

広報 さがみはら

NO.1326  
毎月1日・15日発行

2015 12/1  
平成27年

SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 平成28年度 軽自動車税の見直しについて 3
- 平成28年10月1日から一般ごみの収集回数を週2回に変更します 4
- 幻想の世界へ さがみはらウインターイルミネーション6・7
- ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内) 別冊

発行/相模原市 〒252-5277  
相模原市中央区中央2丁目11番15号  
編集/総務局渉外部広聴広報課  
☎042-769-8200

清水都市 さがみはら  
ホームページ/ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
携帯端末用/ <http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

相模原市コールセンター  
午前8時～午後9時 年中無休  
☎042-770-7777

市の人口世帯

人口 723,884人(152増)  
男 362,669人 女 361,215人

世帯 319,646世帯(187増)

国勢調査の結果を集計中のため、9月1日現在を掲載。( )は8月との増減

TOPICS

九都県市首脳会議で広域的課題を議論



11月9日、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、相模原市の知事・市長で構成する「九都県市首脳会議」が千葉市内で開催され、自然災害に備えた家庭での備蓄促進や子どもの貧困対策などについて活発な意見交換が行われました。

本市からは、英語教育のさらなる充実に向けた国の新たな方策に対応するための支援策などについて、共同して国へ要望することを提案し、合意を得ました。

この結果を受け、11月11日に文部科学大臣に対し要望を行いました。

圏広域行政課 ☎042-769-8248

赤ちゃんを安心して出産するために

平成28年1月、妊婦健康診査費助成を拡大!

「順調そうで」すね

「パパも見守ってるゾ〜」

「健診のおかげで安心して出産を迎えることができました♡」

市では、安心して子どもを産み育てられるまちをめざし、妊婦健康診査費助成の限度額や回数を拡大しました。健やかな妊娠・出産期を過ごせるよう、助成制度を活用してきちんと健診を受けましょう。



制度改正日 平成28年1月1日(祝)

※本市に住民登録があり、制度改正日以降に妊婦健康診査を受ける人

3つのポイント

- その1 助成限度回数が14回から16回に!
- その2 高額助成の回数が2回から3回に!
- その3 助成限度額が6万4,000円から9万円に!

健診回数	現行	改正後	有効期間
1回目★	1万円	1万8,000円	妊娠15週まで
2～5回目	4,000円	4,000円	—
6回目★	6,000円	7,000円	妊娠16週～31週
7～10回目	4,000円	4,000円	—
11～13回目	4,000円	5,000円	—
14回目★	4,000円	8,000円	妊娠32週～出産
15回目	—	5,000円	—
16回目	—	5,000円	—
総額	6万4,000円	9万円	—

注意

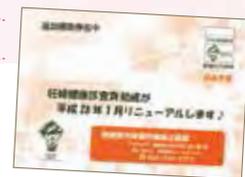
★は有効期間が新たに設定されます。期間を確認して、計画的に使用してください。



確認してください

○出産予定日が12月20日以降で、10月16日までに妊娠の届け出をした人には、住民登録されている住所に拡充される2回分の補助券を簡易書留で郵送しています。

○現在の補助券は、28年1月1日以降に受診する場合もそのまま使用することができます。なお、現在補助券が使用できていて、市ホームページに掲載している「通知予定医療機関および助産院一覧」以外の医療機関を受診する人は、受診時に市が発行する制度改正の依頼文を医療機関に渡す必要があります。必ず受診前に、健康企画課(☎042-769-8344)へ連絡してください。



詳しくは、相模原市 妊婦健診 検索

圏市コールセンター ☎042-770-7777

市ホームページ「妊婦健康診査」ページ





12月3日～9日は障害者週間

# 障害について理解を深めよう

障害政策課  
☎042-707-7055

障害者の自立と社会参加を実現していくためには、皆さんの理解と協力が重要です。

市では、障害のある人への理解を深め、社会参加をしやすいするために、さまざまなイベントを開催します。障害の有無によって分け隔てられることなく、お互いに人格と個性を尊重し、支え合う「共生社会」の実現をめざしましょう。

### こんな配慮をお願いします

- 車いすを押す時は、乗っている人に一声掛けてゆっくり押しましょう。
- 聴覚に障害のある人とは筆談などでコミュニケーションを取りましょう。
- 障害者だからと特別視せず、分け隔てなく接しましょう。

### 街で見掛ける障害者に関するマーク



◀障害者のための国際シンボルマーク  
障害者が利用できる建物や施設であることを表すための世界共通のマーク



◀盲人のための国際シンボルマーク  
視覚障害者の安全やバリアフリーが考慮された建物、設備、機器などに付けられるマーク



◀耳マーク  
聞こえが不自由なことを表すマーク



◀ほじょ犬マーク  
盲導犬、介助犬、聴導犬の啓発のためのマーク



◀オストメイトマーク  
人工肛門・人工膀胱を造設している人のための設備があることを表すマーク



◀ハート・プラスマーク  
心臓、呼吸機能、じん臓、膀胱、直腸、小腸、肝臓、免疫機能に障害があることを表すマーク



◀身体障害者標識  
体の不自由な人が運転する車に表示するマーク



◀聴覚障害者標識  
聴覚に障害がある人が運転する車に表示するマーク

※周囲の運転者は上記のマークを付けている車に対して、危険防止のためなど、やむを得ない場合を除いて、幅寄せや割り込み運転をしてはいけません(道路交通法に規定)。

**心の輪を広げる体験作文・障害者週間のポスター展**  
時 12月3日(木)～9日(水) 午前8時30分～午後5時15分  
会 市役所本館

**九都府市 障害者の積極的な就労促進共同リレーキャンペーン**  
～障害者の「働く」を一步先へ、もっと先へ～

**ハンドメイドショップバオバブ クリスマスフェア**  
障害者施設等で作られた製品の販売など

時 12月3日(木)～25日(金) 午前10時～午後5時  
**クリスマスロビーコンサート**  
時 12月16日(水) 正午～午後1時

会 あじさい会館 ※希望者は直接会場へ  
会 市バオバブ ☎042-757-6772

**ほっこりハンドメイド展(障害者施設等製品販売会)**  
時 12月3日(木)・4日(金)・7日(月)・9日(水)・10日(木)  
午前11時～午後3時  
会 サン・エールさがみはら ※希望者は直接会場へ  
会 障害者支援センター松が丘園 ☎042-758-2121

**身体障害者作品展**  
絵画、書道、生け花、写真、手芸、俳句、陶芸、川柳など  
時 12月4日(金)～6日(日) 午前9時30分～午後4時  
(4日は正午から。6日は午前11時30分まで)  
会 あじさい会館

**詩と絵画のコラボレーション展**  
統合失調症やうつ病など、精神に障害を抱える人が作った詩と、その詩を題材に市民画家らが描いた絵を展示

時 12月3日(木)～7日(月) 午前10時～午後6時  
(3日は午後1時から。7日は午後3時まで)  
会 相模原市民ギャラリー

同時開催  
**トーンチャイム演奏**  
時 12月5日(土) 午後2時～2時30分  
※希望者は直接会場へ

**戸田みどりさんによる絵の初心者向け体験教室**  
時 12月6日(日) 午後2時～4時30分  
定 20人(申込順)  
費 300円(材料費)  
申 電話でみどり会の岡村さん(☎080-2010-6851)へ  
会 南障害者地域活動支援センターみなみ風 ☎042-701-3932

**ほかほかふれあいフェスタ障害者週間キャンペーン**  
車いすダンス、和太鼓、大道芸、よさこいソーランなど  
時 12月5日(土) 正午～午後3時  
会 相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ  
※希望者は直接会場へ

**市身体障害者連合会・創立60周年記念講演会**  
障害の理解の為に 心のゆとりと思いやり  
時 12月5日(土) 午後1時30分～3時45分  
会 あじさい会館  
講 鈴木治彦さん(フリーキャスター)  
定 350人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
会 市身体障害者連合会の小出さん ☎042-854-3030

**公開シンポジウム**  
医療的ケアが必要な子どもの在宅生活を支えるために  
時 1月24日(日) 午前10時～午後0時30分  
会 相模原療育園(南区若松)  
講 江川文誠さん(ソレイユ川崎施設長) 定 100人(申込順)  
申 1月20日までに、ファクスに氏名、職業、電話番号、駐車場使用希望の有無、「公開シンポジウム」と書いて、相模原療育園(☎042-749-6356 ☎042-749-6316)へ

**障害者差別解消推進フォーラム**  
時 1月24日(日) 午後1時30分～4時45分  
会 あじさい会館  
講 野澤和弘さん(毎日新聞論説委員)  
定 350人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
会 市障害児者福祉団体連絡協議会(れんきょう) ☎042-755-5282

## 住民基本台帳カードによる電子証明書の発行期限について

電子証明書の発行・更新は、12月22日(火)午後5時までとなります。以降は、住民基本台帳カードでの電子証明書の発行・更新はできません。すでに発行・更新済みの電子証明書は、有効期限まで利用できます。住民基本台帳カードも有効期限まで利用できます。

なお、1月以降に電子証明書を希望する場合は、マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)の開始に伴い、個人番号カードによる発行・更新になります。

- 会 緑区役所区民課 ☎042-775-8803
- 会 中央区役所区民課 ☎042-769-8227
- 会 南区役所区民課 ☎042-749-2131
- 会 津久井まちづくりセンター ☎042-780-1400

## 平成28年1月以降の印鑑登録の方法について

皆さんの権利や財産をより厳重に守るために、市印鑑条例を改正し、登録申請者の本人確認を厳格化するなど、登録方法を変更します。

### 主な改正点

○登録申請者に代わり代理人が印鑑登録の手続きを行う場合、申請手続き後、後日、窓口での登録手続きが必要です。

**代理人による手続きの流れ** 各窓口で申請を受け付けます。後日、登録申請者の住民票の住所地へ本人宛てに送付する確認書類の必要事項を記入し、本人か代理人が窓口で手続きを行ってください。全ての手続きが完了した後、印鑑登録証明書の交付を受けることができます。

○本市へ転入する場合、転入前の市町村で取得した印鑑登録証明書の添付による印鑑登録を廃止します。

※印鑑登録申請を行うときは、登録する印鑑や本人確認書類など必要な書類があります。申請方法など詳しくは、住んでいる区の区役所区民課へお問い合わせください。

会 緑区役所区民課 ☎042-775-8803 中央区役所区民課 ☎042-769-8227  
会 南区役所区民課 ☎042-749-2131

## マイナンバーのお知らせ(通知カード)を受け取ることができなかった人へ

平成27年10月5日時点の住民票の住所地に、マイナンバーを記載した「通知カード」を簡易書留で郵送しています。郵便局での保管期間経過などで、通知カードを受け取ることができなかった人には、後日、受け取りについての案内通知を郵送します。同通知を確認の上、指定された場所で受け取ってください。

### 受け取ることができる人

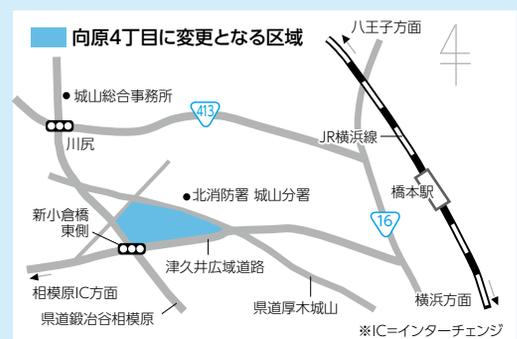
本人か、本人と同一世帯員(同じ住民票に記載されている人)

**受け取りに必要な物** 本人確認書類、案内通知

会 緑区役所区民課 ☎042-775-8803 中央区役所区民課 ☎042-769-8227  
会 南区役所区民課 ☎042-749-2131

## 12月22日から川尻字の一部が向原4丁目へ変更

川尻大島界土地区画整理事業の換地処分に合わせ、川尻字の一部の住所が向原4丁目に変更となります。



会 区政支援課 ☎042-769-9814

平成28年度

# 軽自動車税の見直しについて

自動車税関係税制の見直しにより、  
税率が変わります。

**二輪車等** 28年度から新税率が適用されます。

車種	現行税率	新税率(28年度から)
原動機付自転車	50cc以下	1,000円
	90cc以下	1,200円
	125cc以下	1,600円
	ミニカー	2,500円

車種	現行税率	新税率(28年度から)
小型特殊自動車	農耕用	1,000円
	その他	4,700円
二輪の軽自動車(125cc超250cc以下)	2,400円	3,600円
二輪の小型自動車(250cc超)	4,000円	6,000円

**四輪と三輪の軽自動車** 自動車検査証に記載されている初度検査年月(※1)によって、下表のとおり税率が変わります。

車種	初度検査年月が15年1月1日～27年3月の車両	初度検査年月が27年4月1日以降の車両※2	初度検査年月から13年経過した車両(特例税率)※3
三輪乗用・貨物	3,100円	3,900円	4,600円
四輪貨物(自家用)	4,000円	5,000円	6,000円
四輪貨物(営業用)	3,000円	3,800円	4,500円
四輪乗用(自家用)	7,200円	1万800円	1万2,900円
四輪乗用(営業用)	5,500円	6,900円	8,200円

- ※1 初めて車両番号の指定(新規検査)を受けた年月のこと。中古車などの場合も、購入した年月ではなく、初度検査年月から計算します。ただし、15年10月14日以前に初度検査した車両は「月」の情報がないため、検査した年の12月を初度検査年月とみなします。
- ※2 初度検査年月が27年4月1日～28年3月31日の車両は、28年度のみ税額が軽減されます。詳しくは、下記の**グリーン化特例税率(軽課)**をご覧ください。
- ※3 初度検査年月から13年経過した翌年度から**特例税率**が適用されます。28年度は、初度検査年月が14年12月31日以前の車両が対象となります。ただし、電気・天然ガス・メタノール・混合メタノール・ガソリン電力併用の軽自動車・被けん引自動車は対象外です。

例  
四輪乗用(自家用)車の場合

**ケース1** 初度検査年月が27年3月31日(26年度)の車両

27年度～39年度の課税額……………7,200円  
40年度以後の課税額(特例税率)……………1万2,900円  
※27年3月31日以前に初めて車両番号の指定を受けた車両となるので、39年度までは現行の税率で課税されます。

**ケース2** 初度検査年月が27年4月2日(27年度)の車両

28年度～40年度の課税額(新税率)……………1万800円  
41年度以後の課税額(特例税率)……………1万2,900円  
※27年4月1日には所有していないので、27年度については課税されません。28年度から新税率が適用されます。

**ケース3** 初度検査年月が14年3月2日(13年度)の車両

27年度の課税額……………7,200円  
28年度以後の課税額(特例税率)……………1万2,900円

初度検査年月	特例税率の適用時期
平成14年以前	28年度から
15年中	29年度から
16年以降	下記の「特例税率計算の仕方」参照

### 特例税率計算の仕方

計算式 自動車検査証の「初度検査年月」+13年=13年経過した年月→翌年度の4月から

〈例1〉平成17年3月+13年=平成30年3月

→最初に到来する4月である平成30年4月から特例税率を適用

〈例2〉平成17年4月+13年=平成30年4月

→この場合は、翌年4月の平成31年4月から特例税率を適用

**グリーン化特例税率(軽課)** ※28年度のみ

初度検査年月が27年4月1日～28年3月31日の車両のうち、一定の環境性能を有する軽四輪等は、28年度分のみ、その燃費性能に応じたグリーン化特例税率(軽課)が導入されます。

車種	税率	①約75%軽減	②約50%軽減	③約25%軽減
三輪乗用・貨物	3,900円	1,000円	2,000円	3,000円
四輪貨物(自家用)	5,000円	1,300円	2,500円	3,800円
四輪貨物(営業用)	3,800円	1,000円	1,900円	2,900円
四輪乗用(自家用)	1万800円	2,700円	5,400円	8,100円
四輪乗用(営業用)	6,900円	1,800円	3,500円	5,200円

- ①電気自動車・天然ガス自動車：21年排出ガス規制に適合し、21年排出ガス基準値より10%以上窒素酸化物の排出量が少ないもの
  - ②乗用：32年度燃費基準値より20%以上燃費性能の良いもの  
貨物：27年度燃費基準値より35%以上燃費性能の良いもの
  - ③乗用：32年度燃費基準を満たすもの  
貨物：27年度燃費基準値より15%以上燃費性能の良いもの
- ※②③は、いずれも17年排出ガス規制に適合し、17年排出ガス基準値より75%以上窒素酸化物等の排出量が少ないものに限ります。

市民税課 ☎042-769-8297

## 考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心

### 12月4日～10日は「人権週間」

人権は、誰もが生まれながらにして持っている「人がらしく幸福に生きていくための権利」です。私たちの周りには、人権を侵害するさまざまな問題があります。

「ともに生きる」地域社会の実現のために、あらためて人権について考えてみませんか。

### 12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」

人権を侵害する  
さまざまな問題

- 女性に対する差別やドメスティックバイオレンス
- 子どもや高齢者、障害者に対する虐待や差別
- 性的指向や性同一性障害を理由とする偏見や差別
- 北朝鮮当局による拉致問題 など



#### ● 北朝鮮人権侵害問題啓発パネル展

時 12月14日(月)～18日(金)  
午前8時30分～午後10時  
(14日は午後1時から。18日は午後5時まで)  
会 あじさい会館

#### ● 人権啓発講演会

**未来を拓く 主役は私**  
～円滑なコミュニケーションで作るダイバーシティ社会～  
時 1月20日(水) 午後2時～4時 会 あじさい会館  
講 木場弘子さん(フリーキャスター)  
定 150人(申込順) ※手話通訳・要約筆記あり  
申 1月5日までに、電話(1回4人まで)で市コールセンター(☎042-770-7777)へ 木場弘子さん



### 人権のことで困ったときは

#### ● 人権週間特設相談

人権擁護委員が相談に応じます。

相談日	受付窓口
12月4日(金)	緑・中央区役所市民相談室、城山・藤野まちづくりセンター
12月9日(水)	南区役所市民相談室
12月10日(木)	津久井まちづくりセンター
12月11日(金)	相模湖まちづくりセンター

時 午後1時30分～4時  
※希望者は直接会場へ

#### ● 市役所などの相談窓口

人権擁護委員などが相談に応じます。

相談日(祝日等、年末年始を除く)	受付窓口	問い合わせ先
第4金曜日	緑区役所市民相談室	☎042-775-1773
第1・第3金曜日	中央区役所市民相談室	☎042-769-8230
第2水曜日	南区役所市民相談室	☎042-749-2171
第1金曜日	城山まちづくりセンター	☎042-783-8103
第2水曜日	津久井まちづくりセンター	☎042-780-1400
第2金曜日	相模湖まちづくりセンター	☎042-684-3214
第3水曜日	藤野まちづくりセンター	☎042-687-5514
月～金曜日	横浜地方方法務局相模原支局★	☎042-753-2110

時 午後1時30分～4時、★は午前8時30分～午後5時15分  
※希望者は直接会場へ

#### ● 電話相談

※一部のIP電話からは接続できない場合があります。

全国共通人権相談ダイヤル(みんなの人権110番)  
▶さまざまな人権問題についての相談  
☎0570-003-110

女性の人権ホットライン  
▶配偶者やパートナーからの暴力やセクハラなどの相談  
☎0570-070-810

子どもの人権110番  
▶いじめや虐待など子どもの人権に関わる相談  
☎0120-007-110

相談日 月～金曜日(祝日等、年末年始を除く)  
午前8時30分～午後5時15分

市民税課 ☎042-769-9222



コールセンターから  
ちょっとおしらせ

12月31日～1月3日は、ごみ・資源の収集をお休みします。詳しくは市ホームページに掲載している「年末年始 ごみ・資源収集のお知らせ」をご覧ください。



平成28年  
10月1日から

# 一般ごみの収集回数を 週2回に変更します

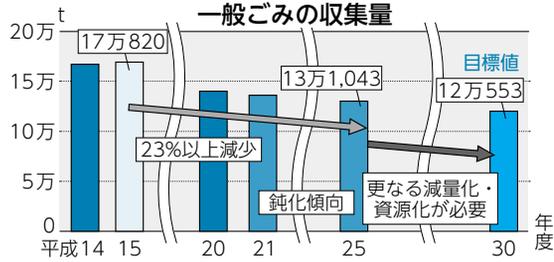
一般ごみの収集回数を週3回から2回に見直し、さらなるごみの減量化・資源化を進め、最終処分場の延命化を図ります。併せて、収集業務の合理化・効率化による経費の削減を図ります。

図 廃棄物政策課 ☎042-769-8336

## 収集回数見直しの背景

### 一般ごみの減少と減少率の鈍化

一般ごみの収集量は、15年度をピークに減少傾向にあります。ここ数年(21~25年度)は鈍化傾向にあります。



### 一般ごみのさらなる減量化・資源化

一般ごみには資源化可能物が約27%も含まれています。新たな施策や分別の周知徹底を行うことにより、ごみのさらなる減量化・資源化が見込まれます。

### 最終処分場の延命化

最終処分場の埋め立て終了予定は44年3月となっているため、ごみの減量化を促進し、最終処分場の延命化を図る必要があります。

### 一般ごみの処理に要する経費の削減

現在の最終処分場の整備には約120億円、一般ごみの収集には年間約17億円の経費が掛かっています。今後も、北清掃工場の延命化の工事や新たな最終処分場の整備が必要になるため、経費のさらなる削減を図る必要があります。

### 他市の状況

全国の市では約90%が週2回収集です。週3回収集は、政令市では本市と新潟市(有料化実施済み)、県内の市では本市だけです。週2回に移行した他市では、ごみの減量化・資源化が進み、収集車両が減ったことなどによる経費削減の効果がありました。

## 収集回数見直しの内容と効果

### 収集曜日

週2回収集では、収集曜日を月・木曜日、火・金曜日、水・土曜日とします。

※表はイメージです。資源と容器包装プラは地区ごとに異なります。

●各地区的収集曜日については、4月以降に、市の刊行物や市ホームページなどでお知らせする予定です。

### 週2回収集のイメージ

見直し後(月・木曜日、火・金曜日、水・土曜日)						
収集曜日	月	火	水	木	金	土
月・木曜日	一般ごみ	資源	—	一般ごみ	容器包装プラ	—
火・金曜日	—	一般ごみ	資源	—	一般ごみ	容器包装プラ
水・土曜日	容器包装プラ	—	一般ごみ	資源	—	一般ごみ

### 見込まれる効果

他市の移行状況から、家庭ごみの発生・排出抑制や分別意識の高まりにより、生ごみの減量や容器包装プラなどの資源分別が進み、着実に家庭ごみが減り、収集経費の削減や環境負荷の低減も期待できます。

#### ●ごみの減量化・資源化の推進

一般ごみ収集量が移行後1年間で5%程度減少(他市の状況から)

#### ●最終処分場の延命化

埋め立て期間が1年程度延長

#### ●経費の削減

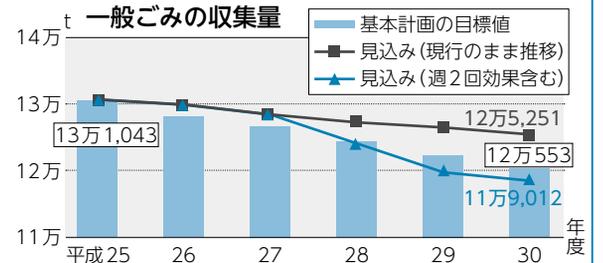
収集車両の減車や人員の削減で年間2億円程度の削減

#### ●環境負荷の低減

収集車両の減車で年間100t程度のCO<sub>2</sub>排出量の削減

#### ●計画の目標達成

一般廃棄物処理基本計画の目標値を達成



### 移行に伴う対策

週2回収集へ円滑に移行するためには、市民の皆さんの理解が必要です。そのための具体的な対策として、専用のリーフレットとごみ出し冊子の配布、ごみ・資源集積場所への看板の設置、ごみ・資源集積場所のパトロールの強化、年末年始の臨時収集などを検討しています。

# 大雪への備えは 大丈夫?

大雪になると公共交通機関の運休や道路渋滞など、市民生活に大きな影響を与えます。大雪時における自助(自らの身は自ら守る)や共助(自分たちのまちは自分たちで守る)のための備えについて確認し、大雪対策をしましょう。



### 1 まずは備蓄

雪による停電などに備え、水、食料、応急医薬品、懐中電灯、ラジオ、雪かき用スコップなどを準備しておきましょう。乳幼児がいる家庭では、紙オムツ、粉ミルクなども備蓄しましょう。

### 2 冬用タイヤやタイヤチェーンを準備

冬用タイヤ・タイヤチェーン未装着による事故・登坂不能車が頻発すると、除雪作業が妨げられ、大規模な交通障害が発生します。降雪が予想される時に車で外出する場合は、必ず冬用タイヤなどを準備しましょう。



### 3 天気予報や気象情報に注意

雪が降ると公共交通機関の運行に支障があることがあります。小まめに気象情報などをチェックするとともに、時間にゆとりを持った行動を心掛けましょう。



## 道路交通が混乱しました

平成26年2月の大雪では、国道20号大垂水峠や国道412号などの積雪が多かった緑区内の幹線道路で、スリップなどにより立ち往生した車両が多数発生しました。

また、国道129号など中央区・南区内の幹線道路でも立ち往生した車両や残雪により、交互通行できない場所が多数発生しました。



立ち往生した車両が、除雪作業の障害に!  
国道20号相模湖駅前

## 大雪対策のすすめ

### 1 不要不急の外出は避けましょう

降雪中や雪が降った後は、冬用タイヤ・タイヤチェーン未装着の車による事故や、雪崩などが発生する可能性があります。そのような事故に遭わないためにも、不要不急の外出は避けましょう。



### 2 除雪作業時の注意

除雪作業は一人で行わず、隣近所で声を掛け合うなど、協力して行いましょう。また、屋根からの落雪・転落に十分注意し、帽子・手袋・長靴を着用するなど、安全な服装で行いましょう。※道路に雪を投げると路面が凍結する恐れがあるので、気を付けましょう。

### 3 雪崩に注意

積雪が多くなると雪崩の危険性が増します。日頃から、安全な避難場所や避難経路を確かめておきましょう。山間部を通行する時は、事前に気象情報・交通情報を確認しましょう。



## 大切な情報を入手するために 防災メールに登録しましょう

### 登録方法

気象情報や市の災害情報、ひばり放送の内容などをメールで配信します。

- 1 ①entry-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 ②自動的に登録用のメールが返信されます。
  - 3 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、希望する情報の種類、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

図 緊急対策課 ☎042-707-7044

## 市立博物館へ行こう

岡市立博物館 ☎042-750-8030  
〒252-0221 中央区高根3-1-15

### 民俗講話 どんど焼きからわかること

現在も市内各地で盛んに行われている正月行事のどんど焼き(団子焼き)。その民俗的な意味や地域的な特徴などを、さまざまな観点から考えます。

時 12月12日(土) 午後2時～4時  
定 120人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 星空観望会(1月)

口径40cm天体望遠鏡や大型双眼鏡で、見頃の天体を観望します。  
時 1月8日(金)・23日(土) 午後7時～9時  
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

## 相模の大風センターの教室

### 親子で楽しむ飾り凧作り

お正月に向け、飾り凧を作ります。  
時 12月19日(土) 午後1時30分～4時  
対 子どもとその保護者(中学生以上は1人でも参加可)  
定 20人(申込順)  
費 700円

### ミニ門松作り

自分で作った門松で、お正月を迎えましょう。  
時 12月20日(日) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時  
対 小学校4年生以上  
※小学校3年生以下は保護者同伴であれば参加可  
定 各20人(申込順)  
費 各1,000円



申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

## やませみ自然体験スクール(冬)

まき割りや餅つきを体験し、雑煮を作ります。  
時 1月23日(土) 午前9時40分～午後2時30分  
会 ふじの体験の森やませみとその周辺  
対 市内在住の小・中学生とその保護者=40人程度(抽選)  
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)  
費 1人200円  
申 12月18日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに住所、全員の氏名(ふりがな(代表者に○))・性別・続柄・学年、保護者の携帯電話番号、交通手段、保育希望の有無(人数)、「やませみ自然体験スクール(冬)」と書いて、同所(〒252-0182 緑区澤井936-1 ☎042-687-5050 ☒yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp ☎042-686-6025)へ

## 溪松園カラオケのど自慢 出場者募集

時 1月20日(水) 午前10時～午後3時50分  
会 老人福祉センター溪松園  
対 市内在住の60歳以上  
定 60組(申込順)  
申 12月27日までに、老人福祉センター溪松園にある申込用紙(市まち・みどり公社ホームページにも掲載)を同園(☎042-761-9291)へ

## 正月飾りづくり

カラフルな飾り付けとわらを使って正月飾りを作ります。  
時 12月23日(祝) 午前10時～正午  
会 古民家園(相模川自然の村公園内)  
定 30人(申込順)  
費 1,500円(材料費)  
申 12月18日までに、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ



## 毎月第3日曜日は体験教室の日! 勾玉作り

古代のアクセサリー作りを通して、その魅力や当時の人々の思いなどを考えます。  
時 12月20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(小学生は保護者同伴)=30人(申込順)  
費 400円(材料費)  
申 直接か電話で同館(☎042-777-6371)へ



## 田名向原遺跡案内・普及事業実行委員会講演会 縄文時代の暮らし

縄文人が漆を採取した跡が残る木などが発見された東村山市の下宅部遺跡。遺跡調査の成果から東村山ふるさと歴史館のスタッフが縄文人の暮らしについて解説します。  
時 12月14日(月) 午後2時～4時  
会 旧石器ハテナ館  
定 50人(先着順) ※希望者は直接会場へ  
☎文化財保護課 ☎042-769-8371

## 寄せ植え教室

お正月に楽しめる、花などの植物を使った寄せ植えを作ります。  
時 12月12日(土) 午前10時～正午  
会 児童交通公園(鹿沼公園内)  
定 15人(申込順) ※子ども同伴可  
費 2,500円  
申 12月11日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「寄せ植え教室」と書いて、鹿沼公園(☎☎042-755-9781)へ

## 街かどコンサート

サクソホン四重奏の音色をお楽しみください。

日にち	時間
12月21日(月)	午後1時～1時30分
12月22日(火)	午前11時～11時30分

会 伊勢丹相模原店本館2階ギャラリースクエア(南区相模大野)  
※希望者は直接会場へ

☎相模女子大学グリーンホール ☎042-749-2200



## 初心者民謡講座〈全10回〉

時 1月18日～3月28日の毎週月曜日(1月25日を除く) 午後2時～4時  
会 市民会館けやきの間  
定 30人(申込順) 費 2,000円  
申 12月30日までに、電話で市民謡協会の日下さん(☎090-6197-3432)へ

## 募集

## 市民桜まつりに参加しよう!

### 参加団体

活動発表や作品展、ステージ発表、パレードなどへの参加を希望する団体を募集します。  
時 4月2日(土) 午後1時～5時  
4月3日(日) 午前10時～午後5時  
会 市役所さくら通りほか  
対 市内で活動する各種団体(個人、営業目的、物販のみの参加は不可)  
※申し込み多数の場合は抽選  
申 12月18日までに、商業観光課、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンターにある申込用紙(市ホームページにも掲載)を同課、各まちづくりセンターへ  
※参加条件など詳しくは、申込用紙をご覧ください。

### 絵画コンテスト

入賞作品はポスターやパンフレットに利用します。応募者には、記念品をプレゼントします。  
テーマ 市民桜まつりのイメージを自由に表現したもの  
規格 四つ切り画用紙(54cm×38cmを縦長で使用)  
対 市内在住か在学の小・中学生  
申 1月14日(必着)までに、直接か郵送で、作品の裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名(学年・組)、電話番号、「桜まつり絵画コンテスト」と書いて、市民まつり実行委員会事務局へ  
※応募作品は原則返却しません。  
※応募作品の著作権は、同実行委員会に帰属します。

### 市民芸能大会

舞踊(3人以上の組で1曲のみ)、演芸、詩吟、合唱、奇術、歌謡曲など、1人(1グループ)1種目で5分以内(準備・片付けを含む)で披露します。

日にち	時間	定員(抽選)
4月2日(土)	午後1時30分～5時	40組
4月3日(日)	午前10時～午後5時	80組

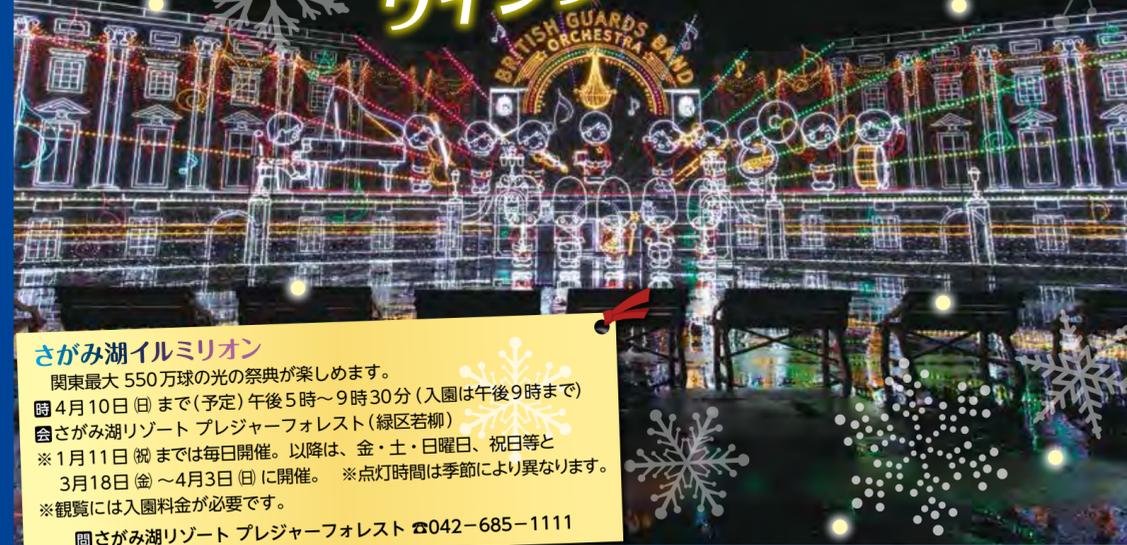
会 市民会館  
対 市内在住か在勤の個人・グループ(出演は1人1回)  
費 1組1,000円  
※伴奏・テープ・CDは各自で用意  
申 1月29日(必着)までに、はがき(1組1枚まで)に代表者の住所・氏名・電話番号、グループ名(グループ参加のみ)、参加者全員の氏名(他グループとの重複は不可)、種目、題名、所要時間、伴奏・テープ・CDの有無、出演希望日(両日の参加は不可)を書いてスポーツ課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9245)へ

☎市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内)  
〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8236



# 幻想の世界へ さがみはら ウィンターイルミネーション

クリスマスが近づき、街がイルミネーションで彩られる季節が訪れました。  
イルミネーションは私たちの心を優しく包む魔法の光。  
やわらかな光が醸し出す、幻想的な世界を楽しんでみませんか。



## さがみ湖イルミオン

関東最大 550万球の光の祭典が楽しめます。  
開 4月10日(日)まで(予定)午後5時～9時30分(入園は午後9時まで)  
会 さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト(緑区若柳)  
※1月11日(祝)までは毎日開催。以降は、金・土・日曜日、祝日等と  
3月18日(金)～4月3日(日)に開催。 ※点灯時間は季節により異なります。  
※観覧には入園料が必要。 園 さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト ☎042-685-1111



## アクアリウムさがみはらイルミネーション

10mのモミの木をはじめ、施設全体にイルミネーションがとまります。  
開 1月17日(日)まで 午後4時30分～8時  
会 相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら  
園 市観光協会 ☎042-771-3767



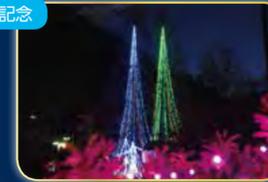
## アリオ橋本Future Star Light

JAXA協力の下、人工衛星やロケットをモチーフにしたイルミネーションで、「橋本で輝く、宇宙の光」を表現します。  
開 2月28日(日)まで 午後4時30分～10時30分  
会 アリオ橋本(緑区大山町)  
園 アリオ橋本SC管理事務所 ☎042-779-3311

### 緑区区制施行5周年記念

## 津久井湖城山イルミネーション

日本一の高さを誇る30mのメタセコイアのイルミネーションのほか、津久井湖観光センター前のスロープにイルミネーションのトンネルができます。  
開 12月25日(金)まで 午後5時～9時  
会 県立津久井湖城山公園 花の苑地(津久井湖観光センター周辺)  
園 津久井湖城山イルミネーション実行委員会(津久井湖観光センター内) ☎042-784-6473



## ミウイ橋本 Wrapping heart Christmas

5階のインナーガーデンや1階の植栽など、施設全体をイルミネーションでラッピングします。  
開 12月25日(金)まで 午後4時～11時  
会 ミウイ橋本(緑区橋本)  
園 ミウイ橋本統括管理事務所 ☎042-700-7400

## 相模湖やまなみイルミネーション・ さがみ湖駅前的みん

「冬の相模湖で遊ぼう」をテーマに、さがみ湖イルミオンとも連携して「光のまち」相模湖をアピールします。  
県立相模湖公園 12月31日(木)まで 午後5時～7時  
相模湖駅前広場 1月11日(祝)まで 午後5時～10時  
園 相模湖観光協会 ☎042-684-2633



### 緑区区制施行5周年記念



## 大野北イルミネーション

子どもたちの健やかな成長を願う地域の温かい力が、光の装飾となって冬の夜空に映えます。  
開 12月5日(土)～25日(金) 午後5時～10時  
会 大野北公民館  
点灯式 開 12月5日(土) 午後4時30分～7時  
園 大野北公民館 ☎042-755-6601

## 和泉短期大学(中央区青葉)

憩いの広場のモミの木に、イルミネーションがとまります。  
開 12月25日(金)まで(予定) 午後5時～9時



## 北里大学(南区北里) クリスマス イルミネーション

L1号館前のモミの木とトナカイのオーナメント(飾り)をライトアップします。  
開 12月25日(金)まで 午後4時30分～9時  
※12月1日は午後5時30分から



## 桜美林大学(中央区淵野辺) クリスマス・イルミネーション

同大学プラネット淵野辺キャンパスに、キリストの降誕を告げる優しい光がとまります。  
開 1月6日(水)まで 午後4時30分～午前1時



## 相模女子大学(南区文京) クリスマス・イルミネーション

サンタクロースやトナカイのオーナメント(飾り)に、イルミネーションがとまります。  
開 12月25日(金)まで(土・日曜日を除く) 午後4時30分～9時  
※観覧の際は守衛室に声を掛けてください。



## 青山学院大学(中央区淵野辺)

校内のヒマヤ杉と礼拝堂のステンドグラスをライトアップします。  
開 1月5日(火)まで 午後4時30分～9時30分



## ステスククリスマスツリー 2015 ~ Colorful Tree ~

大きなキャンディなどのオーナメント(飾り)で飾られた、高さ約12mのクリスマスツリーが、5つの色を組み合わせた約2万3,000球のLED電球で鮮やかに彩られます。  
開 12月25日(金)まで 午前10時～午後11時  
会 相模大野ステーションスクエアアトリウム広場(南区相模大野)  
園 相模大野ステーションスクエア ☎042-767-1000



## ふちのペウインターイルミネーション

オーラデッキ下の15mのモミの木に、1万2,000球のLED電球が輝きます。  
開 1月11日(祝)まで 午後4時～午前1時  
会 淵野辺駅北口  
園 にこにこ星ふちのペ協同組合 ☎042-755-2525



## 橋本駅前イルミネーション

シンボルツリーを中心に、ペDESTリアンデッキ上に約6,000球のLED電球が輝きます。  
開 通年 午後5時～11時  
※点灯時間は季節により異なります。  
会 橋本駅北口ペDESTリアンデッキ  
園 商業観光課 ☎042-769-9255



## 藤野駅前イルミネーション

12mのツリーに約5,000球のLED電球が輝きます。  
開 12月4日(金)～31日(木) 日没～午前0時  
会 藤野駅前広場  
点灯式 開 12月4日(金) 午後6時  
園 藤野商工会 ☎042-687-2138





# スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

緑区区制施行5周年記念

## 相模湖駅伝競走大会

時 1月11日(祝) 午前8時45分～午後1時(荒天中止)  
 種目 一般の部=高校生以上★、中学生以上、市内自治会、高校生以上女子  
 中学生の部=男子、女子  
 距離 9.9km (★は12.8km)  
 チーム編成 監督1人、選手4人、補欠2人  
 費 1チーム3,000円(中学生の部は1,500円)  
 申 12月11日(必着)までに、スポーツ課か同課津久井地域班にある申込書(市ホームページにも掲載)と費用を同班(☎042-684-3257)へ



コースなど、詳しくはお問い合わせください。

## 北総合体育館杯 ドッジボール大会

時 1月11日(祝) 午前9時～午後5時  
 会 北総合体育館  
 対 市内在住の小学校3年生以上で編成するチーム  
 定 24チーム(抽選) 費 1チーム3,000円  
 申 12月20日(必着)までに、同館にある申込用紙(同館ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクスで同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 FAX 042-763-7712 ☎042-763-7711)へ



## 市ホームタウンチーム ノジマステラ神奈川相模原

### 女子サッカーなでしこリーグ1部へ！ 入れ替え戦に進出

ノジマステラ神奈川相模原は、今シーズンのなでしこリーグ2部で2位の成績を収め、1部昇格を懸けた入れ替え戦への進出を決めました。入れ替え戦は、なでしこリーグ1部で9位のチームと、ホーム・アンド・アウェー方式※で行われます。1部昇格をめざす選手たちに、皆さんの応援をお願いします。  
 ※2チームがそれぞれのホームタウンで1度ずつ対戦する方式のこと



チームキャプテン 尾山沙希さん

入れ替え戦(ホームゲーム) 相模原ギオンスタジアム  
 対戦相手 スペランツァFC大阪高槻  
 試合日時 12月5日(土) 午後1時

☎ノジマステラスポーツクラブ ☎046-298-3881

## 市民健康文化センターの催し

☎042-747-3776  
 休所日 12月14日(月)・29日(火)～1月3日(日)

### ねんどアート教室 クリスマスの飾りをつくろう！

時 12月12日(土) 午前10時～正午  
 定 20人(申込順)  
 費 1,000円  
 申 直接か電話で同センターへ



### 健文ロードSHOW！「ともしび」

時 12月19日(土) 午後1時30分～3時15分  
 定 70人(先着順)  
 ※12月1日から同所で配布する整理券が必要  
 ※未就学児は保護者同伴

## さがみはら北の丘センターの催し

☎042-773-5570  
 〒252-0134 緑区下九沢2071-1  
 休所日 12月8日(火)・29日(火)～1月3日(日)

### 北の丘フェスタ(クリスマス) 希望者は直接会場へ

地域団体によるロビーステージでは、合唱やハンドベル演奏などを行います。  
 時 12月13日(日) 午前9時30分～午後4時

### 元気アップ！水中運動(全12回)

時 1月7日～3月31日の毎週木曜日(2月11日を除く)  
 午前9時20分～10時20分  
 対 65歳以上=20人(抽選)  
 費 6,000円  
 申 12月8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、「元気アップ！水中運動」と書いて、同センターへ



## 銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①ダイエットヨガ(全10回)	1月6日～3月9日の毎週水曜日	午後2時30分～4時	18歳以上(高校生を除く)	各20人(申込順)	各6,000円
②フラダンス(全10回)	1月7日～3月10日の毎週木曜日	午前10時～11時30分			
③ヨガ(全10回)	1月8日～3月11日の毎週金曜日	午前9時～10時30分			
④幼児スケート(全4回)★	1月9日～30日の毎週土曜日	午前9時～10時30分	4歳以上の未就学児	25人(抽選)	3,000円

★貸靴代別途1回210円  
 申 ①～③開催日2日前までに、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ。④12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、銀河アリーナへ

## 市体育協会からのお知らせ

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

### 硬式シニアテニス教室(全2回)

時 1月22日(金)・29日(金)  
 (予備日2月12日(金))  
 午前9時30分～午後3時20分  
 会 淵野辺公園テニス場  
 対 55歳以上の男性か、50歳以上の女性  
 クラス 初級、中級  
 定 各60人(抽選) 費 1,500円  
 申 12月27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、性別、電話番号、Eメールアドレス、テニス歴、希望クラス(初級・中級)、予備日の参加の可否、「硬式シニアテニス教室」と書いて、市体育協会へ  
 ※市テニス協会ホームページからも申し込みます。

### さがみはら元旦マラソン大会

時 1月1日(祝) 午前8時45分  
 会 相模原ギオンスタジアム  
 種別 1.5km(小学生・ジョギング・ファミリー)、3km、5km

費 1,000円(小学生以下500円)  
 申 当日午前8時30分までに、市体育協会にある申込書(同協会ホームページにも掲載)と安全ピン8本(ナンバーカード用)を持って、直接会場内受け付けへ  
 ※当日、会場にも申込書あり

### 初級・中級水泳教室(全8回)

時 ①1月5日・12日・19日、2月16日・23日、3月1日・8日・15日の火曜日 午前10時～11時30分  
 ②1月6日・13日・20日、2月17日・24日、3月2日・9日・16日の水曜日 午後7時～8時30分  
 会 さがみはらグリーンプール  
 対 市内在住か在勤の18歳以上  
 定 各80人(抽選)  
 費 各4,800円  
 申 12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、①か②、「初級・中級水泳教室」と書いて、同協会へ

### 市民日帰りスキー

時 2月14日(日)  
 集合 午前5時=南区合同庁舎  
 午前5時15分=市役所  
 会 サンメドウズ清里スキー場(山梨県北杜市)  
 対 小学生以上=40人(抽選)  
 ※小学生は保護者同伴  
 費 9,500円(小学生6,500円)  
 ※リフト代が別途必要。板と靴のセット・ウェアのレンタル希望者はレンタル代が別途必要  
 申 1月29日(必着)までに、往復はがきに全員の住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号、性別、希望集合場所、講習希望の有無、レンタル希望者は身長・靴・服のサイズ、「日帰りスキー」と書いて、同協会へ

### スノーシューハイキング

時 2月6日(土)～7日(日)(1泊2日)  
 集合 午前7時に相模原駅北口  
 会 高峰温泉(長野県小諸市)

対 市内在住か在勤の18歳以上  
 定 24人(抽選) 費 2万8,000円  
 申 12月16日(必着)までに、往復はがき(1枚4人まで)に全員の住所・氏名(ふりがな(代表者に○))・生年月日・電話番号、性別、「スノーシューハイキング」と書いて、同協会へ

### X'masニュースポーツ体験会

初公開のカローリング、テンカポールなど  
 時 12月13日(日)  
 午前9時30分～11時30分  
 フォーク・レクダンス  
 X'masパーティー  
 時 12月19日(土) 午後1時～3時30分  
 (受け付けは午後0時30分から)  
 費 500円(レクリエーション協会員は無料)  
 会 市体育館(市役所前)  
 ※希望者は室内履きを持って直接会場へ

### 相模原ギオンスタジアム 施設の教室

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名	日にち	時間	対象	費用
★ 飛び箱・鉄棒(全9回)	1月18日～3月28日の毎週月曜日(2月22日、3月21日を除く)	午後3時40分～4時40分	年中・年長	各9,900円
		午後5時～6時	小学校1～4年生	
シェイプアップ(全10回)	1月8日～3月25日の毎週金曜日(1月29日、2月26日、3月11日を除く)	午後3時40分～4時40分	年中・年長	各5,000円
		午後5時～6時	小学校1～4年生	
骨盤すっきりエクササイズ(全10回)	1月7日～3月17日の毎週木曜日(2月11日を除く)	午前10時～11時	18歳以上(高校生を除く)	1,500円(材料費含む)
押し絵づくり～つるし雛づくり～	12月17日(木)	午前11時～正午		

定員 各20人(申込順)  
 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(☎042-777-0161) asamizo-stadium@dream.jpへ

### 総合体育館 施設の教室

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
①ピラティス(全10回)	1月6日～3月9日の毎週水曜日	午前10時30分～11時45分	15歳以上(中学生を除く)	各30人	各4,000円
②初級エアロビクス～誰でもできる簡単クラス～(全10回)	1月12日～3月15日の毎週火曜日	午前11時～正午			
③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)	1月7日～3月10日の毎週木曜日	午後1時～2時			
④きれいな姿勢づくり～美背中レッスン～(全10回)		午前10時30分～11時30分			
⑤初・中級バドミントン(全10回)	1月8日～3月11日の毎週金曜日	午前10時～11時30分		60人	各4,500円
⑥ちびっこ空手教室(全8回)	1月9日～3月5日の毎週土曜日(1月16日を除く)	午後3時～4時	4歳～小学生	各30人	各4,500円
⑦初心者弓道教室(全10回)	1月9日～3月12日の毎週土曜日	午後6時30分～8時30分	15歳以上(中学生を除く)		
⑧やさしいヨガ(全10回)	1月7日～3月10日の毎週木曜日	午前10時～11時			
⑨新体操ジュニア(全8回)	1月9日～3月5日の毎週土曜日(1月16日を除く)	午後1時30分～2時30分	小学生	20人	

①⑤⑦各4,000円②③④⑧各5,500円⑥⑨各4,500円  
 12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(学年)、電話番号、教室名を書いて、同館へ

### 北総合体育館 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

教室名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
健康シェイプ体操(全8回)	1月15日～3月4日の毎週金曜日	午後2時～3時	各40人	各1回200円
気功(全8回)	1月19日～3月8日の毎週火曜日	午後1時30分～3時30分		
インナーストレッチ(全7回)	1月14日～3月3日の毎週木曜日(2月11日を除く)	午前10時～11時	各30人	各3,500円
ヨガ(全7回)	1月13日～2月24日の毎週水曜日	午前10時30分～11時30分		
ポップエクササイズ(全7回)	1月15日～2月26日の毎週金曜日			
ズンバ(全7回)	1月16日～2月27日の毎週土曜日			
トレーニングを学ぼう	1月23日(土)	午前9時30分～11時30分		500円

対 15歳以上(中学生を除く)  
 12月28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、同館へ

### サーティーフォー相模原球場 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
初級者卓球(全8回)	1月7日～2月25日の毎週木曜日	午後3時～4時30分	18歳以上(高校生を除く)	15人(申込順)	6,500円

1月5日までに、直接か電話で同球場へ

### さがみはらグリーンプール 施設の催し・教室

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

#### クリスマス会

バルーンアート、サンタさんからのお菓子のプレゼントなどがあります。  
 希望者は直接会場へ

時 12月23日(祝) 午前11時～午後3時

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)
①初心者平泳ぎキック練習	12月21日(月)	午後1時30分～2時30分	18歳以上(高校生を除く)	30人
②はじめてのビーズアクセサリー	1月16日(土)	午前10時～午後1時	小学生以上(小学校1～3年生は保護者同伴)	各20人
③フラワーアレンジメント	1月19日(火)	午前10時30分～午後0時30分	18歳以上(高校生を除く)	
④ジュニアフラダンス(全10回)	1月8日～3月11日の毎週金曜日	午後5時30分～6時30分	小学生	各20人
⑤ジュニアジャズヒップホップ(全10回)	1月12日～3月15日の毎週火曜日	午後6時～7時		
⑥キッズバレエ(全10回)	1月6日～3月9日の毎週水曜日	午後3時30分～4時30分	4歳～年長	15人
⑦ジュニアバレエ(全10回)		午後4時45分～5時45分	小学生	各20人
⑧ジュニアジャズダンス(全10回)		午後6時～7時		
⑨ナイトフラ(全10回)	1月15日～3月18日の毎週金曜日	午後8時45分～9時45分	15歳以上(中学生を除く)	各20人
⑩健康体操(全10回)	1月13日～3月16日の毎週水曜日	午前9時30分～10時30分	18歳以上(高校生を除く)	
⑪シェイプエアロ(全10回)		午前10時45分～11時45分		
⑫るんるん足腰(全10回)	1月14日～3月24日の毎週木曜日(2月11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15人
⑬ジャズダンス(全10回)	1月12日～3月22日の毎週火曜日(3月1日を除く)	正午～午後1時		
⑭気功(全10回)	1月12日～3月15日の毎週火曜日	午前9時30分～10時30分	15歳以上(中学生を除く)	20人
⑮はじめての太極拳(全10回)		午前10時45分～11時45分		
⑯ボディコンバット(全10回)	1月13日～3月16日の毎週水曜日	午後1時15分～2時15分	15歳以上(中学生を除く)	各15人
⑰ロコモ予防体操(全10回)	1月15日～3月18日の毎週金曜日	午後7時30分～8時30分		
⑱パワーヨガ(全10回)	1月12日～3月15日の毎週火曜日	午後1時15分～2時15分	18歳以上(高校生を除く)	20人
⑲シンプルピラティス(全10回)		午後7時30分～8時30分		
⑳バレエ(全10回)	1月14日～3月24日の毎週木曜日(2月11日を除く)	午後1時15分～2時15分	18歳以上(高校生を除く)	15人
㉑冬季飛び込み水泳(全7回)	12月12日・26日、1月9日・16日、2月27日、3月5日・12日の土曜日	午後6時～7時30分	25m以上泳げる小学生以上	30人
		午後7時30分～9時		25人
㉒親子リトミック(全10回)	1月15日～3月18日の毎週金曜日	午前11時～正午	1歳～未就学児とその保護者	各15組
	1月16日～3月19日の毎週土曜日	午前10時～11時		
㉓幼児リトミック(全10回)	1月14日～3月17日の毎週木曜日	午後3時45分～4時45分	年中・年長	各10人
	1月16日～3月19日の毎週土曜日	午前11時30分～午後0時30分		
㉔キッズダンス(全10回)	1月12日～3月15日の毎週火曜日	午後3時30分～4時30分	3歳～年中	各15人
㉕キッズフラダンス(全10回)	1月8日～3月11日の毎週金曜日	午後4時15分～5時15分	3歳～年長	
㉖シェイプボクシング(全10回)	1月12日～3月22日の毎週火曜日(3月8日を除く)	午後7時30分～8時30分	15歳以上(中学生を除く)	20人
㉗親子で五感遊び(全10回)	1月13日～3月16日の毎週水曜日	午前10時～11時	1歳～2歳6カ月の子どもとその保護者	各15組
㉘ベビーマッサージ(全10回)	1月15日～3月18日の毎週金曜日			
㉙リラクゼーションヨガ(全10回)	1月12日～3月15日の毎週火曜日	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	20人
	1月14日～3月24日の毎週木曜日(2月11日を除く)	午後7時30分～8時30分		
㉚ビューティーピラティス(全10回)	1月13日～3月30日の毎週水曜日(2月17日、3月16日を除く)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	20人

①400円②1,500円③3,000円④～⑧⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓各1万円⑳㉔㉕各6,000円㉖各1万5,000円(中学生以下5,250円)㉗各9,000円  
 開催日前日までに、直接(①～③㉑)は電話も可)同プールへ

# 情報あ・ら・かると

## 年末ジャンボ 年末ジャンボミニ 7000万宝くじ販売 市内で購入を

市内で購入された宝くじの収益金は、本市のさまざまな事業に役立てられます。ぜひ、市内の宝くじ売り場でお買い求めください。

販売期間 12月22日(火)まで  
図財務課

## 年内にパスポートが必要な人へ 申請はお早めに

12月16日までに申請すると、年内に受け取れます。窓口業務は12月28日までです。

曜日・時間など	
申請	月～金曜日 日・月・木・金曜日
受け取り	午前9時～午後4時45分 火・水曜日 午前9時～午後6時30分
休所日	土曜日、祝日等 (日曜日の場合は開所) 12月29日～1月3日

名称	所在地・電話番号
相模大野 パスポート センター	南区相模大野3-2-1 bono相模大野ノースモール 4階 ☎042-702-5511
橋本 パスポート センター	緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと5階 ☎042-700-2727

※申請したパスポートセンターが受取場所となります。

※パスポートの申請に必要な戸籍などの証明書の交付を行う連絡所を併設(土・日曜日、祝日等を除く)しています。

## 一般廃棄物処理基本計画の 取り組み状況

同計画の平成26年度の取り組み状況を公表します。

詳しくは、各行政資料コーナー・図書館・まちづくりセンター・公民館で閲覧できるほか、市ホームページでもご覧になれます。  
図廃棄物政策課

## 12月1日から電話による粗大ごみ 戸別収集の申込受付時間を変更

(変更前)午前9時～午後6時  
(変更後)午前8時～午後6時  
図粗大ごみ受付事務所(☎042-774-9933)

## 都市計画案の縦覧と意見書の提出

○都市計画道路3・4・1号下九沢淵野辺線の変更(一部区間廃止)と関連する都市計画の決定

○都市計画道路3・4・6号宮上横山線の変更(一部区間廃止)と関連する都市計画の変更

○横山南部3・5丁目地区地区計画の決定  
時 12月2日(水)～16日(水)

午前8時30分～午後5時15分

※土・日曜日を除く

※意見書の提出方法など、詳しくはお問い合わせください。

図都市計画課

## 募集

### スポーツ推進審議会委員

スポーツの推進に関する重要事項についての調査・審議

任期 4月～平成30年3月(会議は年2回程度)

応募用紙配布場所 スポーツ課、各行政資料コーナー・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(青根・沢井を除く)

※市ホームページにも掲載

図市内在住の20歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く)

図2人(選考)

図12月25日(必着)までに、応募用紙を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9245 図042-754-7990 図sports@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### 非常勤保健師

乳幼児健診などに関する事務処理、妊婦などへの保健指導

勤務 2月～3月で、午前8時30分～午後5時15分のうち1日5時間30分

※勤務日は応相談

賃金 時給1,760円

図保健師免許があり、パソコン操作ができる人

図若干名(選考)

図12月22日までに、直接か電話で健康企画課(☎042-769-8345)へ

※後日、面接あり

## お知らせ

### 選挙人名簿・在外選挙人名簿の登録確認(縦覧)

図選挙人名簿 平成7年12月2日までに生まれた人で、27年9月1日までに市の住民基本台帳に記録され、12月1日まで引き続き記録されている人

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

時 12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(5日・6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)

図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

※5日・6日は、緑・中央区は市役所本館守衛室(☎042-754-1111)へ

### 猫の譲渡会と相談会

#### 相談会

家庭や地域での猫に関する相談

時 12月15日(火)、1月5日(火)・19日(火)  
午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら4階会議室1

※希望者は直接会場へ

#### 譲渡面接会

時 12月20日(日)、1月24日(日)

午前10時～正午(雨天決行)

会 青少年学習センター

図市内在住の20歳以上で、①譲りたい人=各10人(申込順。相談会での申し込みが必要)②欲しい人

※①の希望者は一部費用負担あり

※②の希望者は身分証明書類を持って、直接会場へ

図生活衛生課

### 宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

2月まで平日に空きあり

図随時受け付け

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

#### 3月の休館日

①14日(月)・15日(火) ②2日(水)・16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

### マンション管理 無料相談会

時 12月12日(土)午後1時～5時

会 市民会館

図市内マンション管理組合役員と居住者 定5組(申込順)

図12月11日までに、電話で県マンション管理士会県相模支部(☎046-256-2683)へ

### 休日・夜間納税相談窓口のご利用を ～相談はお早めに～

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

図休日=12月6日(日)・13日(日)

午前9時～午後4時

夜間=12月3日(木)・8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

※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。

## 12・1月 施設の 催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

### さがみはら国際交流ラウンジ ☎042-750-4150

#### お茶会～外国人との交流の広場～

ベトナム人留学生との交流と、桜美林大学草の根国際理解教育支援プロジェクトの活動紹介

時 12月20日(日)午前10時～正午

会 ユニコムプラザさがみはら

定 48人(先着順)

※希望者は直接会場へ

#### カナダ人国際交流員とクリスマスパーティー!

クッキーとアートクラフト作り、カナダのクリスマス紹介

時 12月19日(土)午前10時～正午

会 ソレイユさがみ

※小学生以下は保護者同伴

定 24人(申込順)

図12月14日までに、電話で同ラウンジへ



### ソレイユさがみ ☎042-775-1775

日中韓比較 現代女子学生のジェンダー意識を考える

アンケート調査の結果報告とグループワーク

時 12月17日(木)午後1時～3時

定 24人(申込順)

※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 費 500円

図直接か電話、ファクスに氏名(ふりがな)、電話番号、保育希望の有無、「現代女子学生のジェンダー意識」と書いて、同所(図042-775-1776)へ

### 環境情報センター ☎042-769-9248

こども理科実験教室 乾電池ってどんなもの?～乾電池チェッカーを作ろう～

時 12月27日(日)午前10時～11時30分

図小学校4～6年生=20人(申込順)

費 300円

図直接か電話、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、学年、性別、電話番号、「乾電池ってどんなもの?」と書いて、同センター(図042-751-2036 図kankyo@eic-sagamihara.jp)へ

### 総合学習センター ☎042-756-3443

#### 暮らしに役立つ風呂敷包み

～日本の文化と日本のこころ～

時 1月10日(日)午前10時～正午

図市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選)

※未就学児(2歳以上)の保育あり(図6人(抽選))

費 500円

図12月20日(必着)までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、保育希望の有無、「暮らしに役立つ風呂敷包み」と書いて、同センター(図042-758-8146)へ

※同センターホームページからも申し込み可

### サン・エールさがみはら ☎042-775-5665

#### 家族セミナー 若者の自立と就職に向けて

時 12月5日(土)・12日(土)・19日(土)

午前9時30分～11時30分

図ニート・ひきこもり状態やフリーターなど、就労に困難を抱えている若者の家族 定各30人(申込順)

図12月4日までに、電話か、Eメール

(に氏名(ふりがな)、電話番号、希望日、「家族セミナー」と書いて、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861 図info@parasute.jp)へ

#### 土曜コンサート「ゴスペル」

時 12月19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

#### 働く女性のためのトレーニング教室

時 12月22日(火)午後6時30分～8時

図市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)=20人(抽選)

費 200円

※トレーニング室利用料が別途必要

図12月15日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「働く女性のためのトレーニング教室」と書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 図042-775-5515 図sun-yell@ajisaimetsu.or.jp)へ

### 施設のお休み

#### 環境情報センター

図12月6日(日)・12日(土)・13日(日)・17日(木)・29日(火)～1月3日(日)

図同センター(☎042-769-9248)

### 市立小・中学校等の非常勤職員の登録者

#### 臨時給食調理員(調理作業)

調理・配膳、重い容器の上げ下ろしなど  
**勤務** 月～金曜日(祝日等を除く)の週2・3日で、午前8時30分～午後5時のうち指定する1日6時間か3時間

#### 臨時学校技能員

校舎内外の清掃、植栽管理、動物の飼育など

**勤務** 月～金曜日(祝日等を除く)で、午前7時40分～午後5時30分のうち指定する1日5時間

☑普通自動車運転免許がある人

**賃金** 時給930円(4月からは940円)  
 ☑教育総務室(☎042-769-8280)に電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を持って各会場へ

※受付時に簡単な面接あり

日にち	会場
12月14日(月)	緑区合同庁舎
12月18日(金)・21日(月)	市役所会議室棟

### こども家庭相談員

子どもの養育や女性相談、母子・父子家庭の自立支援など

**勤務** 4月～平成29年3月の月～金曜日(祝日等を除く)のうち週4日で、午前9時～午後5時

**勤務場所** 緑・中央・南こども家庭相談課のいずれか

**報酬** 月額24万6,100円

☑パソコンでデータ入力や資料作成などができ、次のいずれかに該当する人

○母子・父子自立支援員、婦人相談員、家庭児童(家庭)相談員、ケースワーカーなどの相談業務の経験がある○社会福祉主事の任用資格か社会福祉士の資格がある○教員か保育士の経験がある○大学で児童福祉、社会福祉、児童学、心理学、教育学、社会学を専修する学科か、これらに相当する課程を卒業した人=若干名(選考)

☑12月14日(必着)までに、履歴書(写真貼付)と応募動機(A4原稿用紙800字以内)を直接か郵送で、こども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8232)へ

※後日、面接あり

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 非常勤職員(事務補助)

データ入力、文書整理、窓口や電話対応など

**勤務場所** 市役所本庁舎、各区役所・総合事務所など

**登録期間** 2月上旬～平成29年3月

**勤務** 指定する日の午前9時～午後3時30分か午前9時30分～午後4時(勤務がない月もあり)

**賃金** 日額5,000円(4月からは5,099円)

☑パソコン操作ができる人

☑80人(選考)

☑12月11日(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、「非常勤職員登録面接申し込み」と書いて、職員課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8213)へ

**面接日** 1月16日(土)

**面接会場** けやき会館

※面接時間は1月8日までに返信はがきで通知します。

### 動物愛護推進員

犬猫などの動物愛護と適正飼養を推進するために活動するボランティア

☑市内在住の20歳以上

※応募資格など、詳しくは公募資料をご覧ください。

**公募資料の配布場所** 生活衛生課、各公民館(沢井・青根を除く)・出張所

※市ホームページにも掲載

☑12月25日(必着)までに、公募申込書等を直接か郵送で同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8347)へ

### イベント

#### 明るい選挙啓発ポスターコンクール入賞作品展示会

日にち	会場
12月15日(火)～23日(祝)	南区合同庁舎
1月9日(土)～21日(木)	津久井中央公民館
1月23日(土)～31日(日)	シティ・プラザはしもと
2月2日(火)～12日(金)	市役所本庁舎

☑市選挙管理委員会事務局

### 講演・講座

#### NPO法人の会計講座「知って納得! 複式簿記」

会計担当者向けに、複式簿記の基礎、給与と源泉所得税、減価償却などについて説明。税理士による個別相談と訪問サポートあり

**時** 12月8日(火) 午後2時～4時

**会** けやき会館

**定** 20人(申込順) **費** 500円

☑12月7日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、団体名、電話・ファクス番号、Eメール

アドレス、個別相談・訪問サポート希望の有無(希望日・相談内容)、「会計講座」と書いて、さがみはら市民活動サポートセンター(☎☎042-755-5790 ☑sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

#### 食品と放射性物質に関する講座

**時** 1月28日(木) 午後1時30分～4時

**会** ウェルネスさがみはら

**定** 30人(抽選)

☑1月15日までに、電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、「食品と放射性物質に関する講座」と書いて、県食品衛生課(☎045-210-4940 ☎045-210-8864)へ

### 年末の交通事故防止運動

12月11日～20日 「無事故で年末 笑顔で新年」

年末は交通量や飲酒の機会が増え、交通事故が多発する時期です。皆さん一人一人が交通ルールとマナーを守り、交通事故の防止に努めましょう。

#### 飲酒運転は絶対にやめましょう

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

#### 歩行者(特に高齢者)と自転車の交通事故に気を付けましょう

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

#### シートベルトとチャイルドシートの着用を徹底しましょう

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

### 年末年始特別警戒

12月1日～1月3日 「年末年始を安全に」

年末年始は、防犯に関して手薄になりやすい時期です。被害に遭わないよう、十分注意しましょう。

#### 振り込め詐欺に注意!

- すぐにお金を振り込まない。
- 代理の人にお金を手渡さない。
- 家族や警察にまず相談する。

#### 空き巣に注意!

- 二重ロック、防犯フィルム、センサーライトなどの防犯対策をする。
- 長期不在の場合は、新聞の配達を止める。

#### ひったくりなどの街頭犯罪に注意!

- ひったくり対策**
- 歩行中はバッグを車道と反対側に持つ。
- 自転車の前かごに防犯ネットを付ける。
- 車上ねらい対策**
- 車を離れるときはかばんなどを必ず持ち出す。
- 手荷物が多いときはトランクに入れる。
- 自転車盗難対策**
- 鍵は二重に掛け、駐輪場を利用する。

☑生活安全課 ☎042-769-8229

## 市民カメラマン募集

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

☑市内在住か在勤・在学で月に2・3回活動できる18歳以上(高校生を除く)

☑10人程度(選考)

※書類選考後、合格者は面接を行い、決定します。

※カメラ(原則、デジタルカメラ)は各自で用意してください。

**活動期間** 5月～平成29年4月

☑2月12日(必着)までに、直接か郵送で、「私の好きな相模原」をテーマにした写真1枚(カラープリントで2L～四つ切りサイズ。写真は返却しません)とその写真で伝えたいこと(200～300字)、写真の裏に住所、氏名、年齢(学生は学年も)、電話番号、「市民カメラマン」と書いて、広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8200)へ

## 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。

●ひまわりフェア 手織り製品や花の販売、バザーなど 12月5日(土)・6日(日) 午前10時～午後3時、ひまわり工房(中央区陽光台) ☑同所(☎042-754-3405)

●クリスマスダンスパーティー 12月20日(日) 午後0時30分～3時30分、市体育館(市役所前)。費用1,000円 ☑上田(☎090-1129-7626)

●最期までよい人生をめざすには 演劇を交えた終末医療についての講演会 12月20日(日) 午後2時～4時、ユニコムプラザさがみはら。定員100人(申込順) ☑電話で相模・和楽クラブ(☎042-719-4123)へ

●初めてでもできる!! ビデオ編集講習会 1月11日(祝) 午前9時30分～午後4時30分、市立図書館(中央区鹿沼台)。定員5人程度(申込順)。見学可(申し込み不要) ☑電話で岡(☎042-754-5220)へ

#### 仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●揚名時太極拳 毎週水曜日午後8時、大

野台公民館。初心者歓迎 ☑岩田(☎090-6503-6084)

●社交ダンス 毎週土曜日午後1時、市体育館(市役所前)。経験者歓迎 ☑斎藤(☎090-7738-3319)

●バレトンエクササイズ 月4回原則金曜日午後7時15分、中央公民館。毎月第1・第3土曜日午後4時、和泉保育園(中央区青葉) ☑立花(☎080-5056-5967)

●ハイキング 毎週土・日曜日、丹沢や奥多摩方面 ☑萩生田(☎042-724-6468)

●ソーシャルダンス 毎週火曜日午後7時、弥栄小学校体育館。初心者歓迎 ☑小川(☎090-6709-3679)

●水彩・油彩画 毎月第1・第3木曜日午後1時、陽光台公民館。見学可 ☑稲垣(☎042-756-0088)

#### 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 ☎042-753-7831)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。



## 市民吹奏楽団 創立50周年記念演奏会

「ゴールデン・ジュビリー」「スター・ウォーズ  
コンサート・セレクション」などを演奏します。  
**時**12月19日(土)午後2時30分～4時30分  
**会**相模女子大学グリーンホール(市文化会館)  
 ※座席指定の引換券が必要。入手方法は同楽団ホーム  
 ページをご覧ください。



☎市民吹奏楽団事務局 ☎090-2159-4963

子育て広場  
緑のおうち講座

## 体験 アート セラピー

やさしい色のパステルを使ってクリスマスカードを  
作り、お母さんの心をほぐします。

**時**12月8日(火)午前10時30分～11時30分  
**会**子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)  
**対**3歳くらいまでの子どもの保護者  
**定**4組(申込順)  
 ※子ども同伴可。保育なし  
**申**月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時に、  
 電話で同所(☎042-703-5136)へ

## アートに触れよう

### アートラボはしもと ワークショップ広場 — みんなで遊ぶ! みんなで学ぶ! —

造形教室の先生や作家などが講師になり、さまざまなワークショップを開催します。

日にち	時間	催し名	対象
12月12日(土)	午後1時～3時	①首像をつくろう	小学生以上
	午後3時～4時	②新聞紙で野菜づくり	どなたでも
	午後4時～5時	③畑の土で絵を描こう	
12月13日(日)	午前10時～午後4時	④びっくらビッグなおべんとう活動	小学生
	午前10時～11時30分	⑤木彫のひみつ	中学生以上
	午後1時～2時30分	⑥木彫のひみつ	小学生
	午後1時～3時	⑦世界発見こども広場	小学校 1～4年生
	午後3時～5時	⑧カンタン! コラージュ絵画で アーティスト	小学生
	午後6時～8時	⑨シンポジウム アートの関わりかた、 アートへの関わりかた	どなたでも

**定**①④⑦⑧各20人⑤⑥各10人(申込順)②③各10人⑨30人程度(先着順)

**費**①600円④⑧各300円⑦500円

**申**①④～⑧電話でアートラボはしもと(☎042-703-4654)へ

※②③⑨希望者は直接会場へ

同時開催

アートラボ図工室 誰でもその場で工作体験ができます。

※希望者は直接会場へ **時**12日(土)午後1時～5時、13日(日)午前10時～午後5時

### 相模原市民ギャラリー アートスポット展示 「萬壽修展 ー日常の森からー」

洋画家・萬壽修さんの、静寂で張り詰めた世界を描いた作品  
『日常の森から』を中心に展示します。

**時**12月5日(土)～1月24日(日)(12月29日～1月3日を除く)  
 午前9時～午後8時 ※土・日曜日、祝日等は午後5時まで

☎相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262



「日常の森から(牛乳缶)」

## 青少年学習センターでクリスマスを楽しもう!

### あそびの学校 まつぼっくりツリーを作ろう

松ぼっくりを使って、自分だけのクリスマスツリーを作ります。

**時**12月20日(日)午後2時～4時

**対**市内在住か在学の小学生

**定**40人(先着順)

※希望者は直接会場へ



### 市少年少女合唱団 クリスマスミニコンサート

家族みんなで楽しめるクリスマスの名曲を一緒に  
歌いませんか。

**時**12月23日(祝)午前10時30分～11時30分

**定**150人(先着順)

※希望者は直接会場へ



### 市少年少女合唱団 団員募集

あなたと一緒に合唱を楽しんでみませんか。初心者でも、歌うことが好きな人なら大歓迎です。青少年学習センターなどで土・日曜日に活動しています。公開練習も行っていますので、気軽にお問い合わせください。

**対**市内在住か在学の小・中学生

☎青少年学習センター ☎042-751-0091



## 冬の大きなおはなし会

保護者同伴可



### 相武台分館

☎046-255-3315

人形劇「なかよし」や絵本の読み聞かせなど

**時**12月16日(水)午前10時30分～11時=2・3歳児向け

午後3時30分～4時15分=4歳児～小学校低学年向け

**定**各50人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 市立図書館(中央区鹿沼台)

☎042-754-3604

人形劇「三まいのおふだ」や大型絵本の読み聞かせなど

**時**12月18日(金)午前11時～11時30分=2・3歳児向け

午後3時～3時45分=4歳児～小学校低学年向け

**定**各50人(先着順)

※12月1日午前9時30分から、同館で配布する整理券が必要



### 相模大野図書館

☎042-749-2244

影絵「ジャックと豆の木」や絵本の読み聞かせなど

**時**12月25日(金)午後3時～4時

**対**3歳～小学生=150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 橋本図書館

☎042-770-6600

人形劇「赤ずきん」や大型絵本の読み聞かせなど

**時**12月25日(金)午後2時～2時45分=2・3歳児向け

午後3時30分～4時15分=4歳児～小学生向け

**会**社のホールはしもと多目的室

**定**各150人(先着順)

※12月1日午前9時30分から、同館で配布する整理券が必要



# ウェルネス通信



12/1

発行 相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

編集 総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

●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
1月 8日(金)	午後1時～2時15分	ウ	⑮
1月18日(月)	午後2時45分～4時	南	
1月22日(金)	午後1時～2時15分	緑	

対平成27年7月～8月生まれの初めての子の保護者とその家族  
定各20人(申込順。調整あり)

### ママの心のケアルーム「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場  
時 12月9日(水) 午前10時～11時30分  
会 ウ  
対乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)  
申 ⑥

### ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介

時 午前10時～11時15分  
対乳幼児とその保護者  
※希望者は直接会場へ  
問 ⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
12月16日(水)	横山㊿、相武台㊿
12月17日(木)	湖㊿、大野北㊿ 上鶴間㊿、麻溝㊿

㊿こどもセンター

㊿歯科衛生士による歯科相談もあり



## 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(電話相談可) ※津(湖)藤(城)は来庁相談のみ 問 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)	12月 8日(火)	午後1時～2時	南	⑮	こころの病気や治療の必要性についての相談 対かかりつけ医がない人 定各2・3人(申込順。調整あり) ⑮南=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ウ=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 津=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	12月25日(金)		ウ		
	12月 9日(水)		津		
	12月22日(火)		湖		
	12月21日(月)		南		
HIV(エイズ)等の 検査・相談	火曜日(12月22日・29日を除く)	午前9時～11時	ウ	⑭	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)
	12月19日(土)	午後2時～4時	橋		
ひきこもり 家族教室	12月16日(水)	午後2時～4時	ウ	⑭	ひきこもりについての理解を深め、対応を学びます。 対市内在住か通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)	12月17日(木)	午後2時～4時	けやき会館	⑭	対思春期相談 13歳～17歳の精神的な問題を抱える人とその家族 ひきこもり相談 おおむね40歳ぐらいまでのひきこもりの状態にある人とその家族 定2組(申込順。調整あり)
みんなの アルコール 相談	12月15日(火)	午前10時～正午	けやき会館	⑭	専門医などが、お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に応じます。 対アルコールに関する問題を持つ人とその家族 定2組(申込順。調整あり)
アルコール・ 薬物家族教室	12月24日(木)	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。 対市内在住か通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	12月17日(木)	午後1時30分～3時	ウ	⑮	※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 問市薬剤師会 ☎042-756-1502

## シニアのための歯っぴー健口セミナー<全5回>

歯や口の機能を維持・向上させるため、一人一人に合ったプログラムを作成し、口の体操や清掃などの方法を学びます。

日にち	時間	会場	申込先
1月8日・22日、2月5日・19日、3月4日の金曜日	午前 9時45分～11時45分	南	③
1月12日・26日、2月9日・23日、3月8日の火曜日		緑	①

対65歳以上(介護保険要介護・要支援者を除く)で、次のいずれかに該当する人  
○半年前に比べて硬いものが食べにくくなった  
○お茶や汁物などを飲んだときにむせることがある  
○口の渇きが気になる  
定 若干名(選考)  
申 12月15日までに、直接か電話で各申込先へ



## 難病患者と家族のつどい「ALS(筋萎縮性側索硬化症)」

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、療養生活の不安を解消します。

時 1月13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長)

対患者とその家族

定 100人(申込順)

申 1月12日までに⑮



## 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、市内協力医療機関などで実施しています。

●費用や日程など詳しくは、本紙1月1日号でお知らせします。

●肝炎ウイルス感染の心配がある人(家族に肝炎ウイルスに感染している人がいるなど)は、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

申し込み・問い合わせ 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〉

日にち	時間	会場	電話番号・受付時間など	費用	定員 (抽選)
1月6日～3月23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	各 6,000 円	10人
1月8日～3月25日の 毎週金曜日	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		8人
1月13日～3月30日の 毎週水曜日		午前11時 ～午後0時30分	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	各10人
1月14日～2月25日の 毎週月・木曜日 (2月11日を除く)	相模原ドルフィン クラブ(緑区橋本)		042-771-7333 (午前10時～午後5時)	3,600 円	

市では、元気な高齢者の皆さんが気軽に介護予防に取り組みよう、民間のスポーツジムが主催するトレーニング教室を支援しています。

専属トレーナーが、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。  
あなたも参加してみませんか。



☑ 運動に支障がない市内在住の65歳以上 ☑ 12月20日までに、電話で各会場へ

## インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症を予防しよう!

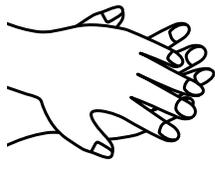
これからは感染症が流行しやすい時期です。手軽にできることを習慣にして予防に努めましょう。

### 正しい手の洗い方

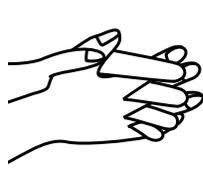
**ポイント1** 水と石けんを使って15秒以上洗いましょう。



**1** 流水で手をぬらし、石けんを適量付ける。



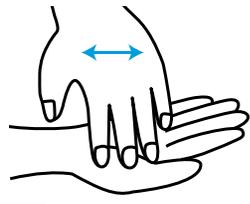
**2** 手のひらと手の甲を洗う。



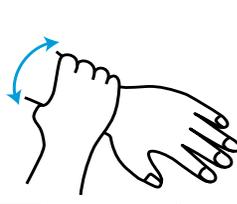
**3** 指の間もしっかり洗う。



**4** 親指も忘れずにねじり洗い。



**5** 指先や爪の間もしっかり洗う。



**6** 手首も忘れずに洗う。

**ポイント2** 流水でよく洗い流し、水分をよく拭き取りましょう。

### せきエチケット



せきやくしゃみをするときは、周りの人から顔を背けましょう。



ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。



使用したティッシュは、すぐにごみ箱に捨てましょう。



せき、くしゃみなどの症状がある人はマスクを着用しましょう。

**ポイント** マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、隙間がないように着用しましょう。

☎ 疾病対策課 ☎ 042-769-8260

### かくたん 喀痰吸引等3号研修〈全2回〉

安全で適切に、たんの吸引を行うことができる介護職員を養成します。

☎ 2月27日(土)午後1時～7時15分、2月28日(日)午前9時～午後0時30分

☎ 北里大学病院(南区北里)

☎ 市内在勤の介護職員(医療機関従事者を除く)

☎ 24人(選考)

**募集要項の配布・請求** 12月24日までに、直接、北里大学東病院(南区麻溝台)か、ファクスかEメールに氏名、事業所名、ファクス番号かEメールアドレスを書いて、北里大学東病院トータルサポートセンター(☎ 042-746-8902 ☎ kaigo.k@kitasato-u.ac.jp ☎ 042-748-7218)へ

☎ 1月25日までに、募集要項に付いている申込書を同センターへ

### こころと福祉の相談会&講演会 in 相模原

メンタルヘルスに関する講演のほか、精神科医師などによる無料相談会を実施します。

☎ 12月13日(日)

①講演会=午前11時～午後0時30分 ②相談会=午後1時～3時

☎ 相模原南メディカルセンター

☎ 宮地伸吾さん(北里大学医学部精神神経科医師)

☎ ①150人②20人(先着順)

※希望者は直接会場へ

☎ 県精神神経科診療所協会 ☎ 045-312-8989

### + 愛の献血

日にち	時間	会場
12月 6日(日)	午前10時～正午 午後 1時30分～4時	橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
12月 7日(月)		市役所前
12月10日(木)	午後2時～4時	相模原警察署前
	午前9時30分～正午	

☎ 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** 休日当番柔道整復施療所案内  
☎ 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)。

