ネパールミカの会」の活動を紹介します
☎6月21日(日)午前10時～正午
定 48人(先着順) ※希望者は直接会場へ
問 さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

ソレイユさがみ ☎042-775-1775

男女共同参画フェスティバル
～おんなもおとこも いきいき輝く!～
研究活動発表、スタンプラリー、パネル展、軽食・喫茶コーナーなどを開催
☎6月27日(土)・28日(日)
午前10時～午後4時
※希望者は直接会場へ

自分の好きを織ろう(夏のマフラー)

☎7月3日(金)・4日(土)
午前10時～午後4時30分
定 各5人(申込順) 費 各3,000円
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
申 直接か電話、ファクスに氏名、電話番号、「自分の好きを織ろう」と書いて、同所(FAX)042-775-1776)へ

さがみはら北の丘センター ☎042-773-5570

スイーツデコで作るお菓子の家
☎6月21日(日)午前10時～正午
スタンドアート サンキャッチャー作り
☎6月21日(日)午後1時30分～3時30分
定 各15人(申込順) 費 各1,300円
※未就学児は保護者同伴
申 直接か電話で同センターへ

サン・エールさがみはら ☎042-775-5665

土曜コンサート
「フォーク&マンドリン演奏」
☎6月13日(土)午後5時30分～7時30分
定 220人(先着順)
※希望者は直接会場へ

市民健康文化センター ☎042-747-3776

デコ風鈴を作ろう!
☎6月27日(土)午前10時～正午
定 30人(申込順) 費 1,000円
申 直接か電話で同センターへ
ゆかた着付け
☎7月4日(土)
午前10時30分～午後0時30分
対 小学生以上の女性＝10人(申込順)
※中学生以上は保護者同伴
費 500円
申 6月10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、「ゆかた着付け」と書いて、同センター(〒252-0328 南区麻溝台1872-1)へ

施設のお休み

さがみはら北の丘センター
☎6月1日(月)
問 同センター(☎042-773-5570)
市民健康文化センター
☎6月8日(月)
問 同センター(☎042-747-3776)
環境情報センター
☎6月6日(土)・18日(木)・21日(日)・27日(土)
問 同センター(☎042-769-9248)

申川地域の開業医

同地域の診療所施設を賃借し、開業する医師
勤務場所 緑区長竹1425-1
中山間地域の医療に興味があり、内科・小児科に対応できる医師
※詳しくはお問い合わせください。
地域医療課

大野中まちづくりセンターの非常勤職員

証明書自動交付機に関する問い合わせなどの対応
勤務 ①10月から、原則毎月第4月曜日(祝日等を除く)の午後5時15分~8時
②12月29日・30日の午前8時30分~午後1時か午後1時~5時
賃金 時給①909円②1,319円
定1人(選考)
6月19日までに電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を直接同センター(☎042-742-2226)へ
※面接あり

イベント

就活生のための個別相談会&勉強会~JS実践編~

①個別相談会(1人40分)
キャリアアドバイザーによるアドバイス
②勉強会~JS(ジョブスタディ)実践編~
模擬面接会(個別・グループ)を行い、ロールプレイングで弱点を把握・改善
6月11日(木)・24日(水) ①午前9時30分~午後0時30分②午後2時~4時
会場 ユニコムプラザさがみはら
平成28年3月卒業予定の大学・短大・専門学校生=①各3人②各12人(申込順)
開催日前日までに、サガツクナビホームページから申し込んでください。
さがみはら産業創造センター(☎042-703-6321)

フリーマーケット&おもちゃの病院

6月14日(日)〈雨天中止〉
午前10時~午後2時(おもちゃの病院の受け付けは午後1時30分まで)
会場 橋本台リサイクルスクエア
※希望者は直接会場へ

※出店者の募集は終了
※壊れたおもちゃの修理は1人2点まで(部品代は有料)
資源循環推進課

特別企画展「ハンター」

水辺の生物採集のコツを伝授するほか、カエルアンコウの展示や疑似釣り堀体験など
7月5日(日)まで
会場 相模川ふれあい科学館アクアリウムさがみはら
※詳しくは、同所ホームページをご覧ください。
同所(☎042-762-2110)

橋本まちゼミ

橋本駅周辺の商店街で、店員が講師となって暮らしの豆知識を楽しく紹介するまちかど講座
6月10日(水)~7月5日(日)
会場 橋本駅周辺商店街各店舗(約30店舗)
※講座の内容・開講日、申し込み方法など詳しくは、橋本駅周辺店舗、緑区役所地域振興課などにあるチラシをご覧ください。
橋本商店街協同組合(☎042-772-2543)

講演・講座

初心者民謡講座〈全10回〉

7月9日~9月17日の毎週木曜日(8月13日を除く)正午~午後2時
会場 市民会館けやきの間
定30人(申込順) 費2,000円
6月30日までに、電話で市民謡協会の田中さん(☎042-754-6820)へ

ひらめき☆ときめきサイエンス~ようこそ大学の研究室へ~

マイナス100度の世界を紹介
8月5日(水)・6日(木)
午前11時~午後4時30分 ※昼食あり
会場 北里大学相模原キャンパスL1号館・S号館(南区北里)
対象 小学校5年生~中学生=各25人(申込順)
6月30日までに、日本学術振興会ホームページから申し込んでください。
北里大学理学部事務室(☎042-778-8508)

日赤救急法救急員養成講習会〈全3回〉

AEDを用いた心肺蘇生や止血法など
6月21日(日)・27日(土)・28日(日)
午前9時~午後5時
会場 あじさい会館
対象 市内在住か在勤・在学の15歳以上
定40人(抽選) 費3,200円
6月12日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業、性別、電話番号、「日赤救急法」と書いて、日赤相模原市地区本部(地域福祉課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9222)へ
※最終日の検定合格者は、日赤救急法救急員に認定されます。

桜守養成講座〈全7回〉

桜の植栽や維持管理などについて
6月27日、7月11日、10月10日、11月21日、平成28年2月13日、3月5日・26日の土曜日 午前10時~正午
会場 さがみはら北の丘センター、相模原北公園
対象 市内在住・在勤・在学か市内で活動している18歳以上(高校生を除く)で、同講座修了後に桜守として活動できる人
定25人(抽選) 費3,000円
6月10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、「桜守養成講座」と書いて、市まちみどり公社(〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-751-6624)へ
※5回以上受講した人に修了証が交付されます。

NPO活性化講座「助成金申請のポイント」

助成金の種類、申請時の注意点、審査のポイントについて
6月15日(月) 午後2時~4時
会場 さがみはら市民活動サポートセンター
定20人(申込順)
費500円
6月14日(必着)までに、直接か郵送、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「助成金講座」と書いて、同センター(〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-755-5790 ✉sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

食生活改善推進員養成講座〈全11回〉

食生活を中心に地域活動をしているボランティア団体「わかな会」への入会に必要な講座
9月9日(水)~平成28年3月4日(金) 午前10時~正午(調理実習時は午後1時まで)

Table with 4 columns: Course, Day, Venue, Capacity. Course A: 原則水曜日, ウェルネスさがみはら, 50人. Course B: 原則金曜日, 南保健福祉センター, 30人.

市内在住で、同講座修了後に「わかな会」に入会し、「食生活改善推進員(ヘルスメイト)」として活動できる人
費800円(材料費、資料代など)
7月17日(必着)までに、直接(ウェルネスさがみはら内)か電話、はがき、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望コース、応募理由、「食生活改善推進員」と書いて、健康企画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8322 ✉kenkoukikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

薬用植物シンポジウム「漢方と植物」

研修認定薬剤師制度の対象講座
6月28日(日) 午後1時~5時
会場 ユニコムプラザさがみはら
講師 福田達男さん(北里大学薬学部准教授)ほか
定100人程度(先着順)
※希望者は直接会場へ
会場 農政課

6月7日~13日は危険物安全週間

ガソリンは燃えやすく、とても危険です。ガソリンをポリタンクに入れることは禁止されているので、ガソリン専用の金属製容器を使用してください。
予防課

たてしな自然の村バスツアー
高原のレンゲツツジ巡りや、諏訪湖で水陸両用バス体験など、初夏の信州を満喫します。
6月23日(火)~24日(水)〈1泊2日〉
集合 午前7時15分に相模大野駅北口か、午前7時45分に相模原駅南口
解散 午後6時ごろに相模原駅前
対象 市内在住・在勤・在学か、町田市在住の人
定40人(抽選) 費1万8,500円(4食付き)
6月12日(必着)までに、往復はがきかファクスに全員の住所・氏名(代表者に○)・年齢・電話番号、「たてしな自然の村6月バスツアー」と書いて、たてしな自然の村(〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田八ヶ野赤沼平995 ☎0267-55-6776 FAX0267-55-7188)へ

読者のひろば

- 健康体操ピラティス体験会 6月4日(木)・11日(水)・25日(水) 午前10時~10時45分...
英会話 毎週水曜日か土曜日午前9時30分...
アクアビクス 毎週木曜日午後1時30分...
太極拳 毎週木曜日午前10時...
フラダンス 月2回木曜日午前10時10分...
女声合唱団おくみほ定期演奏会 曲目は「春よ、来い」ほか 6月21日(日) 午後2時~4時...
つくい合唱祭 曲目は「ふるさと」ほか 6月27日(土) 午後1時~4時...

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。
●バドミントン 毎週月曜日午後5時、南大野小学校体育館。初心者歓迎 三上(☎042-756-4615)
●英会話 毎週水曜日か土曜日午前9時30分、大野北公民館ほか。対象は65歳以下。男性歓迎 河井(☎042-763-5606)
●アクアビクス 毎週木曜日午後1時30分、さがみはらグリーンプール 堀川(☎042-755-5163)
●太極拳 毎週木曜日午前10時、北総合体育館 関(☎042-771-6310)
●フラダンス 月2回木曜日午前10時10分、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)第2練習室。対象は60歳以上。体験可 石渡(☎090-6171-1710)

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カ月以内、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。

宿泊利用①相模川清流の里②たてしな自然の村

8月まで平日に空きあり
9月分の抽選申し込み 6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(橋本・本庁地域・大野南を除く)・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、6月21日から、電話で①(☎0120-988-547)、②(☎0267-55-6776)へ
9月の休館日
①7日(月)・8日(火)②2日(水)・29日(火)
※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



相模原北公園 アジサイ・ローズフェア

約200品種1万株のアジサイと約75品種1,840株のバラが、公園を彩ります。期間中はアジサイの挿し木苗の配布など、さまざまな催しも行われます。

時 6月13日(土)～18日(木) 午前9時～午後3時
※ 6月6日(土)に相模原麻溝公園(☎042-777-3451)でもアジサイの挿し木苗を配布します。配布時間など詳しくはお問い合わせください。

園相模原北公園管理事務所 ☎042-779-5885

銀河連邦サク共和国りんご樹オーナー募集

銀河連邦事業で交流のある長野県佐久市臼田地域の「サンふじ」のオーナーになってみませんか。太陽の光をいっぱい浴びた甘いりんごが収穫できます。

収穫時期 11月上旬～中旬 ※収穫に行けない人には、宅配便で届けます。
費 1本2万1,600円(150玉は最低保証)
募集本数 40本(抽選)

申 6月19日までに、ファクスかEメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、ファクス番号、希望本数を書いて、臼田地域りんご樹オーナー制度委員会(☎0267-82-3116 ☒u-keizaikensetsu@city.saku.nagano.jp)へ

園佐久市臼田支所経済建設環境係 ☎0267-82-3113

本沢梅園の梅もぎ取り 予約不要

梅の収穫時期に合わせて、川尻財産区の本沢梅園を開園します。品種は梅酒や梅干しなどで楽しめる白加賀です。

時 6月6日(土)～8日(月)、6月13日(土)～15日(月)
 午前9時～午後4時 ※梅がなくなり次第終了します。

所在地 緑区川尻4457-1(城山発電所そば、無料駐車場あり)
交通 橋本駅南口から「若葉台住宅」行きバスで終点下車、徒歩約30分
費 1kg500円(入場は無料)

園市コールセンター ☎042-770-7777

相模川ビレッジ若あゆの催し

若あゆ食農体験デー(7月)参加者募集

田の草取り体験や野菜の収穫、野外でのカレー作りなどを体験します。希望者は、かかし作りにも挑戦できます。

時 7月25日(土) 午前9時～午後3時
対 市内在住の小・中学生とその保護者=100人(抽選)
※ 未就学児(2歳以上)の保育あり
費 1人200円

申 6月15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(ふりがな)・性別、学校名、学年、電話番号、保育の有無、「食農体験」と書いて、同所(〒252-0135 緑区大島3497-1 ☎042-760-5445 ☒042-760-5215 ☒wakaayu@sagamihara-kng.ed.jp)へ

若あゆ かかしフェスティバル出展者募集

9月12日(土)～10月4日(日)に開催する同フェスティバルにかかしを出展しませんか。

対 市内の小・中学生とその保護者、市内の青少年団体など
申 6月2日～7月10日に、直接か電話で相模川ビレッジ若あゆ(☎042-760-5445)へ

ボランティア チャレンジスクール

ボランティア体験を通じて社会での役割を
実感し、自主性や主体性を育みます。

日時	会場	内容
7月5日(日) 午前9時30分～正午	あじさい会館	オリエンテーション
7月21日(火)～8月20日(木)のうち数日	福祉施設など	活動体験※
8月21日(金) 午前9時30分～11時30分	あじさい会館	報告会

※福祉・子ども・環境・国際関係等の団体から異なる分野で2つ以上体験します。
対 市内在住か在学の中中学生～高校生=100人(抽選)
申 6月25日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、Eメールアドレス、緊急時の連絡先、保護者の署名、「ボランティアチャレンジスクール」と書いて、市社会福祉協議会中央ボランティアセンター(〒252-0236 中央区富士見6-1-20 ☎042-786-6181)へ

リーダー研修会<全6回>

レクリエーションゲームや宿泊研修会などを通して、リーダーとしての知識と技術を学びます。

日にち	時間	対象
① 7月5日(日)・26日(日)、10月4日(日)	午前10時～午後5時	市内在住の 中学生～30歳 =30人(申込順)
② 8月1日(土)～2日(日)<1泊2日>	集合 午前9時 解散 午後3時	
③ 10月25日(日)、12月6日(日)	午後1時～5時	

会 ①③青少年学習センター②相模川ビレッジ若あゆ **費** 1,500円程度
申 6月15日までに、直接か電話で青少年学習センター(☎042-751-0091)へ

子どもアントレプレナー体験キャンプ

会社の設立、商品製造や販売など経営の流れを疑似体験します。

時 8月14日(金)～16日(日)<2泊3日>
集合場所 サン・エールさがみはら
会 相模川ビレッジ若あゆほか
対 市内在住か在学の小・中学校5・6年生
定 48人(抽選。初めての人優先)
費 8,000円(宿泊費など)

申 6月10日(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号、保護者名、参加経験の有無、「子どもアントレ」と書いて、子どもアントレ事務局(さがみはら産業創造センター内 〒252-0131 緑区西橋本5-4-21 ☎042-770-9119)へ
※ 同センターホームページからも申し込みます。

津久井 わくわく 冒険隊

昼食作りや渓流水族館づくりなど、森遊びをしながら自然の大切さを体験します。

時 7月11日(土) 午前10時～午後3時
会 中野山(緑区中野)
対 小学生とその保護者=40人(抽選)

費 1人1,000円(保護者は2,000円)
申 7月1日(必着)までに、往復はがきに住所、全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別、代表者の電話番号、「津久井わくわく冒険隊」と書いて、津久井まちづくりセンター(〒252-5172 緑区中野633)へ

園里山津久井をまもる会の安川さん ☎042-784-7847

ウェルネス通信



6/1

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

●会場や申込先については下記をご覧ください

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	申込
7月 6日(月)	午後1時～2時15分	ウ	⑮
21日(火)	午後2時45分～4時	南	

対平成27年1月～2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)

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6月10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

ビーンズクラブ

育児情報交換と親子遊び

時7月13日(月)午前10時～11時30分

会南
対おおむね4歳未満のふたご・みつごとその家族か、ふたごなどを妊娠中の
定20組(申込順)
申⑨

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
6月16日(火)	二本松㊿、 陽光台㊿、 田名㊿
17日(水)	横山㊿、相武台㊿
18日(木)	湖㊿、大野北㊿、 上鶴間㊿
23日(火)	富士見㊿、 鶴園中和田㊿
24日(水)	並木㊿
25日(木)	城山㊿、麻溝㊿

㊿こどもセンター
●栄養士による栄養相談もあり
●歯科衛生士による歯科相談もあり



もつと健康になるための教室

教室名	日にち	時間	会場	申込	内容・対象など
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	7月1日(水)	午前 9時45分 10時15分 10時45分 午後 1時30分 2時	緑	⑮	骨粗しょう症予防についての話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対20歳～70歳(昭和20年4月2日～平成8年4月1日生まれ) 定各25人(申込順) 費各700円

口腔がん検診

口腔粘膜の状態を検診します。

時7月12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6月15日(必着)までに、はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、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。

相談

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	⑮	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 間⑦⑧⑨
	月・木曜日		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
精神 保健相談 (精神科医)	6月10日(水)	午後1時～2時	ウ	⑮	こころの病気や治療の必要性についての相談 対かかりつけ医がいない人 定各2・3人(申込順。調整あり) 申ウ=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 南=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 津=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	23日(火)		南		
	6月9日(火)		南		
	26日(金)		津		
HIV(エイズ)等の 検査・相談	火曜日 (6月2日を除く)	午前9時～11時	ウ	④	HIV(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)
	6月6日(土)	午後2時～4時	橋		
HIV(エイズ)即日検査	6月2日(火)	午前 9時～10時30分 午後 6時～7時15分	ウ	④	その日のうちに結果が分かるHIV(エイズ)検査・相談(無料。匿名) 定各15人(申込順)
ひきこもり 家族教室	6月17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。 対市内在住か在勤でひきこもりの状態にある人の家族 定10組(申込順)
思春期・ひきこもり 特定相談 (精神科医)	6月18日(木)	午後2時30分～4時30分	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	6月16日(火)	午前10時～正午	ウ	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	6月24日(水)	午後2時～4時	ウ	⑭	アルコール・薬物問題を理解し、その対応について学びます。 対市内在住か在勤でアルコールや薬物問題がある人の家族 定10組(申込順)
くすりの相談	6月18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

実施中

健康診査・検診・検査

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

- 費用や日程など詳しくは、本紙7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⑮

主な実施会場

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

申し込み・問い合わせ

①	緑高齢者相談課	☎042-775-8812
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

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使った筋力トレーニングなどを指導します。

日にち	時間	会場	電話番号
① 6月16日～7月23日 の毎週火・木曜日	午前10時～11時	ほのぼの サービスセンター (緑区中野)	042-780-7977 (午前8時30分～午後5時) 日曜日、祝日等を除く
② 7月2日～9月24日 の毎週木曜日 (8月13日を除く)	午前10時30分 ～11時50分	NSP上溝スイミング スクール&クラブ (中央区上溝)	042-763-3140 (午前10時～午後7時) 日曜日を除く
③ 7月3日～9月25日 の毎週金曜日 (8月14日を除く)	午後3時30分 ～5時	スポーツクラブ ルネサンス淵野辺 (中央区鹿沼台)	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
④ 7月1日～9月16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)	042-748-6611 (午前10時30分～午後5時) 金曜日を除く
⑤ 7月8日～9月30日 の毎週水曜日 (9月23日を除く)	午後3時30分 ～5時	スポーツクラブ ルネサンス相模大野 (南区相模大野)	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

①運動に支障がない市内在住の65歳以上=①②④⑤各10人③8人(抽選) ②③各6,000円
④⑤6月①10日②～⑤20日までに、電話で各会場へ

産後のカラダスッキリ ママ'sセミナー(全2回)

- 血管・体年齢の測定や運動量をチェックします。
- 時 7月10日(金)・17日(金) 午前10時～正午
- 会 南保健福祉センター
- 対 市内在住か在勤の人
- 定 25人(申込順)
- ※子どもの同伴可
- 申 直接か電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

アレルギー疾患講演会

小児ぜんそくとアレルギー性鼻炎 (花粉症)

- 小児期の予防対策と日常ケアについて学びます。
- 時 6月30日(木) 午後2時～4時
- 会 南保健福祉センター
- 定 50人(申込順)
- ※保育あり(定15人(要予約))
- 申 6月29日までに、電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

病態別健康教育 コレステロール、血糖値、血圧が気になりはじめた人へ

生活習慣を振り返り、病気の予防や悪化を防ぐ方法を学びます。

日にち	時間	会場	内容	申込先
7月3日(金)	午前10時～正午	津久井保健センター	血糖値が気になりはじめた人へ	津久井保健福祉課 ☎042-780-1414
6日(月)	午後1時30分 ～3時30分	南保健福祉センター	中性脂肪・コレステロール値が 気になりはじめた人へ	南保健センター ☎042-701-7708
9日(木)	午後2時～4時	ウェルネスさがみはら	血圧が気になりはじめた人へ	中央保健センター ☎042-769-8233

対 市内在住か在勤の人=各50人(申込順) 申 電話で各申込先へ

食中毒が発生しやすい季節がやってくる前に 家庭でできる食中毒予防



- 1 購入**
○新鮮な食品を選び、食べ切れる量だけ買う
○購入後はすぐに持ち帰る
- 2 保存**
○すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する
○冷蔵庫に詰め込み過ぎない
- 3 調理**
○調理の前に手を洗う
○加熱して調理する食品は十分加熱する
- 4 食事**
○食事の前に手を洗い、時間を置かず食べる
- 5 後片付け**
○使った皿はすぐに洗い、清潔な布巾で水気を拭き取る
○残った食品は冷蔵庫で保存し、温め直すときは十分加熱する
○時間がたち過ぎた食品は、思い切って捨てる

☎生活衛生課 ☎042-769-9234
同課津久井班 ☎042-780-1413

健康で快適な暮らしのために シックハウス症候群 にご注意を

住宅建材や家具に使われている塗料・接着剤などから放散される化学物質が原因で、「シックハウス症候群」と呼ばれる症状が出る場合があります。

症状 目がチカチカする、頭痛、めまい、鼻水、のどの痛み、せき、集中力の低下、疲労感 など

- 予防と対策**
- 住宅の建材や内装、家具などには、化学物質の放散量が少ない材料を使用している製品を選ぶ
 - 室内の空気汚染物質を減らすため、十分に換気をして、外の新鮮な空気を入れる
 - 症状が出たときは、医療機関へ

☎生活衛生課 ☎042-769-8347 同課津久井班 ☎042-780-1413

健康教室 経絡ストレッチとゼンシン体操

～東洋医学を利用した健康づくり～

生活習慣から起こる運動系のゆがみを正します。

- 時 6月7日(日) 午後2時～4時
- 会 ソレイユさがみ 定 50人(申込順)
- 申 6月6日までに、電話か、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「健康教室」と書いて、相模原鍼灸マッサージ師会事務局(相模在宅療養センター内 ☎042-700-2682 FAX042-700-2683)へ

難病講演会 パーキンソン病

専門医の講演のほか、最新治療や生活上の注意点などについてお話しします。

- 時 7月8日(水) 午後2時～4時
- 会 ウェルネスさがみはら
- 講 長谷川一子さん(国立病院機構相模原病院神経内科医師)
- 定 100人(申込順)
- 申 7月7日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

+愛の献血

日にち	時間	会場
6月2日(火)	午前9時30分 ～11時30分	相模原南警察署
6月4日(木)	午前10時～正午 午後1時30分 ～4時	市役所前
8日(月)		
16日(火)	午前10時～正午 午後1時30分 ～4時30分	橋本駅ペデスリアン デッキ下
6月7日(日)		
6月14日(日)	さがみはら 北の丘センター	

対 16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)
所要時間 40分程度 ※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)

症状が軽い場合は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

医科 相模原救急医療情報センター
☎042-756-9000

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝9時

土曜日 午後1時～翌朝9時

日曜日、祝日等 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、祝日等の昼間

午前8時45分～11時30分、午後1時15分～4時30分

※事前に連絡をしてから受診してください。

接骨 休日当番柔道整復療養所案内
☎0120-19-4199

日曜日、祝日等の昼間 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

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分

土・日曜日、祝日等

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)。

