

# さがみはら

広報

NO.1340  
毎月1日・15日発行  
2016 7/1  
平成28年  
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

市民文化祭 作品・出演者を募集	3
楽しく環境を学ぼう！夏休み環境学校	6
無理なく賢い夏のエコライフを	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  
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 722,174人(33減)  
男 361,508人 女 360,666人  
世帯 314,664世帯(266増)  
平成28年6月1日現在(概数)。( )は前月との増減

## TOPICS

### 第24回 参議院議員通常選挙を実施

私たちの暮らしに結び付く大事な選挙です。皆さんの一票を大切にしましょう。

- この選挙から、選挙に参加できる有権者の年齢が、満20歳以上から「満18歳以上」に引き下げとなりました。
- 仕事や旅行などで、投票日当日に投票ができない人は、選挙人名簿に登録されている区の期日前投票所で投票ができます。

投票日 7月10日(日)  
投票時間 午前7時～午後8時

詳しくは、6月22日発行の「選挙のお知らせ」が、市ホームページを見てね！



アップくん  
(市選挙啓発キャラクター)

市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290



日用品をもう少し  
買い足そうか

いつ災害が起こるか  
分からないものね

7月2日(土)～8日(金)は

# 市の防災週間です

市では、毎年7月第1土曜日から始まる1週間を市の防災週間と位置付けています。いつ起こるか分からない大災害に備え、この機会に非常用物品の備蓄や避難行動などの情報を家族や事業所などで話し合い、事前の確認をしましょう。

## 防災週間中に身近な人と話し合おう！

### ① 地震が起きた時の行動を確認

落ち着いて  
行動してね



- ・テーブルなどの下に入る。
- ・火の始末をする。
- ・ガスの元栓を閉める。
- ・ドア枠の変形に備え、通路の扉を開けておく。

### ② 家屋などの耐震性を確認



大地震の発生時には、特に昭和56年5月31日以前に建築された旧耐震基準の建築物に被害が集中しています。

#### 耐震化支援制度を知っていますか？

市では旧耐震基準で建築された戸建て木造住宅や分譲マンションの耐震化に向け、さまざまな制度を設けて支援しています。

☎建築指導課 ☎042-769-8252

### ③ 非常用物品を備蓄

- ・食料などは3日以上を目安に備蓄する。
- ・懐中電灯用の電池など、日用品の点検も忘れずに行う。
- ・断水や停電が続く生活を想像してみる。



#### ローリングストックを知っていますか？

日頃から食品や生活用品を少し多めに買い置きしておくことで、災害時にも自宅で当面生活することが可能になります。製造日の古いものから使い、使った分を買い足せば備蓄の負担を軽減できます。

### ④ 家族や近所の人たちと避難場所などの情報を共有

避難場所などの確認は済んでいますか。地震・風水害などの発生時に、どこに避難するべきかを事前に確認しましょう。



ガイドブックには  
役立つ情報が  
満載です！

## 防災への取り組み

### 救援物資集積・配送センターが完成

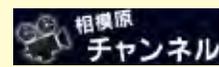


大型トラックによる物資の搬入ができ、非常用発電設備による停電時の対応もできる施設です(平成28年3月完成)。災害時には、迅速な救援物資の集積・配送が可能です。



熊本地震では、救援物資を搬送

### 相模原チャンネルで動画を公開



大学生の若い感性を生かし、防災・減災対策をテーマにした動画を作成しました。



防災啓発動画 女子高生編

相模原チャンネル 検索



## 国民健康保険に加入している70歳～74歳の人へ 新しい高齢受給者証を送付(更新)

8月1日から利用できる高齢受給者証を、7月下旬に転送不要郵便で送付します。病院などで受診する場合は、高齢受給者証と国民健康保険被保険者証(保険証)の両方を提示してください。

☑高齢受給者証を持っている人と、今年の7月2日～8月1日に70歳の誕生日を迎える人



※平成29年7月31日が有効期限です。29年7月31日までに75歳になる人は、誕生日の前日が有効期限になります。

※新たに75歳になる人には、誕生日の前月(誕生日が1日の場合は前々月)下旬に、後期高齢者医療制度の被保険者証が送付されます。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

※問い合わせの内容により、担当課へ電話を転送する場合があります。

## 国民年金保険料(平成28年度分)の 免除・猶予の申請受け付け

☑国民年金保険料を納めるのが困難な人

対象の保険料 7月～29年6月分

申請に必要な物 ○本人確認ができる物 ○年金手帳など基礎年金番号が分かる物 ○離職票・雇用保険受給資格者証の写しなど(26年12月31日以降に離職した人の場合は特例あり) ○委任状(代理人申請の場合のみ) ○認め印(本人申請の場合は不要)

※状況により、追加の書類が必要な場合があります。

※免除申請は申請者本人と配偶者・世帯主の申請年度に対する前年所得などが、定められた基準に該当することが必要です。50歳未満の人が申請できる納付猶予には、世帯主の所得審査はありません。

☑直接、国民年金課、緑・南区役所区民課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所へ

☎国民年金課 ☎042-769-8228

## 介護保険負担割合証発送のお知らせ

8月1日以降の利用者負担割合をお知らせするため、現在、要介護・要支援認定を受けている人や総合事業の事業対象者となっている人に、新しい「介護保険負担割合証」を7月下旬に送付します。

※介護保険負担割合証は、介護サービスや総合事業を利用する際の利用者負担割合をお知らせするものです。

※利用者負担割合は1割か2割となりますが、給付額減額の制限がかかる人は3割となります。

※世帯構成や市民税課税状況により、7月31日までの負担割合と異なる場合があります。

☎介護保険課 ☎042-769-8321

## 寝たきり等の高齢者へ 慰問品(防水シート)を贈ります

☑1年以上市内在住の65歳以上(平成28年9月15日現在)で、7月1日現在、次のいずれかに該当する人

○寝たきり状態が6カ月以上継続している

○認知症の状態が継続している

○要介護4・5の認定を受けているか、これに相当する

☑8月1日までに、直接各所へ

緑高齢者相談課	☎042-775-8812	城山保健福祉課	☎042-783-8120
中央高齢者相談課	☎042-769-8349	津久井保健福祉課	☎042-780-1408
南高齢者相談課	☎042-701-7704	相模湖保健福祉課	☎042-684-3215
住んでいる地区の高齢者支援センター		藤野保健福祉課	☎042-687-5511

※27年度に慰問品を支給された人は、窓口での届け出は不要です。市から送付される現況届に必要事項を書いて、返送してください。

※慰問品の支給時期は11月以降を予定しています。

## 政治家の寄付は禁止

### 有権者が求めることも禁止されています

政治家が選挙区内の人に、お金や物(お中元・お歳暮なども含む)を贈ることは公職選挙法で禁止されています。また、有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも禁止されています。

☎市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290

## 市職員を募集

試験区分	採用予定人数	職務内容	受験資格
行政 (高校卒業程度)	10人程度	一般行政事務	
土木 (高校卒業程度)	3人程度	土木工事の設計・施工監理、区画整理事業、都市計画の決定など、まちづくりに関する専門業務	平成7年4月2日～11年4月1日に生まれた人
消防 (高校卒業程度)	3人程度	消防業務	平成7年4月2日～11年4月1日に生まれ、赤・青・黄色の色彩の識別ができる人
行政 (任期付短時間勤務職員)	28人程度	公民館での事業の企画・運営、まちづくりセンターでの証明書発行、相談受け付けの事務など	平成7年4月1日までに生まれた人
保育調理員	1人程度	市立保育園等での給食調理業務など	昭和48年4月2日～58年4月1日に生まれた人

選考区分	採用予定人数	職務内容	受験資格
身体障害者を対象とする行政	5人程度	一般行政事務	次の全てに該当する人 ○昭和56年4月2日～平成11年4月1日に生まれた ○身体障害者手帳の交付を受けている ○自力で通勤、職務遂行が可能 ○活字印刷文か点字による出題に対応可能

※採用は、原則として平成29年4月1日以降です。

※行政(任期付短時間勤務職員)の任期は、採用された日から最長で3年間です。勤務時間は1日6時間、週5日の変則勤務です。

※詳しくは、受験案内をご覧ください。

受験案内・申込用紙の配布場所(休所日などは事前に確認してください)

人事委員会事務局(けやき会館内)、市役所本館1階受付、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)・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立公文書館など ※市ホームページにも掲載

申込受付期間(電子申請) 7月8日 午前9時～22日 午後5時(受信有効)

(郵送) 7月8日～25日(消印有効)

第1次試験日 9月25日(日) 麻布大学(中央区淵野辺)

☎人事委員会事務局 ☎042-769-8320

## 市有地を売却します

所在地	面積	地目	用途地域 (建ぺい率/容積率)	最低 売却価格
南区相模台 1丁目 4992番172	1,410.70㎡	宅地	第一種中高層住居専用地域 (60%/200%) 近隣商業地域 (80%/200%・300%)	1億9,186万円
緑区与瀬 1573番2	190.06㎡	雑種地	用途地域指定なし (50%/100%)	574万円

売却方法 一般競争入札

購入者の決定 最低売却価格以上の最高価格で落札した人

参加資格 次の全てに該当する人

○入札参加を制限した地方自治法施行令第167条の4に該当しない

○暴力団・暴力団員ではない ○暴力団事務所・風俗営業などとして使用しない

○市税などの滞納がない

☑7月12日までに、市ホームページに掲載の売払い案内に付いている申込書を直接、管財課(☎042-769-8218)へ



## 熱中症にご注意ください

これからの時季にピークを迎える熱中症は、一人一人が正しい知識を持ち、日頃から適切な予防を行うことが大切です。体調の変化に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう。

### 予防のポイント

#### 水分の補給

○外出や運動時など汗をかいたら、スポーツドリンクなど塩分が含まれている飲み物を飲む  
○喉の渇きを感じなくても、小まめに水分を補給する



#### 室内の温度は適切に

○エアコンや扇風機などを活用し、室温が28℃を超えないように心掛ける



#### 外出時の注意点

○外出時には身体を締め付けない涼しい服装を選び、日傘や帽子などで日よけ対策をする  
○無理はせず適度に休息を取る



☎健康企画課 ☎042-769-8345

# 市民文化祭

## 作品・出演者を募集

今年で67回目を迎える市民文化祭を9月17日(土)から開催します。優秀な作品・出演者には、文化祭賞・市長賞などの各賞を贈ります。気軽に応募してください。

■1,000円(短歌・俳句・現代詩は入選者のみ。中学生以下無料)

※ダンスの学生OBとのトライアルは1区分ごとに500円が別途必要

★に申し込む65歳以上の人は、経験年数も書いてください。

※申し込み方法など詳しくは、各公民館、相模原市民ギャラリー、総合学習センターなどにある募集要項(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

☎市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

### 展示部門

会 相模原市民ギャラリー(華道は相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール)

分野	募集内容	展示期間	作品の搬入・搬出など	申し込み・問い合わせなど	
写真	カラープリント、モノクロプリント ※1人2点まで	9月17日(土)~20日(火) 午前10時~午後6時(20日は午後4時まで)	搬入 9月15日(木) 午前10時~午後3時に会場へ 搬出 9月20日(火) 午後4時~5時	搬入時に募集要項に付いている出品申込書を持参してください。 写真 ☎市写真連盟の橋本さん ☎042-754-2898 絵画 ☎市美術協会の阿部さん ☎042-751-7030	
絵画	日本画、洋画などの平面作品 ※1人1点まで	9月23日(金)~27日(火) 午前10時~午後6時(27日は午後4時まで)	搬入 9月18日(日) 午前10時~午後5時に会場へ 搬出 9月27日(火) 午後4時~5時		
書	教育の部 漢字・かな・詩文書 ☎小学生~高校生 一般の部 漢字、かな、詩文書、刻字、篆刻、墨象、その他 ※1人1点まで	10月1日(土)~4日(火) 午前10時~午後6時(4日は午後4時まで)	搬入 9月29日(木) 午前10時~正午に会場へ 搬出 10月4日(火) 午後4時~5時	教育の部 8月31日(必着)までに、募集要項に付いている出品申込書を市書道協会の天野菖紅さん(〒252-0101 緑区町屋4-18-10 ☎042-782-4117)へ 一般の部 8月31日(必着)までに、はがきに住所、氏名、雅号(ふりがな)、年齢、電話番号、種類、題名、大きさを書いて、市書道連盟の門倉松扇さん(〒252-0251 中央区大野台3-9-19 ☎042-810-0799)へ	
華道	格花・自由花(レリーフ、フラワーアレンジメントは不可)	10月8日(土)・9日(日) 午前10時~午後7時(9日は午後6時まで)	生け込み 10月7日(金) 午後3時30分~8時に会場へ 揚げ花 10月9日(日) 午後6時	7月31日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、流派を書いて、相模原華道協会の正 奈史さん(〒252-0321 南区相模台4-8-16 ☎042-744-6630)へ	
短歌	★ 題「近詠」 ※1人2首まで	11月18日(金)~21日(月) 午前10時~午後6時(21日は午後4時まで)	※作品の搬入・搬出はありません。 【文芸セミナー】どなたでも参加可		
俳句	★ 題「秋季または夏季雑詠」 ※1人2句まで		分野	日にち	時間
現代詩	★ テーマ 自由 ※1人2編まで(1編につき400字詰め原稿用紙2枚まで)		現代詩	10月22日(土)	午後1時~4時
盆栽	小品盆栽(樹高20cm・一席幅120cm以内) ※飾台・地板などは出品者が用意 ☎20席(申込順)		短歌	10月23日(日)	午前9時30分~正午
			俳句		午後1時~4時
			☎市民会館第2大会議室 ※詳しくは募集要項をご覧ください。		
			搬入 11月17日(木) 午後1時~2時に会場へ 搬出 11月21日(月) 午後4時~5時	8月31日(必着)までに、はがきの表面に住所、氏名・雅号(ふりがな)、年齢、電話番号、裏面に分野と作品(ふりがな)を書いて、各担当者へ 短歌 市民短歌会の五十川 彰さん ☎042-752-9565 〒252-0242 中央区横山3-3-18 俳句 市俳句連盟の野口蘭恵さん ☎046-254-9477 〒252-0327 南区磯部306-3 8月31日(必着)までに、郵送で、原稿用紙の裏面に住所、氏名・雅号(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、相模原詩人クラブの富永たか子さん(〒252-0321 南区相模台1-7-1 ☎042-744-1386)へ 7月31日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、主木樹種名を書いて、相模原盆栽同好会の多田作治さん(〒252-0333 南区東大沼3-8-10 ☎042-743-5859)へ	

### 芸能部門

会 ①市民会館 ②市体育館(市役所前) ③あじさい会館 ④杜のホールはしもと

分野	募集内容	日時	申し込み・問い合わせなど
① 吟剣詩舞	詩吟、独吟 吟題 募集要項にある課題吟6題から選択 ※尺八の伴奏あり	10月9日(日) 午前9時45分~午後5時	7月31日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(本名・ふりがな)、年齢、電話番号、吟題、本数、会に加入している場合は会名を書いて、市吟剣詩舞連盟の渡海聡心さん(〒252-0237 中央区千代田6-6-27 ☎042-776-1410)へ
② 民謡	曲目 自由 時間 2分以内(出入り含む) ☎200人(抽選)	10月16日(日) 午前9時30分~午後7時	7月31日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(芸名)、年齢、電話番号、曲目、伴奏者の有無、会に加入している場合は会名を書いて、市民謡協会の小山内清弦さん(〒252-0246 中央区水郷田名3-21-27 ☎042-785-2617)へ
③ ダンス	トライアル大会の部 出場区分 ①フルツ②タンゴ③スロー=正装か平服 ④ルンバ⑤チャチャチャ⑥ジルバ=服装自由 ※学生OBとのトライアルあり(要予約)	11月6日(日) 午前10時~午後3時	8月31日(消印有効)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、出場区分(①~⑥)を書いて、市ダンス協会の上田秀雄さん(〒252-0222 中央区由野台1-6-8 ☎090-1129-7626)へ ※自由参加のふれあい・フリーダンスもあります。詳しくは、同協会の上田さんへお問い合わせください。
④ 邦楽演奏	箏曲、尺八、長唄、端唄、小唄、常磐津、新内、琵琶、現代邦楽など 曲目 自由 時間 12分以内 ☎2人以上の団体	11月12日(土) 午後1時~5時	8月15日(必着)までに、往復はがきに団体名、代表者の住所・氏名・電話番号、演奏の種類、曲目、演奏時間、作曲者名、作詞者名、出演者名を書いて、市邦楽連盟の高松胞山さん(〒252-0131 緑区西橋本1-21-8 ☎042-773-6671)へ
⑤ フラダンス	曲目 自由 時間 5分以内 ☎5人以上の団体	11月18日(金) 午後1時~4時30分	8月31日(必着)までに、往復はがきに団体名、代表者の住所・氏名・電話番号、曲目、演奏時間、出演者名を書いて、市フラ協会の石橋隆子さん(〒221-0832 横浜市神奈川区桐畑7-5 ☎045-321-0683)、市レクダンス協会の星 マサ子さん(〒252-0238 中央区星が丘3-15-22-303 ☎080-1051-9579)へ
⑥ レクダンス	曲目 自由 時間 5分以内	11月25日(金) 午前11時~午後4時	

## 奨励金の第1期申請を受け付けます

☎7月29日までに、環境政策課にある申請書(市ホームページにも掲載)と必要書類を直接同課(☎042-769-8240)へ ※申請は、対象設備ごとに1回限りです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

### 住宅用スマートエネルギー設備導入奨励金

☎平成28年4月1日以降に、自ら居住する市内の住宅に対象設備を設置したか、自ら居住するために対象設備が設置された市内の建売住宅を購入した人  
※スマートハウス加算の対象となる場合

対象設備	奨励金額(一律)	奨励件数(抽選)
①太陽光発電システム	各3万円	250件
②太陽熱利用システム		
③家庭用燃料電池システム(エネファーム)	各5万円	140件
④定置用リチウムイオン蓄電池		
⑤スマートハウス加算※	2万円	25件

HEMS(ホームエネルギーマネジメントシステム)+①+③④(いずれか1つでも可)を設置し、同時に申請

### 電気自動車等購入奨励金

☎28年4月1日以降に、急速充電器対応の電気自動車・プラグインハイブリッド自動車を購入した次のいずれかに該当する人  
①市内在住の個人か、市内に事業者がある法人・個人事業主  
②①に対して対象自動車のリースを行う事業者  
奨励金額(一律)5万円 奨励台数15台(抽選)

## 市広域交流拠点のまちづくり市民説明会

橋本・相模原両駅周辺地区のまちづくりに向けた整備方針について説明します。

日にち	会場
7月13日(水)	市民会館
7月16日(土)	杜のホールはしもと

時午後7時  
※希望者は直接会場へ

☎リニア駅周辺まちづくり課  
☎042-707-7047





### 子ども読書スタンプラリー

図書館が薦める本を読んで、その内容や図書館に関するクイズに挑戦します。13問中8問以上正解した人には、記念品をプレゼントします。  
**時** 7月21日(木)～8月31日(水) 午前9時30分～午後5時(相武台分館は午前9時から)  
**休館日** 月曜日、8月12日(金)  
**会** 市立図書館(中央区鹿沼台)、相模大野図書館、橋本図書館、相武台分館  
**対** 幼児～小学生=各館300人(先着順) ※希望者は直接各会場へ  
**問** 市立図書館 ☎042-754-3604 相模大野図書館 ☎042-749-2244  
 橋本図書館 ☎042-770-6600 相武台分館 ☎046-255-3315

## 全館で実施

## 市立図書館 (中央区鹿沼台)

### 布えほん展 希望者は直接会場へ

手作りの布えほん・布おもちゃの展示と「おはなし会」を開催します。  
**布えほん展**  
**時** 7月27日(水) 午後1時～4時30分  
 7月28日(木) 午前10時～午後4時  
**おはなし会**  
**時** 7月27日(水) 午後2時  
 7月28日(木) 午前11時、午後2時  
**問** 市立図書館 ☎042-754-3604

### 図書館ウォッチ！ ～図書館ってどんなところ？～

普段は入ることのできない地下書庫などを見学した後、図書館の本になるまでの準備作業を体験します。  
**時** 7月29日(金) 午前10時30分～11時30分  
**対** 小学生とその保護者=10人(申込順)  
**申** 7月18日までに、直接か電話で同館へ

### 図書館で調べて、 新聞をつくろう！

図書館の資料を使って調べ、新聞形式にまとめます。  
**時** 7月16日(土) 午後1時～4時  
**対** 小学校3年生以上  
**定** 20人(申込順)  
**申** 7月15日までに、同館にある申込書(図書館と市民をつなぐ会・相模原ホームページにも掲載)を直接同館へ ※同会ホームページからも申し込みめます。  
**問** 図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん ☎090-4947-7147

### ブックトーク

#### 「かず」っておもしろい！「すうじ」のふしぎ大発見！

算数が好きな子も苦手な子も楽しめるブックトークです。  
**時** 7月20日(水) 午後3時～3時45分  
**会** ミウヰ橋本5階コミュニティールーム(緑区橋本)  
**対** 小学校3～6年生=15人(申込順)  
**申** 7月19日までに、直接か電話(午前9時30分から)で同館へ

### 親子で作ってみんなで遊ぼう わりばしで作るぱくくんワニのマジックハンド

親子で一つの作品を作ります。工作の本の紹介も行います。  
**時** 7月22日(金) 午後2時～2時45分  
**会** ミウヰ橋本5階コミュニティールーム(緑区橋本)  
**対** 小学校1・2年生とその保護者=10組(申込順)  
**申** 7月21日までに、直接か電話(午前9時30分から)で同館へ

問 橋本図書館 ☎042-770-6600

### 一日図書館員、大募集！

カウンターでの貸し出し・返却作業や本探しゲームなどをします。  
**時** 8月4日(木)・5日(金) 午前9時30分～午後3時15分  
**対** 市内在住の小学校4～6年生=各12人(抽選)  
**申** 7月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、性別、電話番号、希望日、「一日図書館員」と書いて、同館(〒252-0143 緑区橋本3-28-1)へ

### 調べるっておもしろい！ ～夏休み宿題応援！ネットと本で調べ学習体験講座～

自分で決めたテーマについて調べます。  
**時** 8月7日(日) 午後1時～4時  
**対** 小学校3年生～中学生=16人(申込順)  
**申** 直接か電話(午前9時30分から)で、同館へ

## 相模大野図書館

### 夏休み自由研究応援講座

#### 図書館で調べるって、こんなにおもしろい！

テーマの見つけ方からまとめ方まで、調べ学習のポイントが分かります。  
**時** 7月28日(木) 午後1時30分～5時  
**対** 小学校4～6年生  
**定** 24人(申込順)  
**申** 直接か電話(午前9時30分から)で、同館(☎042-749-2244)へ

## 相武台分館

### 図書館で好きなことを調べてみよう！

興味のあることを調べ、内容をまとめます。  
**時** 7月31日(日) 午後1時～4時  
**対** 小学校3年生以上=15人(申込順)  
**申** 7月30日までに、同館にある申込書(図書館と市民をつなぐ会・相模原ホームページにも掲載)を直接同館へ ※同会ホームページからも申し込みめます。  
**問** 図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん ☎090-4947-7147

## 市立博物館に行こう

問 市立博物館 ☎042-750-8030 〒252-0221 中央区高根3-1-15  
 休館日 月曜日(7月18日、8月15日、9月19日を除く)、7月19日(火)、9月20日(火)・23日(金)

### プラネタリウム新番組 ニューホライズンズが見た冥王星 ～太陽系を探るカギ～

NASAの探査機「ニューホライズンズ」の観測によって明らかになった冥王星についてお話しします。  
**時** 7月12日(火)～9月25日(日)  
**7月12日(火)～15日(金)の上映スケジュール**



©NASA/JHUAPL/SwRI

午後2時40分	午後3時50分
新番組 プラネタリウム ニューホライズンズが見た冥王星～太陽系を探るカギ～	全天周映画 富士の星暦 同時上映 アースシンフォニー特別バージョン

※上映スケジュールは変更になる場合があります。  
 ※7月16日以降の上映スケジュールは、今後本紙でお知らせします。  
**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)

### 養蚕講話「養蚕の現在～東京都の事例」

現在でも養蚕が行われている八王子市などの養蚕の状況について、調査の成果を基にお話しします。  
**時** 7月9日(土) 午後2時～4時  
**講** 神 かりさん(八王子市史専門調査員)  
**定** 120人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ

### 夜空の星を見上げてみよう～星空観望会(8月)～

口径40cm天体望遠鏡や大型双眼鏡などで、見頃の天体を眺めます。  
**時** 8月5日(金)・13日(土)・19日(金)・27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

# 作品募集

## 青少年健全育成啓発作品コンクール

絵画・標語

テーマ	○家族や友人とのふれあいについて ○地域・社会との関わりについて ○ボランティアや野外活動などについて ○生活習慣に関するルールやマナーについて	
部門	規格	応募点数
絵画	四つ切りの画用紙 ※色彩は自由。文字は書かないこと	1人1点
標語	はがきか、はがきサイズの用紙、Eメール	1人2点まで

①市内在住か在学の小・中学生  
②9月7日(必着)までに、学校を通してか、直接か郵送で、作品と、住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、組、電話番号、絵画は作品の題名を作品の裏か別紙に書いて、こども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎kodomo seisyonen@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8289)へ  
※標語はEメール・市ホームページからも応募できます。

## 「家庭の日」写真コンテスト☆

写真

テーマ 家族のふれあい  
規格 カラーか白黒プリントのサービス判(L判含む)  
※撮影日が入ったものやセルフタイマーで撮影したものは不可  
応募点数 1人3点まで  
①市内在住・在学の小・中学生  
○一般(市内在住か在勤・在学の人)  
②9月7日(必着)までに、直接か郵送で、市ホームページに掲載の応募用紙か、住所、氏名(ふりがな)、学校名、年齢(学年)、電話番号、題名、撮影場所、撮影日、コメントを書いた紙を作品の裏に貼って、こども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8289)へ

## 道志川写真コンテスト

テーマ 道志川(市内)の渓谷や清流、動植物など、四季を通して移り変わるさまざまな自然の景観  
規格 2L判かキャビネサイズ ※組み写真、デジタル加工写真は不可  
応募点数 1人5点まで  
応募用紙の配布場所 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)・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立博物館  
③9月16日~30日(必着)に、直接か郵送で、応募用紙か、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、題名(ふりがな)、撮影場所を書いた紙を写真1点ごとに裏に貼って、同コンテスト実行委員会事務局(津久井中央連絡所内 〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ

※作品は未発表で本人が撮影したものに限り、返却はしません。  
※被写体の肖像権などの責任は負いかねますので、応募者が了解を得てください。  
※入賞作品の著作権は作者に帰属しますが、市が印刷物、市ホームページ、展示などに使用できることとし、入賞者の氏名(★は学年も)を公表します。

## YA大賞2016

短編小説・詩・帯

夏休みの思い出に小説や詩、本の帯を書いてみませんか。  
テーマ・ジャンル 自由。未発表で、YA(ユースフルエイジ)世代にふさわしい内容のオリジナル作品

部門	規格
①短編小説	400字詰め原稿用紙(A4縦書き)か、A4用紙に20字×20行(縦書き)で、3~10枚 ※原稿に通し番号を振ること
②詩	400字詰め原稿用紙(A4縦書き)か、A5用紙(横)に20字×20字で、1枚以内
③帯	○本の紹介、キャッチコピーなどを必ず入れ、本を手にとってみたくなるような言葉を記載 ○文章と絵・イラストで構成 ○縦幅は本の高さの3分の1以下 ○色、材質などは自由。すぐ取れてしまうような装飾は避ける ※帯の対象の本は橋本図書館所蔵の本のみ(書庫に収納されている資料も含む)。本と帯は併せて提出 ※本文中の言葉を引用した場合は必ず(本文より引用)と記載

※受賞作品は10月1日発行の橋本図書館YA機関誌「YD petit」に全文掲載します。  
応募点数 1人各部門1作品まで  
④中学生・高校生(同年齢の人を含む)  
⑤8月31日(必着)までに、作品と、タイトル、住所、氏名・ペンネーム(ふりがな)、学校名、学年(年齢)、電話番号を書いた紙を①②直接か郵送で③直接橋本図書館(〒252-0143 緑区橋本3-28-1 ☎042-770-6600)へ  
※詳しくは橋本図書館ホームページか、同館にある応募要項をご覧ください。  
※③の作品は返却しますが、①②の応募作品は返却しません。  
※入賞作品の著作権は市に帰属し、図書館の印刷物やホームページで使用できることとしますが、既に発表した作品も受け付ける他機関への応募を妨げるものではありません。

## 心の輪を広げる体験作文

作文・ポスター

テーマ 出会い、ふれあい、心の輪 -障害のある人とない人との心のふれあい体験を広げよう-  
規格 400字詰め原稿用紙(B4縦書き)で小・中学生は2~4枚程度、高校生以上は4~6枚程度

⑥市内在住か在学の小学生以上  
障害者週間のポスター  
テーマ 障害の有無にかかわらず誰もが能力を發揮して安全に安心して生活できる社会の実現  
規格 B3か四つ切りの画用紙(縦位置)で小学生は文字の使用不可、中学生は標語「12月3日~9日は障害者週間」の使用不可。彩色・画材は自由  
⑦市内在住か在学の小・中学生

応募点数 各1人1点 ※未発表のものに限る  
⑧9月7日(必着)までに、学校を通してか、障害政策課にある応募用紙(市ホームページにも掲載)を作品の裏に貼り、同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7055)へ

## 学ぶことは、面白い さがまちカレッジ

⑨7月⑩9日⑪15日(必着)までに、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館などにある申込用紙を、さがまちコンソーシアム事務局(☎042-747-9038)へ  
※同コンソーシアムホームページからも申し込みます。

### ①こども体験講座

講座名	日にち	時間	会場	対象	定員(抽選)	費用
キラキラ・金箔とモコフワ・フロッキーのおしゃれバッグ作り	7月22日(金)	午後1時30分~4時30分	町田市生涯学習センター(町田市原町田)	小学生 ※1年生は保護者同伴	20人	3,000円(材料費含む)
夏のバッグをつくろうービニールバッグを手織りワッペンで楽しくデコレーションー	7月27日(水)	午前10時~11時30分		年中~小学校4年生 ※保護者同伴可	15人	2,500円(材料費含む)
「まんが」っておもしろい!! 作ってみよう! 自分なりのキャラクター!! (全4回)	7月30日、8月6日・20日・27日の土曜日	午後2時~4時		小学校3年生以上	15人	3,500円
動物の頭の骨を観察してみよう! ~シカとタヌキの骨くらべ~	7月29日(金)	午前10時~11時30分	麻布大学いのちの博物館(中央区淵野辺)	小学校4~6年生	30人	700円
葵まつり ~プログラミングを体験してみよう~	7月30日(土)	午前9時30分~正午	青山学院大学(中央区淵野辺)	小学校4~6年生とその保護者	60組120人	1組1,000円
Kids English in SALESIO(全4回)	8月4日(水)~7日(日)	午前9時30分~正午	サレジオ工業高等専門学校(町田市小山ヶ丘)	小学校1~2年生 ※保護者同伴	20人	4,000円
小学生のための親子で楽しむ点字の基礎	8月8日(月) 8月10日(水)	午前10時30分~正午	相模女子大学(南区文京)	小学校3~6年生とその保護者	各25組50人	各1組700円
親子でチャレンジ! はじめての羊毛フェルトー羊毛フェルトで自由な形をつくろうー	8月19日(金)	午後2時~4時	町田市生涯学習センター(町田市原町田)	小学生とその保護者	12組24人	1組3,000円(材料費含む)
水族館の仕事ー北里大学海洋生命科学部夏の体験講座ー	8月24日(水)	午前10時~11時30分 午後1時~2時30分	北里大学アクアリウムラボ(南区北里)	小学生	各30人	各1,000円
小学生のためのはじめてのAndroidアプリ作り体験(全3回)	8月24日(水)~26日(金)	午後1時~2時30分	サレジオ工業高等専門学校(町田市小山ヶ丘)	小学校5・6年生	20人	2,000円
草木染めを体験してみようー玉ねぎの皮でTシャツを染めるー(全2回)	8月25日(木)・26日(金)	午前10時30分~正午	町田市生涯学習センター(町田市原町田)	年中~小学校3年生とその保護者	15組30人	1組3,500円(材料費含む)
親子で作るうどん教室	9月3日(土)	午前10時30分~午後1時30分	東京家政学院大学(町田市相原町)	年中~小学生とその保護者	16組32人	1組2,200円(材料費含む)

### ②8月講座

講座名	日にち	時間	会場	対象	定員(抽選)	費用
中学生のための初級薬学講座ー薬の秘密を確かめよう~	8月7日(日)	午後1時~4時	ウェルネスさがみはら	中学生	各20人	2,500円(教材費含む)
中学生のためのはじめてのAndroidアプリ作り体験(全3回)	8月24日(水)~26日(金)	午後3時~5時	サレジオ工業高等専門学校(町田市小山ヶ丘)	中学生以上		2,000円





楽しく環境を学ぼう!

# 夏休み環境学校

問 環境情報センター  
☎042-769-9248

## 野生動物の研究を体験しよう!



骨を見て触って組み立てて、生き物のしくみと暮らしを学びます。

時 8月10日(水)  
午前9時30分～午後3時  
会 麻布大学(中央区淵野辺)  
対 小学校3～6年生とその保護者  
定 25組(抽選)  
費 700円

**Q1** ボクたちフクロウは1年間にネズミを何匹くらい食べるか分かるかな?  
A 100匹 B 500匹 C 1,000匹

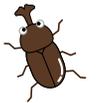


## 元気森モリ!! 7オレストキッズスクール



森の散策や木の間伐、沢遊びなど自然を体験します。

時 8月7日(日)～8日(月)〈1泊2日〉  
集合 午前8時30分に相模原駅北口  
解散 午後4時に同駅  
会 嵐山(緑区若柳)ほか  
対 小学校4～6年生  
定 25人(抽選)  
費 5,000円



答えは7ページにあるよ

## 親子で省エネ! LEDで光る スカイツリーをつくろう!

時 7月27日(水) 午前10時～正午  
会 橋本公民館  
対 小学生(1～4年生は保護者同伴)  
定 24人(抽選) 費 500円



## バスで行く! 東京ガス「ガスの科学館」 くらしを支えるエネルギーを知ろう!

時 7月29日(金) 午前8時30分～午後5時  
会 ガスの科学館(江東区豊洲)  
対 小学校4～6年生  
定 30人(抽選) 費 300円



## 相模原にはどんなセミがいるんだろう?

時 8月17日(水)〈予備日8月25日(木)〉  
午前8時30分～午後3時  
会 相模原北公園  
対 小学校3年生～中学生  
定 15人(抽選) 費 300円

**Q2** 相模原北公園にボクの仲間は大体何種類いるかな?  
A 3種類 B 5種類 C 10種類



## 実験で調べよう! ビタミンCたっぷりなものは?

時 8月2日(火) 午前9時30分～11時30分  
会 環境情報センター  
対 小学生  
(1・2年生は保護者同伴)  
定 20人(抽選) 費 300円



## つくって学ぼう! ダンボールコンポスト ～土壌動物のパワーで生ごみダイエット～

時 8月4日(木) 午前9時30分～正午  
会 環境情報センター  
対 小学校3～6年生  
定 20人(抽選)  
費 300円



レモンちゃん ©相模原市

## ザリガニの秘密を知ろう

時 8月22日(月) 午前10時～11時30分  
会 環境情報センター  
対 小学校1～3年生  
定 20人(抽選)  
費 300円

**Q3** ボクは何の仲間か知ってる?  
A エビ B カニ C ダンゴムシ



答えは7ページにあるよ

申 7月10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)、学年、電話番号、希望講座名(1通1講座)を書いて、環境情報センター(〒252-0236 中央区富士見1-3-41 ☎042-751-2036 ✉kankyo@eic-sagamihara.jp)へ

## ダンボール コンポスト 学習会

環境に優しいダンボールコンポストによる生ごみ堆肥化の学習会です。  
時 7月11日(月) 午後1時30分～2時30分  
※希望者は直接会場へ



## 発見しよう! まちの中の 小さな自然

環境情報センター、富士見公園近辺を自然観察指導員と共に散策し、まちの中に息づく植物や昆虫などを学びます。  
時 7月15日(金)、8月15日(月)  
午前9時30分～11時30分(荒天中止)  
※希望者は、飲み物、帽子、ルーペなどを持って直接会場へ

## おもちゃ もったいない センター

使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃのポイントに応じた交換や、壊れたおもちゃを修理します。  
時 7月24日(日)、8月28日(日) 午前10時～午後3時  
※希望者は、おもちゃを持って直接会場へ

会 環境情報センター



問 環境情報センター ☎042-769-9248

## エアコンを消して 映画を見に行こう!

## クールシェア映画上映会 藍色少年少女

藤野地域と被災地の子どもたちが、自然体験や人とのふれあいを通じて成長していく姿を描いた作品を上映します。

時 8月11日(祝) 午後1時30分～4時45分  
会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール  
定 200人(先着順) 費 1,000円 ※希望者は直接会場へ

問 環境情報センター ☎042-769-9248

©藍色少年少女制作委員会



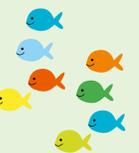
## 夏休み環境教室

魚のつかみ捕り  
川の生き物観察  
竹工作



時 7月31日(日) 午前9時～午後4時  
集合・解散場所 市民会館  
会 青野原オートキャンプ場(緑区青野原)  
対 市内在住か在学の小学生とその保護者  
※未就学児の同伴不可  
定 30人(抽選) 費 1人1,000円

申 7月15日(必着)までに、往復はがき(1家族1枚)に住所、全員の氏名(ふりがな)・年齢、電話番号、Eメールアドレス、「夏休み環境教室」と書いて、相模原の環境をよくする会事務局(環境政策課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8240)へ



# 無理なく賢い夏のエコライフを

夏は、エアコンの使用などにより電力を多く消費する季節です。熱中症などには十分に気を付けながら、無理のない範囲で家庭での節電にご協力をお願いします。



## 「クールシェアさがみはら2016」を実施します



節電・省エネを目的に、家庭でのエアコン使用を控え、公共施設や店舗などの暑さをしのげる場所をみんなでシェア(分け合う)する取り組みです。本市を含む近隣自治体(九都県市)でもクールシェアの取り組みを推進しています。日中の暑い時間には、省エネ・節電をしながら楽しく涼みませんか。

**実施期間** 9月30日(金)まで  
**実施施設** 市役所本庁舎、緑・南区合同庁舎、一部の公民館・保健センター、市内の登録店舗など  
 ※実施施設一覧など詳しくは、市ホームページをご覧ください。クールシェアマップ(<http://sharemap.jp/>)でも確認できます。

環境政策課 ☎042-769-8240

## 環境を学んで遊んで体験しよう

### さがみはら環境まつり ～地球の未来のために、今できること～

環境学習や環境保全活動を促進するため、地域の環境活動団体などのパネル展示や体験ブース、環境写真コンテストや、南極料理人の西村 淳さんの講演会などを開催します。

**時** 7月3日(日) 午前10時30分～午後4時  
**講演会** 午前11時30分～午後0時30分  
**会** ユニコムプラザさがみはら



西村 淳さん

環境実行委員会事務局(環境情報センター内) ☎042-769-9248

### さがみはら地球温暖化対策協議会 「親子バス見学会～温暖化対策を現場で学ぼう!～」

古紙リサイクル工場や浮島太陽光発電所、かわさきエコ暮らし未来館を見学します。

**時** 7月26日(火) 午前8時30分～午後4時30分ごろ  
**集合・解散場所** 市役所  
**対** 市内在住の小学校4年生～中学生とその保護者=30人(申込順)  
**費** 1組500円 ※弁当、飲み物は各自持参  
**申** 7月15日までに、ファクスかEメールに代表者の住所・電話番号、全員の氏名(ふりがな(代表者に○))・年齢、「バス見学会」と書いて、さがみはら地球温暖化対策協議会(☎FAX 042-753-9550 ✉info@s-ontaiyou.jp)へ



### 自然観察会

相模川とその周辺の地形や、生息する生きものを観察します。

日にち(雨天中止)	会場	申込先
①8月6日(土)	相模川・上大島周辺	相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8242)
②8月7日(日)	高田橋周辺	相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら(〒252-0246 中央区水郷田名1-5-1 ☎042-762-2110)

**時** 午前9時30分～11時30分  
**対** 小学校3年生以上の子どもとその保護者  
**定** 各30人(申込順)  
**費** 各1組500円(保険料・消耗品など)  
**申** 7月22日(必着)までに、はがきに代表者の住所・電話番号・Eメールアドレス、全員の氏名(ふりがな(代表者に○))、子どもの学年、①か②、「自然観察会」と書いて、各申込先へ



### 4Rキッズスクール

～夏休みに親子でリサイクルを体験! 君も今日から4Rキッズ!!～



4R(リフューズ、リデュース、リユース、リサイクル)を学びます。

#### 夏休みリサイクル体験教室

紙すきを体験し、牛乳パックを使ったカード作りや、ごみ収集車の乗車体験などを行います。

**時** 7月29日(金) 午後1時～3時30分  
**会** 橋本台リサイクルスクエア  
**対** 市内在住の小学生とその保護者=25組50人(申込順)

#### 夏休み子ども社会見学

ごみと資源の処理を行う工場を見学し、分別について学びます。

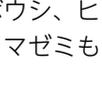


催し名	日時	会場
ごみとリサイクルの工場見学	8月22日(月) 午前9時～正午	清和サービス(中央区宮下)ほか ※集合は橋本台リサイクルスクエア
食べ残しのゆくえを追え!	8月26日(金) 午前9時～正午	日本フードエコロジーセンター(中央区田名塩田)ほか ※集合は市役所本庁舎北側駐車場

**対** 小学生とその保護者  
**定** 各15組30人(申込順)  
**共** 通  
**申** 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



### 6ページのクイズの答えと解説

- Q1の答え** **B** フクロウはネズミ以外に小型の鳥やモグラ、カエルなども食べます。
 
- Q2の答え** **B** アブラゼミ、ミンミンゼミ、ツクツクボウシ、ヒグラシ、ニイニゼミがいます。最近クマゼミも見られることがあります。
 
- Q3の答え** **A** 名前に「カニ」が入っているのは、カニに似たはさみを持っているからといわれています。
 



# スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

## ホームタウンチームを応援しよう!

※チケットについては各チームホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

### SC相模原(サッカー)

J3リーグ ホームゲーム7月試合日程



日にち	開始時間	対戦相手
7月 3日(日)		栃木SC
7月16日(土)	午後3時	ガンバ大阪U-23
7月31日(日)		福島ユナイテッドFC



会相模原ギオンスタジアム

〒SC相模原 ☎042-810-7777

### 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2部 ホームゲーム7月試合日程



日にち	開始時間	対戦相手
7月 9日(土)		ちふれASエルフェン埼玉
7月23日(土)	午後3時	ニッパツ横浜FCシーガルズ
7月30日(土)		日体大FIELDS横浜

会相模原ギオンスタジアム

〒ノジマステラ神奈川相模原 ☎046-298-3881

## 横山公園 キッズ運動教室

### ①走り方教室

走るときに大切な速い動きを身に付けるプログラムです。

時7月9日(土)午前10時30分~正午、7月30日(土)午前9時~10時30分

### ②ヘキサスロン教室

走る・跳ぶ・投げるなどの基本的な動きを楽しく身に付けられる運動と、運動能力測定を行います。

時7月30日(土)午前10時45分~午後0時15分

会横山公園野球場

対小学生=各40人(申込順)

費①各1,000円②500円

申開催日前日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、電話番号、教室名、希望日(①のみ)、「キッズ運動教室」と書いて、同公園(☎042-758-0886 FAX042-758-0586)へ

## 市民健康文化センター LCA国際小学校北の丘センター(さがみはら北の丘センター) プールの利用時間変更

8月31日までの利用時間は、午前9時~午後8時です。

※8月31日まで、1回につき2時間を過ぎると超過料金(1時間につき300円(4歳~中学生・65歳以上150円))が掛かります。

## 市民健康文化センターの催し

☎042-747-3776 休所日 7月11日(月)

### 健文ロードSHOW!「私を野球につれてって」

時7月16日(土)午後1時30分~3時5分

定70人(先着順)

※未就学児は保護者同伴

※7月1日から同センターで配布する整理券が必要

## LCA国際小学校北の丘センター(さがみはら北の丘センター)の催し

☎042-773-5570 休所日 7月12日(火)・13日(水)

### ちびっこライフガード

ライフガードの監視業務や水底・水質検査などを体験します。

時7月24日(日)午前10時~午後1時

対小学生=5人(抽選)

費500円

申7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、性別、電話番号、「ちびっこライフガード」と書いて、同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1)へ

## けやき体育館の催し

☎042-753-9030 FAX042-769-1200

催し名	日にち	時間
①じっさいのパフォーマンス講座(全2回)	7月27日(木)、8月3日(木)	午後2時~3時30分
②ペン習字教室(全2回)	7月31日(日)、8月21日(日)	午後1時30分~3時
③踊ろう☆盆踊り	7月29日(金)	午前10時~11時30分

対市内在住か通勤・在学の小学生以上で①②知的障害のある人③障害のある人(小学生は要付き添い)

定①②各16人③50人(申込順) ※③兄弟姉妹の参加も可

※手話通訳・要約筆記対応可

申7月①20日②24日③22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、手話通訳・要約筆記希望の有無、催し名を書いて、同館へ

## 市体育協会からののお知らせ

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 URLhttp://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/

### 市民軟式野球選手権大会(学童の部)

時9月3日(土)~10月15日(土)午前8時

会ひばり球場ほか

申7月16日までに、市少年野球協会ホームページからか、市体育協会にある申込用紙を市体育協会へ

### 市民バレーボール選手権大会(小学生)

時8月27日(土)午前9時

会北総合体育館

申7月15日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ

### 市民富士登山(山の日制定記念)

時8月20日(土)~21日(日)(1泊2日)

集合 午前6時=南区合同庁舎・津久井総合事務所  
午前6時30分=相模原駅北口

対市内在住か通勤・在学の中学生以上

※中学生は保護者同伴

定80人(抽選)

費1万8,500円

申7月14日(必着)までに、往復はがきかEメールに全員の住所・氏名(ふりがな(代表者に○))・年齢・性別・電話番号、集合場所、「富士登山」と書いて、同協会へ

### 市民新体操選手権大会

時9月18日(日)午前9時

会光明学園相模原高等学校(南区当麻)

申8月10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

### フィールド競技・リレー競技公認記録会

時8月7日(日)午前9時

会相模原ギオンスタジアム

対中学生以上

費1,000円(中学生400円、高校生600円、リレーは1チーム1,000円)

※日本陸上競技連盟の未登録者は別途4,000円

※申し込み方法など詳しくは、市体育協会にある募集要項か、市陸上競技協会ホームページをご覧ください。

### 中級ダンス講習会

時7月31日(日)午前9時~正午

会市体育館(市役所前)

定150人(先着順)

費800円(前売り券500円)

※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

### ジュニア育成ラウンドレッスン会

時8月18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=25人(申込順)

費5,000円

申7月25日(必着)までに、市ゴルフ協会にある申込用紙(同協会ホームページにも掲載)かファクスに住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、保護者氏名・電話番号、「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。

### 親子ラグビー教室

時7月10日(日)午前9時~正午

会相模原ギオンフィールド

対市内か近隣市に在住の3歳~中学生とその保護者(保護者が市内か近隣市に通勤でも可)

費1人50円

※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

### シンクロ教室

時7~11月の月4回

会さがみはらグリーンプール

対クロール、背泳ぎ、平泳ぎで各25m以上泳げる小学生

定20人(申込順)

費1カ月3,200円(入会金・保険代が別途必要)

※申し込み方法など詳しくは、市水泳協会ホームページをご覧ください。

### ジム・スポーツ・フェスタ2016(体操祭)

時11月19日(土)午前10時~午後4時

会総合体育館

対小学生以上(1チーム8人以上)

費1種目700円(小・中学生400円)

※申し込み方法など詳しくは、市体操協会ホームページをご覧ください。

### 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	定員(申込順)
①キッズバレエ(全6回)	7月19日～8月30日の毎週火曜日(8月16日を除く)	午後4時30分～5時30分	年長～小学校3年生	20人
②キッズスポーツ高学年(全8回)	7月20日～9月14日の毎週水曜日(8月10日を除く)	午後5時15分～6時15分	小学校5・6年生	各10人
③リフレッシュヨガ(全12回)	7月27日～11月16日の毎週水曜日(8月10日、9月14日・21日、10月19日、11月2日を除く)	午前9時30分～10時30分、午前11時～正午、午後0時30分～1時30分	18歳以上(高校生を除く)	
	7月28日～11月17日の毎週木曜日(8月11日、9月15日・22日、10月20日、11月3日を除く)			
④ランニングクリニック	7月24日(日)	午前10時～正午	18歳以上	20人
⑤Jリーガーが教える親子で楽しいサッカー	7月27日(水)	午前9時30分～10時30分	小学校1・2年生とその保護者	50組
⑥Jリーガーが教える夏休みサッカー	8月3日～31日の毎週水曜日		小学生(団体も可)	各100人

**費**①3,000円②1回300円③各8,400円④1,000円⑤1組500円⑥各300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⑥団体の場合は、代表者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、参加人数)、教室名、③⑥は希望日時を書いて、同所(☎042-777-0161) ☒asamizo-stadium@dream.jp)へ

### さがみはらグリーンプール 施設の教室

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	定員
①夏休み短期水泳(全4回)	7月25日(月)～28日(木)	午前9時～10時	小・中学生	各40人(抽選)
		午後1時30分～2時30分		
クローラ～個人メドレー	7月25日(月)～28日(木)	午前11時～正午	バタ足で25m泳げる小・中学生	
		午後3時30分～4時30分		
②プールで遊ぼうⅠ(全2回)	7月19日(火)・20日(水)	午後4時～5時	3歳～6歳の未就学児	各30人(申込順)
③プールで遊ぼうⅡ	7月19日(火)・20日(水)	午後5時30分～6時30分	小学生	
④絵手紙	8月5日(金)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	各20人(申込順)
⑤フラワーアレンジメント	8月16日(火)	午後1時30分～3時30分		
⑥はじめてのビーズアクセサリー	8月20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)	

**費**①各1,000円②500円③各250円④1,200円⑤3,000円⑥1,500円  
**申**①7月8日(必着)までに、往復はがき(1人1枚、兄弟姉妹の連名不可)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、電話番号、希望時間、「夏休み短期水泳」と書いて、同プールへ。②～⑥開催日前日までに、直接か電話で同プールへ

### 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
トランポリン★	8月2日(火)	午後1時～3時、午後3時30分～5時30分	小学生	各20人	各1,200円
	8月16日(火)				
キッズダンス夏休み(全4回)	8月3日～31日の毎週水曜日(8月17日を除く)	午前10時～11時	5歳～小学生	25人	3,200円

**申**7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(小学生は学年)、電話番号、教室名、★は希望日時を書いて、同館へ

### 銀河アリーナ 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名	日にち	時間	対象	費用
①幼児水遊び(全3回)	8月9日(火)～11日(木)	午後2時～3時	4歳以上の未就学児	2,000円
②トレーニング機器の使い方	7月19日(火)	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	600円
③ダイエットヨガ(全15回)	8月3日～11月9日の毎週水曜日	午後2時30分～4時		9,000円

**定**①15人②③各20人(申込順)  
**申**①8月1日までに、直接か電話で同所へ。②7月17日③8月1日までに、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ

### ポール de ウォーキング体験教室

2本のポールを使って歩く運動で、年齢を問わず楽しむことができます。

①事前セミナー  
 ポール de ウォーキングの効果などを、実技を交えて分かりやすく説明します。  
**時**7月11日(月) 午後2時～4時30分  
**会**社のホールはしもと  
**定**80人(申込順)  
**費**500円

②ノルディックウォーキングコース  
 比較的強度があり、郊外を中心に歩きます。

コース	日にち	時間	集合場所
上溝	7月12日(火)	午前10時30分～正午	上溝公民館
津久井湖	7月28日(木)		津久井湖観光センター

**定**各30人(申込順)  
**費**各1,000円(学生は無料)  
**共**.....**通**.....  
**対**市内在住か在勤・在学の12歳以上(小学生を除く)  
**※**専用ポールのレンタルあり  
**申**開催日前日(必着)までに、はがきかEメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、①か②(②は希望コース)、ポールレンタル希望の有無、「ポール de ウォーキング」と書いて、コミュニティソーシャルサポート(ユニコムプラザさがみはら内 〒252-0303 南区相模大野3-3-2 ☒wanowa7@gmail.com)へ  
**問**コミュニティソーシャルサポートの高山さん ☎080-5654-2003

### グリーンカレッジつくい夏期講座 津久井のアウトドア講座

①源流探検講座  
 道志川の支流を源流に向かって歩きながら、滝つぼで泳いだり、自然観察をしたりします。  
**時**午前9時～午後2時30分  
**集**午前8時50分に津久井生涯学習センター  
**※**荒天時は( )内に延期

コース	日にち
Aコース	7月31日(日) (8月7日(日))
Bコース	8月3日(水) (8月10日(水))
Cコース	8月9日(火) (8月16日(火))
Dコース	8月17日(水) (8月24日(水))

②チュービング川下り in 道志川  
 タイヤチューブに乗りながら川を下り、スリリングな体験や自然観察をします。  
**時**午前9時～午後4時  
**集**午前8時50分に津久井生涯学習センター  
**※**荒天時は( )内に延期

コース	日にち
Aコース	7月22日(金) (8月5日(金))
Bコース	7月23日(土) (7月30日(土))
Cコース	8月19日(金) (8月26日(金))
Dコース	8月20日(土) (8月27日(土))

③チャレンジ水泳  
 個々の泳力のレベルに合わせた課題にチャレンジします。  
**時**7月25日(月)～29日(金)  
**会**申川中学校プール  
**共**.....**通**.....  
**対**①小学校3年生以上②小学校4年生以上③小学生  
**定**①②各15人③各30人(抽選)  
**費**①各2,000円②各3,000円③各4,000円  
**申**7月15日(必着)までに、直接か電話、はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、講座名・コースを書いて、津久井生涯学習センター(〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ

### 相模川鮎友釣り大会

**時**7月31日(日) 午前7時～午後0時30分  
 (小雨決行)  
**※**荒天時は8月7日(日)に延期  
**会**相模川左岸日昭和橋上流  
**費**2,500円(おとり2匹・保険料含む)  
**※**入漁券が別途必要  
**申**7月20日までに、市観光協会ホームページに掲載の申込用紙をファクスで同協会(☎042-771-3792 ☎042-771-3767)へ

**同時開催**  
**魚のつかみ捕り大会**  
**時**午後1時30分～3時  
**対**小学生以下  
**定**100人(先着順)  
**費**200円  
**※**希望者は直接日昭和橋下の本部テントへ

# 情報あ・ら・かると

## お知らせ

### ふれあい対話が築く明るい社会 社会を明るくする運動の集い

7月は犯罪や非行の防止と、罪を犯した人の更生について理解を深める強調月間

**時**7月29日(金)午後1時～3時

**会**アリオ橋本グランドガーデン(緑区大山町)

**内**同運動の活動紹介、市ホームタウンチームのパフォーマンスなど

**問**地域福祉課

### 市立診療所の臨時休診日

診療所	日にち
青野原	7月12日(火)～16日(土)
千木良	8月30日(火)・31日(水)、 9月23日(金)・24日(土)
藤野	8月9日(火)・10日(水) ・12日(金)・13日(土)

**問**相模原赤十字病院(☎042-784-1101)

### 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

**時**7月12日(火)・28日(木)  
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。

### 文化財紹介リーフレット 「相模原の文化財」追録版14を発行

4月1日に指定した文化財4件を紹介

**販売価格** 100円

**販売場所** 各行政資料コーナー

**問**文化財保護課

### 宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

9月まで平日に空きあり

**申**随時受け付け

**10月分の抽選申し込み** 7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、7月21日から、電話で①(☎0120-988-547)、②(☎0267-55-6776)へ

**10月の休館日**  
①17日(月)・18日(火)②5日(水)・26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  
※②は、平成29年3月で廃止します。

### 猫の相談会と譲渡面接会

**相談会** 家庭や地域での猫に関する相談

**時**7月①5日②19日、8月2日・16日の火曜日 午後2時～4時

**会**ウェルネスさがみはら①3階言語療法室②4階会議室1

※希望者は直接会場へ

**譲渡面接会**

**時**7月24日(日)、8月21日(日)  
午前10時～正午(雨天決行)

**会**青少年学習センター

**対**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

**問**生活衛生課

### 食品衛生監視指導計画に基づく 実施結果

飲食店やスーパーマーケットなどへの立ち入り検査、食品の抜き取り検査の結果などを取りまとめて公表

**実施結果配布場所** 生活衛生課、各行政資料コーナー・公民館・消費生活センター(市ホームページにも掲載)

**問**生活衛生課

### 分譲マンション管理 無料相談会

**時**7月9日(土)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5組(申込順)

**申**7月8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

## 募集

### 串川地域の開業医

同地域の診療所施設を賃借して開業

**勤務場所** 緑区長竹1425-1

**対**中山間地域の医療に関心があり、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。

**問**地域医療課

### あそびの学校おばけボランティア

8月28日(日)に青少年学習センターで行う「あそびの学校 きもだめし」の準備など

**対**市内在住か通勤・在学の中学生～30歳 定15人(申込順)

**申**7月15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)、年齢(学生は学校名と学年)、電話番号、「おばけボランティア」と書いて、同センター(☎042-751-0091 FAX 042-751-0092 ✉seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

※7月10日(日)・17日(日)午後1時～5時に事前打ち合わせあり

### 青少年学習センターの非常勤職員 (①窓口業務②管理代行員)

①受付業務や事務事業補助など②施設管理や事務補助など

**勤務** 7月から、①月11日程度で、午前7時30分～午後5時のうち1日6時間以内②原則週1日程度で、午後5時～10時のうち1日5時間以内

**賃金** 時給927円

**対**パソコン操作ができる市内在住の18歳以上(高校生を除く)＝各若干名(選考)

**申**7月15日(必着)までに、履歴書(写真貼付)を直接同センター(☎042-751-0091)へ

※後日、面接あり

### 日連診療所の非常勤看護師

**勤務** 9月から、月～金曜日(祝日等を除く)のうち市が指定する日で、午前8時30分～午後5時か、午前か午後の1日4時間(勤務日は応相談)

**賃金** 時給1,780円

**対**看護師か准看護師の免許がある人 定若干名(選考)

**申**8月5日(必着)までに、履歴書(写真貼付)と看護師か准看護師免許証の写しを、直接か郵送で、国民健康保険課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-704-8909)へ

### 市収蔵美術品展の受付監視員

**勤務** 8月6日～28日(水曜日を除く)のうち7日程度で、1日7時間

※8月5日(金)に研修あり(3時間)

**勤務場所** 相模原市民ギャラリー

**賃金** 日給6,489円(研修2,781円)

**対**18歳以上(高校生を除く) 定8人(選考)

**申**7月7日午前10時～正午、午後1時～4時に、履歴書(写真貼付)を直接同所(☎042-776-1262)へ

※受付時に簡単な面接あり

### ほかほかふれあいフェスタ2016 作詞・作曲者

10月8日(土)に開催する、障害のある人もない人も共に楽しむ同フェスタで使用

**対**①作詞＝障害のある人(未発表のものに限る。1人3作まで)②作曲＝①の詞に曲を付けて発表してくれる人

**申**8月1日(必着)までに、電話(②のみ)か郵送、ファクスに住所、氏名、電話番号、①は歌詞、②は「作曲希望」と書いて、相模原ボランティア協会(〒252-0236 中央区富士見6-1-20 ☎FAX 042-759-7982)へ

### 子育てサポーター

親子への声掛けや身体計測、絵本の読み聞かせなどの子育て支援ボランティア

※活動には講習会の受講が必要

**講習会**

**時**7月22日(金)午前9時～正午

**会**市役所会議室棟

**申**電話でこども青少年課(☎042-769-9811)へ

## 7・8月 施設の 催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

### ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

**オーサーズカフェ**  
「骨粗鬆症予防のための運動と栄養について」

**時**7月9日(土)午後2時～3時

※希望者は直接会場へ

### 相模の大風センター ☎046-255-1311

**親子で楽しむ風作り教室**  
ダイヤ風の制作と風揚げ

**時**7月23日(土)午後1時30分～4時

**対**子どもとその保護者＝20人(申込順)

**費**500円

※小学生以上は1人でも参加可

**カラー粘土で壁かざり作り**

**時**7月30日(土)午後2時～4時

**対**小学生以上＝20人(申込順)

**費**1,300円

…………… 共 …………… 通 ……………

**申**直接か電話で同センターへ

### ソレイユさがみ ☎042-775-1775

①親子で作ろう!夏野菜クッキング  
オムライス、トマトサラダなど

**時**7月23日(土)午前10時～午後1時

**対**小学生とその保護者

**費**550円

②夏野菜の葉膳講座  
夏野菜たっぷりそうめん、ハーブの蒸し鶏肉料理など

**時**7月24日(日)午前10時～午後2時

**費**750円

③講演とトーク&トーク  
「女性と子どもへの暴力解消のために～学校現場での暴力防止教育を～」

**時**7月26日(火)午後6時30分～8時30分

…………… 共 …………… 通 ……………

**定**①24人②20人③30人(申込順)

※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(ふりがな)、電話番号、保育希望の有無、催し・講座名を書いて、同所(FAX 042-775-1776)へ

**女性の起業支援事業**  
ソレイユゆめひろば プチ・マルシェ  
手作り作品の販売

**時**7月12日(火)午前10時～午後3時

### 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～  
ドミニカ共和国の人による母国のお話と、同国に関わる人々との交流

**時**7月17日(日)午前10時～正午

**定**40人(先着順)

※希望者は直接会場へ

**カナダ国際交流員と楽しむ英語料理教室とカナダ旅行プランⅡ**  
カナダのお菓子・ナナイモバー作りとカナダ西海岸の旅行プランの紹介

**時**7月17日(日)午後2時～4時

**会**ユニコムプラザさがみはら

**対**市内在住か通勤・在学の高校生以上 定25人(申込順)

**費**500円

**申**7月12日までに、電話で同ラウンジへ

### 老人福祉センター溪松園 ☎042-761-9291

**健康フラダンス教室(全3回)**

**時**7月12日(火)・19日(火)・26日(火)  
午前10時30分～正午

**定**20人(申込順)

**費**500円

**申**7月11日までに、直接か電話で同園へ

### カラオケのど自慢

**時**8月20日(土)午前10時～午後3時50分

**対**60組(申込順)

**申**7月31日までに、老人福祉センター溪松園にある申込書(市まち・みどり公社ホームページにも掲載)を同園へ

…………… 共 …………… 通 ……………

**対**市内在住の60歳以上

### サン・エールさがみはら ☎042-775-5665

**夏のトレーニング無料講習会**

**時**7月15日(金)午前10時～11時30分

**対**市内在住か通勤の16歳以上 定10人(先着順)

※希望者は直接1階受付へ

※トレーニング室利用料が必要

**土曜コンサート「ビートルズトリビュート/ザ・ビートルズ」**

**時**7月16日(土)午後3時30分～5時

**定**220人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 施設のお休み

**環境情報センター**

**時**7月3日(日)・10日(日)・16日(土)・21日(木)

**問**同センター(☎042-769-9248)

### 保育専門相談員

保育所や保育施設などの利用相談業務  
**勤務** 8月～平成29年3月の月～金曜日のうち週4日で、午前9時～午後5時15分  
**勤務場所** 南こども家庭相談課  
**賃金** 時給1,150円  
**定** 1人(選考)  
**申** 7月15日(必着)までに、必要書類を直接か郵送で保育課(☎042-769-9812)へ  
 ※必要書類など詳しくはお問い合わせください。

### 相模原よさこいRANBU! 参加チーム

**時** 9月18日(日) 午前10時30分～午後4時(予定)  
**会** 古淵駅前通りほか  
**対** よさこい踊りができる10人以上のチーム=40チーム(抽選)  
**費** 1人500円(小学生以下100円)  
**申** 8月1日までに、直接か電話で、同実行委員会の河原さん(青史堂印刷内 ☎042-748-3921)へ

### イベント

#### 写真展「原爆と人間」

日にち	会場
7月12日(火)～18日(祝)	南区合同庁舎
7月27日(水)～8月1日(月)	津久井中央公民館
8月2日(火)～8日(月)	緑区合同庁舎

**時** 午前8時30分～午後5時(初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)  
**問** 相模原平和実行委員会代表の田中さん(☎042-755-2216)

### 小・中学生のためのコース ワークショップ～みんなで歌えばすてきなハーモニー♪～(全2回)

**時** 7月30日(土)・31日(日) 午前10時～正午  
**会** 青少年学習センター  
**対** 市内在住か在学の小・中学生  
**定** 30人(申込順)  
**申** 7月28日までに、電話か、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号、「コース」と書いて、同センター(☎042-751-0091 ☐seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### 相模女子大学子育て支援センター オープンカフェ

子育てについて臨床心理学の専門家と語り合う場。テーマは「憩うチカラ」  
**時** 7月5日(火) 午前10時～正午  
**会** 同センター(南区文京)  
**定** 12人(申込順)  
 ※子どもを連れての参加は要相談  
**申** ファクスかEメールに氏名、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレス、「オープンカフェ」と書いて、同センター(☎042-813-5082 ☐kosodateshien@mail2.sagami-wu.ac.jp ☎042-747-9563)へ

### かながわ伝統芸能ワークショップ 日本舞踊に学ぶ和の作法(全3回)

**時** 8月4日(木)～6日(土) 午前10時～正午  
**会** 市民会館あじさいの間  
**対** 小・中学生=20人程度(抽選)  
 ※保護者同伴可  
**費** 3,000円(兄弟姉妹で参加の場合、2人目からは2,000円)  
**申** 7月19日(必着)までに、はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学校名、学年、性別、電話番号、保護者氏名、「市民会館」と書いて、県文化課(〒231-8588 横浜市中区日本大通1 ☎045-210-3808)へ  
 ※県ホームページからも申し込み可

### 講演・講座

#### 夏休み子ども消費者教室

はかりの工作や買い物方法を学ぶゲーム、国民生活センターの見学など  
**時** 8月2日(火) 午前10時～午後4時30分  
**会** 国民生活センター相模原事務所(中央区弥栄)  
**対** 市内在住か在学の小学校4～6年生  
**定** 30人(申込順) ※保護者同伴可  
**申** 電話で消費生活総合センター(☎042-776-2598)へ

#### 市民健康教育公開講座 「高齢者の整形外科疾患」

**時** 7月13日(水) 午後6時～8時  
**会** 社のホールはしもと ☎500人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
**問** 相模原協同病院(☎042-772-4291)

### ひとり親家庭等生活向上事業 「親子料理教室」

**時** 7月9日(土) 午前10時～午後1時  
**会** ソレイユさがみ  
**対** ひとり親家庭の子どもとその保護者  
**定** 30人(申込順)  
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)  
**費** 300円(小・中学生100円)  
**申** 7月7日までに、電話で市母子寡婦福祉協議会(☎042-755-6612)へ

### イクメン応援講座「夏休み企画 パパと一緒にピザを作ろう！」

**時** 8月6日(土) 午前11時～午後1時30分  
**会** ソレイユさがみ  
**対** 市内在住か在勤の男性保護者と小学生以上の子供=10組(抽選)  
**費** 1組1,000円  
**申** 7月19日までに、電話であじさいメイツ(☎042-775-5505)へ

#### アジサイ挿し木教室

**時** 7月18日(祝) 午前10時～正午  
**会** 老人福祉センター若竹園  
**対** 市内在住の60歳以上=20人(申込順)  
**費** 300円  
**申** 7月15日までに、直接か電話で同園(☎042-746-4622)へ

#### 浴衣の着付け講座(全2回)

**時** 7月24日(日)・31日(日) 午前9時30分～11時30分  
**会** 産業会館  
**対** 女性=20人(申込順)  
**費** 1,000円  
**申** 7月23日までに、電話でシニア活動の森の小川さん(☎042-758-7918)へ

### かながわ食の安全・安心基礎講座

衛生管理に関する説明や施設見学など  
**時** 8月16日(火) 午前10時45分～正午  
**会** イトーヨーカ堂アリオ橋本店(緑区大山町)ほか  
**対** 県内在住の小学生とその保護者  
**定** 20人(抽選)  
**申** 8月2日までに、電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、「食の安全・安心基礎講座」と書いて、県生活衛生課(☎045-210-4940 ☐045-210-8864)へ  
 ※県ホームページからも申し込み可

### 子育て広場 緑のおうち講座 「からだ、あたま、こころを育む親子ムーブメント」

家庭でもできる感覚遊びなどについて  
**時** 7月7日(木) 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** 1歳くらいの子供とその保護者  
**定** 10組(申込順)  
**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

### 薬用植物シンポジウム 「漢方と原料生薬を取り巻く新たな取り組みについて」

研修認定薬剤師制度の対象講座  
**時** 7月10日(日) 午後1時～5時  
**会** ユニコムプラザさがみはら  
**講** 石川 寛さん(北里大学薬学部助教)ほか  
**定** 100人程度(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
**問** 農政課

### 消費者住宅セミナー「家づくり・リフォームの不安をなくす基礎知識」

業者選びや耐震対策などについて  
**時** 7月24日(日) 午後1時30分～4時30分  
**会** 総合学習センター  
**対** 市内在住の人=20人(申込順)  
**費** 500円(資料代) ※障害者は無料  
**申** 7月23日までに、電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、個別相談希望の有無、「消費者住宅セミナー」と書いて、消費者のための住宅塾(☎045-803-5604 ☐045-803-6521)へ  
 ※同所ホームページからも申し込み可

### 夏の交通事故防止運動

7月11日～20日

- 交通ルールを守って 夏を楽しく安全に
- 過労運転・無謀運転の防止
  - 子どもと高齢者の交通事故防止
  - 自転車の交通事故防止
  - 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
  - 踏み切りの交通事故防止
- 問** 交通・地域安全課

## シルバー人材センターの教室

### 夏休みおさらい教室(全3回)

教員などの経験がある同センター会員が、豊かな経験と能力を生かし、国語と算数の宿題や復習をサポートします。

日にち	会場・電話番号	定員(申込順)
8月1日(月)～3日(水)	市シルバー人材センター 緑事務所	各6人
8月17日(水)～19日(金)	042-783-1313	
8月24日(水)～26日(金)		
7月27日(水)～29日(金)	同センター中央事務所 042-754-1177	各8人
8月1日(月)～3日(水)		
8月15日(月)～17日(水)		
8月24日(水)～26日(金)		
8月29日(月)～31日(水)	同センター南事務所 042-745-2158	
8月1日(月)～3日(水)		
8月17日(水)～19日(金)		
8月24日(水)～26日(金)		
8月29日(月)～31日(水)		

**時** 午前9時30分～11時30分  
**対** 小学校3～6年生  
**費** 各3,000円  
**申** 開催日4日前までに、電話で希望する会場へ



### シルバーいきいきライフ講習会 健康吹き矢教室(半日)

**時** 7月25日(月)・26日(火) 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時  
**会** 市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=各12人(抽選)  
**費** 各500円  
**申** 7月12日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、希望日時、「健康吹き矢」と書いて、同所(〒252-0236 中央区富士見4-3-1 ☎042-753-7373)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。

- こども人形劇「ピノキオ」 9月3日(土) 午前11時～午後1時・午後2時～午後4時、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)。対象は3歳以上。費用1,300円(前売り900円) ☐ひよこ第3保育園(☎042-767-5565)
- 混声合唱団ワールヴェールミニコンサート 7月23日(土) 午後2時～4時、橋本公民館。定員120人(先着順) ☐望月(☎042-753-4563)
- キッズワン夏祭り 8月20日(土) 午前10時～11時30分、スタディ・ドッグ・スクール(中央区氷川町)。対象は小学生=20人(申込順)。費用1,000円(プレゼント付き) ☐ファクスかEメールに氏名、年齢、性別、保護者氏名、電話番号かEメールアドレスを書いて、同スクール(☐kids@animallifesolutions.com ☎042-712-9148)へ
- アノニマス・アンサンブル コンサート 7月23日(土) 午後3時～5時、相模原教会(中央区矢部) ☐稲垣(☎042-779-3412)

### 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 毎週月曜日午後1時、中央体育館ほか ☐村地(☎042-771-6893)
- 中国語会話 毎月第1・第3水曜日午後1時30分、小山公民館。初心者歓迎、見学可 ☐坂口(☎090-9293-7271)
- 水泳 毎週火曜日午後7時、さがみはらグリーンプール。体験可 ☐南(☎042-810-9660)
- 社交ダンス 毎週土曜日午前10時、大野北公民館ほか。対象は初・中級者。見学・体験可 ☐古家(☎090-2324-9427)
- 和太鼓 毎週土曜日午後1時から午後6時、大野南中学校。初心者歓迎 ☐川村(☎090-4241-3595)

### 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。





## 視聴覚ライブラリー **の催し** 視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

催し名・日時	上映作品
<b>月例子ども映画会</b> 7月9日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ニルスのふしぎな旅 月夜に浮かぶ幻の街 ▶彦星と織姫 ▶おかあさんのやさしい手 ▶100ばんめのサル
<b>シネマサロン</b> 7月24日(日)・26日(火) 午後2時～4時10分	▶アラバマ物語 (1962年/米国/白黒/吹き替え)

会 市立図書館(中央区鹿沼台)  
 対 市内在住か在勤・在学の人=各150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 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。  
 時 7月20日(水)～8月28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 7月9日までに、直接か電話で同ライブラリーへ



短冊の飾り付けができるほか、七夕をモチーフとした演劇もあります。

時 7月10日(日)まで 午前9時30分～午後5時30分

会 古民家園  
 (相模川自然の村公園内)

#### 演劇

時 7月10日(日)  
 午前10時～11時



園文化財保護課 ☎042-769-8371

### 吉野宿ふじや 企画展

## 甲州道中と半原宮大工作品資料展

寺社や神輿に関わる作品のほか、矢内家の匠の技や道具を展示します。同家第14代ひこ孫弟子鈴木光雄さんの講話もあります。

時 7月15日(金)～8月31日(水) 午前10時～午後4時

休館日 月曜日(7月18日を除く)、7月19日(火)、8月12日(金)

#### 講話

時 8月6日(土) 午後2時～3時

定 30人(先着順) ※希望者は直接会場へ

園 吉野宿ふじや ☎042-687-5022



### とんりのまちから

日本・インドネシア共和国  
 国交樹立60周年 2018

## インドネシア ファッション

### —海のシルクロードで花開いた民族服飾の世界—

世界最大級の多民族国家であり、海上交易の拠点として東西の文化が融合したインドネシア。その歴史と風土の中で育まれてきた伝統服飾を紹介します(前・後期で全点入れ替え)。

時 前期 7月9日(土)～31日(日) 後期 8月5日(金)～28日(日)

午前9時～午後4時30分

休館日 月曜日(7月18日を除く)、7月19日(火)、

8月2日(水)～4日(木)

会 町田市立博物館(町田市本町田)

費 300円(障害のある人150円、中学生以下無料)

園 町田市立博物館 ☎042-726-1531



「パトラ文様肩掛」  
 インドネシア パリ島 個人蔵

### アートラボはしもの催し 問 アートラボはしもと ☎042-703-4654

## ペタペタつくろうピカっとおめん



シールを使って面白い表情のお面を作ります。

時 7月10日(日) 午後1時～3時 対 4歳～小学生=20人(申込順) ※保護者同伴

費 200円(材料費) 申 電話で同所へ

## アートラボはしもと×桜美林大学×橋本図書館連携企画 妖怪たちの夏祭り

時 7月9日(土) 会 ミウヰ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)

内容	時間
妖怪お面づくり・太鼓づくりなど★	午後2時30分～4時
おはなし会	午後3時30分～4時
ダンスパフォーマンス「妖怪盆おどり」	午後4時30分～5時

定 ★は100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

## 旧石器ハテナ館の催し

園 旧石器ハテナ館  
 ☎042-777-6371

### 夏休み恒例特別企画 夜の生き物観察会

夜間特別開放の公園で、灯火採集という方法を使って昆虫などを観察します。

時 7月16日(土) 午後7時～8時30分(小雨決行)

会 史跡田名向原遺跡公園 ※希望者は直接会場へ

※小学生以下は保護者同伴

※観察ツアーも同時開催。内容など詳しくはお問い合わせください。

※当日は旧石器ハテナ館も延長開館します。



### 毎月第3日曜日は体験教室の日! 「弓矢作り」

弓矢、矢じりを作り、射的体験をします。

時 7月17日(日) 午後2時～4時

対 小学生以上=30人(申込順) ※小学生は保護者同伴

費 100円

申 直接か電話で同館へ



## さがみはらスイーツフェスティバル2016

相模原市産の素材を使った独自の「さがみはらスイーツ」を募集します。試食審査やはがき投票で、グランプリを決定します。

♥販売・スタンプラリー 時 9月24日(土)～11月13日(日)

♥コンテスト 時 11月26日(土)(予定)

参加資格 市内に店舗を構え、菓子製造・販売を行っていること ほか

出品の条件 相模原市産の食材(加工製品を含む)を1つ以上使用すること ほか

費 1店舗3,000円

申 7月31日(消印有効)までに、同フェスティバルホームページに掲載の申込書

と作品の写真を同フェスティバル実行委員会事務局(市商店連合会内 ☎042-786-2451)へ

※参加資格など、詳しくは同フェスティバルホームページをご覧ください。

参加店舗  
 募集

### 公開講座 外務省研修所コース

## Enjoy! 地球の旅人～アメリカから見た中国～

駐米国特命全権公使として勤務した経験を基に、現在の日本・アメリカ・中国の関係について分かりやすく解説します。

時 8月10日(水) 午後1時45分～3時30分

会 外務省研修所(南区相模大野) 講 泉 裕泰さん(外務省研修所所長)

対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=160人(申込順)

申 7月20日までに、直接か電話で総合学習センター(☎042-756-3443)へ

# ウェルネス通信



7/1

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
8月8日(月)	午後1時~2時15分	南	⑮
8月15日(月)	午後2時45分~4時	ウ	
8月19日(金)	午後2時45分~4時	緑	

対平成28年2~3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7月13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、保育士らによる健康・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  
時⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
7月19日(水)	陽光台㊟、田名㊞
7月21日(金)	湖㊟、津㊟、藤㊟

㊟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



## 4カ月児対象のえほんdeはっぴいが全市で始まります

4カ月児健康診査会場に併設した場所で、ボランティアスタッフが親子に1対1で絵本の読み聞かせを行います。

時4カ月児健康診査実施日  
会各会場(緑城津湖藤ウ南)  
対4カ月児健康診査を受診する親子  
※希望者は直接会場へ

時こども青少年課 ☎042-769-9811



## ~妊娠したい人を応援します~ ハッピー♡ベビカムセミナー

妊娠について知っておきたい知識や不妊治療など、子を産み育てることについて講義します。

時7月23日(土)午後1時30分~4時

会ウ  
対将来赤ちゃんが欲しい人、不妊かなと思っている人  
定30組(申込順)  
申7月20日までに⑮

## 赤ちゃんとおふれあい体験教室

ベビーにタッチ  
~明日がキラめく体験タイム~

生命の神秘や育児について学びます。

時8月15日(月)午前9時30分~正午

会ウ  
対市内在住か在学の中学生・高校生  
定30人(申込順)  
申7月29日までに⑧

※1歳未満の赤ちゃんと一緒に、育児体験をお話しできる人も募集します。

## 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 ウ 南	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 時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)	7月12日(火)	午後1時~2時	南	⑮	こころの健康についての相談 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 緑緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
	7月22日(金)		ウ		
	7月13日(水)		津		
	7月26日(火)		湖		
	7月19日(火)		緑		
HIV(エイズ) 等の 検査・相談	火曜日 (7月19日を除く)	午前9時 ~11時15分	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)
	7月23日(土)	午後2時 ~3時45分	橋		
思春期・ ひきこもり 特定相談 (精神科医)	7月14日(木)	午後1時30分 ~3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歳ぐらいまでの引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	7月19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がある人とその家族 定2組(申込順。調整あり)
アルコール・ 薬物家族教室	7月25日(月)	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	7月21日(木)	午後1時30分 ~3時30分	ウ	⑭	※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 時市薬剤師会 ☎042-756-1502
家族のための 分かち合い・ コミュニケーション 教室 「ガーベラ」	7月20日(水)	午後2時~4時	ウ	⑭	家族間コミュニケーションをテーマに家族問題についての理解を深め、対応を学びます。 対引きこもりの状態にある人・アルコールや薬物問題がある人の家族 定20組(申込順)

## マタニティオーラルセミナー(全2回)

~元気な赤ちゃんはママのお口の健康から~

妊娠期の<sup>こうくう</sup>口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響や、口腔ケアについての講義・体験と、歯科健康診査などを行います。

時8月1日(月)午後1時30分~3時30分

※当日、2回目の日程をお知らせします。

会南  
対市内在住の妊婦(妊娠期間中1回限り受診可能)  
定16人(申込順) ※子ども同伴可。保育なし  
申7月29日までに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	⑧ 中央保健センター	☎042-769-8233
② 中央高齢者相談課	☎042-769-8349	⑨ 南保健センター	☎042-701-7708
③ 南高齢者相談課	☎042-701-7704	⑩ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
④ 疾病対策課	☎042-769-8260	⑪ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑤ 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	⑫ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑥ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	⑬ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515
⑦ 緑保健センター	☎042-775-8816	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

## 健康診査・検診・検査 費用の記載がある場合でも70歳以上は全て無料

市内協力医療機関や公共施設で、健康診査やがん検診を随時実施しています。検診には受診券が必要です。  
 ○市国民健康保険に加入している40歳～74歳、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、4月(一部の人は6月以降)に受診券を送付しています。  
 ○市民税非課税世帯の人は、事前申請で無料になります。  
 ○生活保護を受給している人などは、医療機関の窓口にて生活保護受給票等を提示し、免除申請書を記入することで無料になります。  
 ☎受診券がない人は、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

▶(特定)健康診査 **検査項目** 問診、身体計測(腹囲・BMIなど)、血液検査、尿検査など **施設健診**

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	市国民健康保険加入の40歳～74歳※	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

**休日会場健診** 下記の日にちに、右表のがん検診(集団検診)と同じ会場を実施

日にち	会場	時間・対象・費用など
9月18日(日)	緑区合同庁舎	時 午前のみ 対 市国民健康保険加入の40歳～74歳※ 費 1,000円 ☎ 9月8日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

※市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください。

▶**歯科健康診査(お口の健康診査)**

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	平成28年4月2日～29年4月1日に40歳～80歳になる人	500円	口腔内診査(歯周病の状況など)

▶**肝炎(B型・C型)ウイルス検査**

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

▶**結核健診**

日にち・会場・締切日	対象	費用
右表のがん検診(集団検診)と同じ	65歳以上(28年度中に65歳になる人を含む)で、職場などで胸部X線を受ける機会がない人	無料

▶**がん検診**

**施設検診** ☎随時 ☑市内協力医療機関

**検診種目・費用**

胃(X線)2,900円(内視鏡)3,900円 大腸500円  
 肺(X線のみ)800円(X線+喀痰)1,700円  
 子宮(頸部のみ)1,700円(頸部+体部)2,200円  
 ※子宮(頸部+体部)は、医師の判断により実施  
 乳(視触診のみ)700円(視触診+マンモグラフィ)2,000円

**集団検診(検診車)**

日にち	会場	日にち	会場
9月9日(金)	ウェルネスさがみはら★	10月10日(祝)	双葉小学校
9月17日(土)	藤野中央公民館	10月11日(火)	銀河アリーナ
9月18日(日)	緑区合同庁舎★	10月15日(土)	さがみ湖リフレッシュセンター
9月20日(火)	北総合体育館	10月16日(日)	南保健福祉センター★
9月26日(月)	銀河アリーナ	10月18日(火)	北総合体育館
9月29日(木)	ウェルネスさがみはら★	10月22日(土)	新磯小学校
10月8日(土)	城山保健福祉センター	10月28日(金)	ウェルネスさがみはら★
10月9日(日)	緑区合同庁舎★		

**検診種目・費用**

胃(X線)900円 大腸500円 肺(X線のみ)200円(X線+喀痰)700円  
 子宮(頸部のみ)600円 乳(視触診+マンモグラフィ)2,000円  
 ※乳(視触診のみ)は実施していません。

**時間区分** 午前のみか、午前・午後(★会場のみ) ※胃は午前のみ

**受付時間** 午前8時30分～9時30分=男性、午前9時30分～11時=女性  
 午後1時30分～2時30分=男女とも(★会場のみ)

※乳は別途指定する時間

**締切日** 検診日の14日前(土・日曜日の場合は金曜日、祝日等の場合はその前日)

☎電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

※定員になり次第締め切り。乳は申し込み多数の場合、抽選

..... 共 ..... 通 .....

☑○胃・大腸・肺=40歳以上 ○子宮=20歳以上の女性

○乳(視触診のみ)=30歳以上の女性

(視触診+マンモグラフィ)=40歳以上の女性で2年に1回の受診

※乳は、授乳中や生理中、生理前1週間は受診をご遠慮ください。

## もつと健康になるための教室 会場・申込先は表面の「主な実施会場」[申し込み・問い合わせ]をご覧ください。

運動習慣を身に付けるための講義と実技

**運動でアンチエイジング(全6回)**

日にち	時間	会場	申込
9月5日(月)・12日(月)、10月3日(月)・27日(木)、11月21日(月)、12月22日(木)	午前10時～正午	緑	8月12日までに⑦

**働くあなたに贈る…ホップステップ筋力アップで疲れなからだづくり(全6回)**

日にち	時間	会場	申込
9月3日・10日・24日、10月22日、11月26日、12月17日の土曜日	午前10時～正午	南	8月10日までに⑨

☎対市内在住か在勤の20歳～59歳(昭和32年4月2日～平成9年4月1日生まれ)で、運動の実技に支障がない人=各15人(抽選) ※同教室に参加したことがある人は参加できません。

**認知症の医療とケア**  
～医師による認知症講演会～

専門医による認知症の予防やケアについての講演や、介護者へのアドバイスを行います。  
 時 8月2日(火)午後2時～4時30分  
 会 緑区合同庁舎  
 講 櫻井秀樹さん(北里大学東病院医師)  
 定 120人(申込順)  
 申 7月29日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)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、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。

時 8月4日～9月13日の毎週火・木曜日 午後3時30分～5時

会 ほのぼのサービスセンター(緑区中野)

対 運動に支障がない市内在住の65歳以上=10人(抽選)

費 6,000円

申 7月20日までに、電話で同センター(☎042-780-7977)へ

### 難病講演会

### 全身性エリテマトーデス 最新の治療と日常生活

専門医の講演・相談・助言のほか、最新の治療や生活上の注意点などについて話します。

時 8月10日(水)午後3時～5時

会 南保健福祉センター

講 工藤雄大さん(北里大学病院膠原病・感染内科医師)

定 100人(申込順)

申 8月9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
7月7日(木)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	市役所前
7月12日(火)	午前10時～正午	
7月9日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	イオン相模原店(国道側正面入り口)
7月10日(日)		橋本駅ペデストリアンデッキ下
7月17日(日)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野駅前コリドー

☑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)。

