

# さがみはら

広報

NO.1352  
毎月  
1日・15日発行  
1/1  
2017  
平成29年  
SAGAMIHARA

## LINE UP 今号の主な内容

- 後期高齢者医療制度のご案内…………… 2
  - 市・県民税申告、所得税確定申告に向けて…………… 3
  - インタビュー さがみはらから世界の舞台へ…………… 4・5
  - ウェルネス通信（保健・介護予防事業案内）…………… 別冊
- 発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号  
編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200  
ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

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

市の人口・世帯  
人口 721,566人(204減)  
男 361,266人 女 360,300人  
世帯 315,423世帯(72増)  
平成28年12月1日現在。( )が前月との増減



さがみはらから世界の舞台へ！東京オリンピック・パラリンピックを目指す皆さんです。今の思いを語ってもらいました。→4・5面へGo！

## 次代につなぐ笑顔と希望があふれるまちをめざして

### 年頭のごあいさつ

相模原市長 加山俊夫



市民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた、輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

昨年、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックにおいて日本代表選手団が多くのメダルを獲得するなど、日本中が感動に包まれ、2020年東京大会への機運もさらに高まりました。本市では、東京箱根間往復大学駅伝競走をはじめ各大会での青山学院大学陸上競技部の活躍や、ノジマステラ神奈川相模原のなでしこリーグ2部優勝と1部昇格など、躍動する若い世代が72万市民に勇気と希望を届けてくれました。また、4月の熊本地震をはじめ、各地で自然災害が頻発し、日頃の備えや、関係機関などとの連携の大切さを改めて認識した年でもありました。

市政におきましては、少子高齢・人口減少社会を見据え、本市が将来にわたって活力と魅力に満ちたまちであり続けるため、教育、医療、福祉、子育て支援、産業振興、雇用促進、防災などの諸施策を進めてまいりました。また、10年後にリニア中央新幹線駅が設置される橋本駅周辺と、小田急多摩線の延伸や相模総合補給廠一部返還地の早期利用等に取り組む相模原駅周辺を一体とした新たなまちづくりなど、広域交流拠点の形成を推進いたしました。

一方、県立津久井やまゆり園で発生した事件は、社会に甚大な衝撃と深い悲しみや不安、言いようのない怒りをもたらしました。こうした事件が二度と起こらないよう、誰もが安全で安心して暮らせる共生社会の実現に向け、強い決意を持って全力で取り組んでまいります。

わが国は、変動が著しい国際情勢の中にあって、先行き不透明な経済状況や、持続可能な社会保障制度の確立など、複雑で困難な課題を抱えております。こうした状況にあっても、本市のポテンシャルを最大限に生かすための取り組みを着実に推進し、市民サービスのさらなる充実を図ることで、全ての市民の皆さまが生き生きと暮らし、笑顔と希望があふれるまちを築いていきますよう、市政運営に邁進してまいります。

今日も健やかに遊び、学んでいる子どもたちに、そしてこれから生まれてくる子どもたちに、笑顔と希望をつないでいけるよう、50年後、100年後の未来に向け、市民の皆さまと共に歩んでまいりたいと考えております。

結びになりますが、市政に対する皆さまの変わらぬご協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして、実り多く、良い一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

## TOPICS

### 夢があるから強くなる～「夢先生」がやってきた～

12月8日・9日の2日間、淵野辺小学校へ、北海道日本ハムファイターズの近藤健介選手と、スピードスケートショートトラック元オリンピック代表の勅使川原郁恵選手を「夢先生」として招き、夢を持つことについて話をさせていただきました。この中で、近藤選手は「夢を叶えるために、好奇心や諦めない気持ちが大切」と話し、子どもたちも「学者になって、いろいろな賞を取りたい」などと夢を語りました。

☎042-769-8284





## ●●● 後期高齢者医療制度のご案内 ●●●

### 75歳の誕生日を迎える人へー納付は便利な口座振替をー

75歳の誕生日から、現在加入している健康保険が後期高齢者医療制度に切り替わります。「後期高齢者医療被保険者証」は誕生月の前月(誕生日が1日の場合は前々月)下旬に送付します。

保険料は、特別徴収(年金天引き)が始まるまでに時間がかかるため、それまでは普通徴収(納付書か口座振替)となります。口座振替は毎月10日までの申し込みで、翌月中旬以降の納期限分から開始となります。口座振替を希望する場合は、早めの手続きをお願いします。

また、特別徴収(年金天引き)を希望しない場合は、口座振替依頼書と共に納付方法変更申出書の提出が必要です。

※国民健康保険などで口座振替を利用している場合も、再度申し込みが必要です。  
※後期高齢者医療保険料は、コンビニエンスストアでは納付できません。

### 一定の障害のある65歳～74歳の人へ

現在加入している健康保険を脱退し、後期高齢者医療制度に任意で加入することができます。

☑ 次のいずれかに該当する人か、同程度の障害がある人  
○ 身体障害者手帳1～3級か4級の一部(音声・言語・そしゃく機能の障害、下肢障害の1・3・4号のいずれか)

- 療育手帳A1かA2
- 精神障害者保健福祉手帳1級か2級
- 国民年金、厚生年金などで1級か2級の障害認定を受けている
- 労災保険などで1～4級の障害認定を受けている

**保険料** 所得額に応じて個人単位で算定されます。

保険料＝均等割(4万3,429円)＋所得割(総所得金額等－33万円)×8.66%

※世帯の所得額などにより、軽減措置があります。  
※社会保険に被扶養者として加入していて、現在保険料を支払っていない人も保険料がかかります。

**自己負担割合** 世帯の所得額などに応じて、1割か3割になります。  
※保険料・自己負担額の算定方法や申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

### 後期高齢者医療制度に加入している人へ

1月分の保険料普通徴収(納付書か口座振替)の納期限は1月31日です。納付書を持っている人は指定金融機関などでお支払いください。

☎ 地域医療課 ☎042-769-8231



## パブリックコメント

市民の皆さんのご意見を取り入れた条例などを策定するための制度です。ご意見をお待ちしています。

件名	内容	担当課
(仮称)相模原市市民の森基本計画(案)	「さがみはら森林ビジョン」に位置付けている市民の森について、石老山周辺を計画対象地とする基本計画を策定するもの	津久井地域経済課 〒252-5172 緑区中野633 ☎042-780-1401 FAX042-784-7474 ✉tsukui-keizai@city.sagamihara.kanagawa.jp
市立小中学校の望ましい学校規模のあり方に関する基本方針(案)	児童生徒数の減少などの社会状況の変化に対応するため、学校規模に関する課題、課題の解決方法などの考え方を整理したもの	学務課 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8282 FAX042-758-9036 ✉gakumu@city.sagamihara.kanagawa.jp

**資料の閲覧・配布場所** 各担当課・行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立公文書館 ※市ホームページにも掲載

**意見の提出** 1月5日～2月3日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて、各担当課へ

**結果の公表** 意見の概要や市の考え方については、まとまり次第、各担当課や市ホームページなどで公表する予定です。



## 契約トラブルの相談は消費生活センターへ

「利用した覚えのないサイトから請求がきた」「街で声を掛けられたのをきっかけに高価な商品を勧められた」などの契約トラブルは、消費生活センターへ相談してください。



### こんな言葉や電話などには要注意!

「無料で診断(体験)できます」「〇〇したらお金をあげます」「必ずもうかる」



### トラブルに遭わないために

- インターネットサイトの広告画面などを安易にクリックしない
- 声を掛けられても付いていかない ○ 断るときははっきりと断る
- 契約の前に冷静に考えてみる。少しでも怪しいと思ったら、周囲に相談する

## 特別相談 若者のトラブル110番

時 1月11日(水)～13日(金) 午前9時～午後4時  
※13日は午後6時まで

相談は、直接か電話で消費生活総合センターへ

☎消費生活総合センター ☎042-776-2511

## 新しい市選挙管理委員が決定

任期満了に伴う市選挙管理委員の選挙が市議会12月定例会議で行われ、昨年12月15日に選挙管理委員に就任しました。任期は4年です。

また、同日に開催した委員会で、委員長、委員長職務代理者の選任が行われました。

### 市選挙管理委員名簿

職名	氏名	職名	氏名
委員長	佐藤賢司	委員	小倉増三
委員長職務代理者	宮下奉機	委員	佐藤信夫

☎市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290



## 募集 市障害者施策推進協議会委員

市の障害者福祉計画や障害者に関する施策などについて調査・審議します。

**任期** 2月～平成30年12月(会議は年3・4回程度)

☑ 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)

☑ 1人(選考)

☑ 1月4日～18日(必着)に、障害政策課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立公文書館にある応募用紙(市ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクス、Eメールで障害政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 FAX042-759-4395 ✉shougai-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-707-7055)へ



## 募集 第11代 相模原市観光親善大使

観光親善大使になって、本市の魅力をPRしてみませんか。

**応募資格** 次の全てに該当する人

- 市内在住か在勤・在学中で、モデルなどの専属契約がない18歳以上(平成29年4月1日現在)
- 観光イベントやキャンペーン、各メディア等で観光PRなどの業務ができる(ステージ出演、チラシ配布、雑誌取材、テレビ・ラジオ出演など)
- 年間15回程度(土・日曜日、祝日等を含む)の活動に参加できる
- 観光親善大使のTwitterやFacebookで、活動内容などの報告を積極的にできる

**任期** 4月～30年3月 **賞金** 5万円(他に活動時の報酬あり)

☑ 3人以内(選考)

※書類審査通過者への面接(2月19日(日)を予定)で、特技のある人は披露してもらいます。

☑ 1月4日～31日(消印有効)に、市観光協会、sagamix、商業観光課、各まちづくりセンター・公民館(青根・沢井を除く)にある応募用紙(同協会ホームページにも掲載)を直接か郵送で、市観光親善大使事業運営委員会(市観光協会内 〒252-0143 緑区橋本6-4-15 Flos橋本3階 ☎042-771-3767)へ

## 救命講習会 + 大切な人を救うのはあなたです

救命講習を受講して、応急手当てを覚えましょう。

講習名	日にち	時間	会場	定員(申込順)
①普通救命講習Ⅰ	1月12日(木)	午前9時～正午	北消防署	40人
	1月22日(日)		消防指令センター	各50人
	2月 5日(日)		南消防署	
	2月25日(土)		消防指令センター	
	3月13日(月)		相模湖公民館	40人
②普通救命講習Ⅲ	1月16日(月)			各50人
③応急手当指導員再講習	2月13日(月)	午前8時30分～午後0時30分	消防指令センター	30人
④救命入門コース	3月 5日(日)	午前10時～11時30分		50人

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。

**講習内容** ①成人への応急手当てについて②小児・乳児・新生児への応急手当てについて③応急手当ての指導要領の再習得など④成人への応急手当て(胸骨圧迫・AED)について

☑ ①②市内在住か在勤・在学中の中学生以上③応急手当指導員の認定更新希望者  
④市内在住か在勤・在学の小学校4年生以上

☑ ①～③各1,000円④500円

☑ 開催日1週間前までに、市防災協会ホームページに掲載の申請書をファクスかEメールで同協会(FAX042-753-0374 ✉info@sdpa.or.jp ☎042-753-9971)へ

# 市・県民税申告、所得税確定申告に向けて

## 介護保険に関する所得控除について

- 介護保険料は、社会保険料控除の対象です(申告に添付書類は不要)。
- 介護保険サービス利用料は、次の区分により医療費控除の対象になります(申告には領収書が必要)。

(○=対象、△=2分の1対象、×=対象外)

対象になるサービス		1割(2割)負担額	居住(滞在)費	食費
医療系	訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用する場合)、複合型サービス(医療系サービスを含む組み合わせにより提供されるもの(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く))	○	/	/
	通所リハビリテーション	○	/	○
	短期入所療養介護	○	○	○
福祉系※②	訪問介護(生活援助中心型を除く)、訪問入浴介護、夜間対応型訪問介護、定期巡回・随時対応型訪問介護看護(一体型事業所で訪問看護を利用しない場合と連携型事業所の場合)、複合型サービス(医療系サービスを含まない組み合わせにより提供されるもの(生活援助中心型の訪問介護の部分を除く))、総合事業の訪問型サービス(生活援助中心のサービスを除く)※③	○	/	/
	通所介護、認知症対応型通所介護、地域密着型通所介護、総合事業の通所型サービス(生活援助中心のサービスを除く)※③	○	/	×
	短期入所生活介護、小規模多機能型居宅介護	○	×	×
施設	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、地域密着型介護老人福祉施設	△	△	△
	介護老人保健施設、介護療養型医療施設	○	○	○

- ※①要支援1・2の人が利用する介護予防サービスを含む
- ※②ケアプランに基づき、医療系サービスと併せて利用する場合のみ対象
- ※③介護予防訪問介護が介護予防通所介護に相当するサービス(現行相当)に限る
- 介護福祉士等による喀痰吸引などが行われる場合の医療費控除について  
医療系サービスと併せて利用しない福祉系サービス、訪問介護(生活援助中心型)・認知症対応型共同生活介護(介護予防含む)・特定施設入居者生活介護(介護予防含む)・地域密着型特定施設入居者生活介護で介護福祉士等による喀痰吸引などが行われる場合は、1割(2割)負担額の10分の1が医療費控除の対象になります。

☎介護保険課 総務・保険料班 ☎042-769-8321

### おむつ代が医療費控除の対象になる場合があります

初めておむつ代の医療費控除を申告する人は、医療機関が発行する「おむつ使用証明書」で申告してください。2年目以降の人は、条件を満たせば、市が交付する「おむつ代の医療費控除に係る確認書」でも申告できます。同確認書の交付申請は、介護保険課認定班に事前に電話などで条件を満たすかを確認してください。

☎介護保険課 認定班 ☎042-769-8342

## 障害者控除について

65歳以上の要介護認定者や扶養親族等は、要介護認定者本人の身体などの状況により、障害者控除の対象になる場合があります。同控除を受けるためには、障害者控除対象者認定書※が必要ですので、申請してください。

※障害者手帳などを持っていない65歳以上で、市町村長等が「知的障害者か身体障害者に準ずるもの」として認定をした人に交付するものです。これは、障害者控除を受けるために使用できるもので、障害者向けのサービスが受けられるものではありません。

☎市内在住で次の全てに該当する人

- 認定を受けたい年の12月31日現在で、65歳以上
- 身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある(基準あり)
- 身体障害者手帳・療育手帳(判定を受けた人を含む)・精神障害者保健福祉手帳・戦傷病者手帳の交付を受けていない
- 原子爆弾被爆者の認定を受けていない
- 本人かその扶養者が所得控除を受けられる

※障害者・特別障害者控除の対象区分などについては、お問い合わせください。

☎各高齢者相談課・保健福祉課にある申請書(市ホームページにも掲載)を管轄する窓口へ

※申請しても、判定により認定されない場合があります。

窓口・問い合わせ	電話番号
緑高齢者相談課	☎042-775-8812
中央高齢者相談課	☎042-769-8349
南高齢者相談課	☎042-701-7704
城山保健福祉課	☎042-783-8120
津久井保健福祉課	☎042-780-1408
相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
藤野保健福祉課	☎042-687-5511

## 介護保険、国民健康保険、後期高齢者医療制度 納付済額をお知らせします

平成28年中に納付した保険料(税)額をお知らせする通知を各担当課から発送します。通知する金額は、確定申告の時に、28年中の所得の社会保険料控除として申告できます。

※発送予定日から数日経過しても通知が届かない場合は、各担当課へお問い合わせください。

発送予定日	担当課
介護保険	介護保険課 ☎042-769-8321
後期高齢者医療制度	1月20日 地域医療課 ☎042-769-8231
国民健康保険	1月25日 国民健康保険課 ☎042-769-8234

## 確定申告書(A申告書)説明会

日にち	時間	会場	定員(先着順)
1月13日(金)	午後2時~4時	サン・エールさがみはら	70人
1月17日(火)		県高相合同庁舎	100人
1月20日(金)		市民会館第2大会議室	70人

☎給与(医療費控除・住宅ローン控除)・雑(年金等)所得者で、申告が必要な人  
※希望者は、筆記用具、確定申告書・手引き(郵送された人)を持って、直接会場へ  
※個別の申告相談、書類の受け付けは行いません。

☎相模原青色申告会 ☎042-756-4104

## 新春 経済講演会

金融・経済アナリストが、平成29年の経済展望についてお話しします。

☎1月17日(火) 午後3時~4時30分

☎産業会館

☎講井上哲也さん

(野村総合研究所金融ITイノベーション研究部長)

☎市内中小企業経営者・従業員が市内在住の人

☎定150人(申込順)

☎1月4日~16日に、直接か電話、ファクスに氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、相模原商工会議所経営支援課(☎042-753-8135 ☎042-753-7637)へ

※同会議所ホームページからも申し込みます。

## 参加予定企業 24社

## さがみはら新規大学等 卒業予定者就職面接会

☎1月19日(木) 午後1時~4時

☎相模女子大学マーガレットホール4階(南区文京)

☎平成29年3月に大学院・大学・短大・高専・専修学校などの卒業予定者か、卒業して3年以内の人  
※希望者は直接会場へ

※参加企業など詳しくは、ハローワーク相模原ホームページをご覧ください。

☎ハローワーク相模原 ☎042-776-8609 (部門コード44#)

## さがみはら 国際交流ラウンジ研修会

## 外国人支援者向け 防災研修

日本語が不自由な外国人への災害時の支援について、クロスロードゲームを通じて学びます。

☎1月22日(日) 午前10時~正午

☎市内在住の防災ボランティア希望者

☎定20人(申込順)

☎1月4日~20日に、電話で同ラウンジ(☎042-750-4150)へ



# 2020年の東京で輝きを!

## インタビュー

# さがみはらから世界の舞台へ

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向かって、本市ゆかりの選手・監督、それぞれの戦いがすでに始まっています。「東京の舞台で結果を残す」。今回紹介する皆さんの共通の思いです。本市ゆかりのアスリートたちへ、皆さんの熱い声援を届けましょう。

岡田聡広報課 ☎042-769-8200

### ゴルフ **山口 すす夏さん**



平成12年生まれ(16歳)。南区在住。中学校3年生(14歳)の時に全米女子オープンゴルフ選手権出場。14歳での出場は、日本人選手では最年少記録

初めてゴルフボールを打ったのは小学校1年生のときでした。最初は空振りもいっぱいでしたが、うまくクラブに当たってボールが「ブン」と飛んでいったときの気持ち良さが、今につながっていると思います。2年生の夏からは毎日のように練習をしていました。夕方からの打撃練習後、家でバターの練習を100球連続でカップインするまで続けるのですが、午前0時を過ぎてまで終わらないことがありました。でも上達する楽しさを実感しているせいなのか、これまで「練習が嫌だな」と思ったことはありません。

ゴルフの楽しさは、カップインした時の快感だけではなくありません。全国に友達ができることも楽しさの一つです。北海道から沖縄まで、仲の良い友達がたくさんいます。大阪や沖縄の友達とは試合の後にテーマパークに行き、前日36ホールを歩いたのに、開園から閉園までずっと遊んでいたこともあります。自分でも元気になって思いますよ。

2015年に出場した全米女子オープン、難しいコースとセッティングに思うようなプレーをさせてもらえず悔しい思いをしたので、なんとしてもまた出場したいです。外国人の友達がたくさんできたと、空港到着後には会場入りするために高級車を貸してもらえるのも楽しい経験でした。

こういった楽しさや喜びを何度も味わいたいのので、一生懸命練習をしているのかもしれないね。そして東京オリンピックへ出場し、金メダルを取りたいと考えています。そのため、世界ランキングで上位に入る必要があるため、高校生のうちにプロの試合で優勝し、プロに転向したいです。市民の皆さんにもプロゴルファーの素晴らしいプレーを見ていただきたいので、市内や近郊で試合があるときは、観戦に来ていただくと嬉しいです。



### 女子サッカー **田中 陽子さん**



平成5年生まれ(23歳)。南区在住。2012年に日本で開催されたU-20女子ワールドカップでは、6ゴールを挙げる活躍で銅メダル獲得に貢献。ノジマステラ神奈川相模原所属。ポジションはミッドフィールダー

自分は、なでしこ2部リーグ優勝、1部リーグへの昇格を決めることができました。シーズン中、優勝が見えてきたころから、チーム全体の緊張感を感じることが多くなりました。試合中も焦りやプレッシャーなどを感じました。そんな中でも、抜群のチームワークと、一人一人が体力を惜しまない全力のプレー、先制点を入れられても後半に走り勝ちして逆転できる粘り強さ、そして最後まで諦めない強い心で勝ち続けることができました。これがまさにステラの魅力ですね。

1部リーグでは、対戦相手の個々のレベルが上がるので、勝負を決める場面での質の高さが求められ、90分間集中して戦うことが大事になってきます。1部で良いプレーをしていくことが東京オリンピックへつながっていきます。オリンピックで活躍することは自分の大きな目標の一つでもあるので、ここで活躍する姿を今まで支えてくれた皆さんに見てもらいたい。毎日の努力を積み重ねていきたいです。

練習、仕事と忙しい毎日なので、オフ日は温泉や岩盤浴に行くなどゆっくり過ごすことが多いですが、先日はチームメイトとバンジージャンプを体験しに行きました。練習場近くを流れる相模川の河川敷を散歩したり、相模大野のスーパーで買い物をしたりもしますよ。

今は、市民の皆さんに支えられ、良い環境でプレーをさせてもらっています。自分のプレーを見て楽しんでもらえるとうれいだし、皆さんと一緒に頑張っていきます。相模原市を盛り上げていきたいですね。



### 女子サッカー **高木 ひかりさん**



平成5年生まれ(23歳)。中央区在住。リオデジャネイロオリンピックでは、悲願のオリンピック初出場を果たす。ミキハウス所属

2002年の日韓ワールドカップの時、パブリックビューイングで日本代表の試合を見て、サッカーって楽しそうだと思ったのがきっかけでサッカーを始めたので、自分もバレーボールをやるのが当然の環境でしたが、親には許してもらいました。少年サッカーチームに入りましたが、女子は私だけで、男子に混ざってボールを蹴っていません。みんな、私のことを女の子の子と聞いていました。みんな、私のことを女の子の子と聞いていました。みんな、私のことを女の子の子と聞いていました。

昨年このチームに入団し、2部リーグを無敗で優勝しました。来季から1部リーグでの戦いが始まりますが、2部での試合とは違い、負けることも多くなっていくでしょう。ステラは体の小さな選手が多いのですが、ディフェンスラインからボールをつなぎ、高い技術でしっかりと作り込めるのが得意です。

なでしこジャパンの練習に参加してもらえようになり、今はいろいろなものを吸収させてもらっています。自分にとってこれは大きなチャンスなので、もっとレベルアップして、日本代表として必要とされる選手になりたいと思います。東京オリンピックの時には、新しい国立競技場でプレーしている姿を見ていただきたいですね。

皆さんの声援が大きな力になっているので、リーグ戦や練習場で私たちのプレーする姿をたくさんの人たちに見てほしいです。チームが良い成績を上げれば、チームメイトも日本代表に選ばれる機会が増えていきます。市民の皆さんに、東京オリンピックで活躍するたくさんのステラの選手を見てもらえるよう、頑張っていきます。



### 水泳・飛込 **坂井 丞さん**



平成4年生まれ(24歳)。中央区在住。リオデジャネイロオリンピックでは、悲願のオリンピック初出場を果たす。ミキハウス所属

両親が飛込競技のコーチだったこともあり、物心付いた時からプールにいました。実はサッカーもやりたかったんですが、家庭環境が許してくれませんでした。ロンドンオリンピックへ出られなかった悔しさもあり、リオデジャネイロオリンピックへの出場が決まった瞬間は、本当にうれしかった。悲願のオリンピックだったので、自分の中でオリンピックのイメージを大きく膨らませて現地入りしましたが、世界の舞台に慣れていたせいなのか、あまり「オリンピック感」を感じられなかったんです。だからわざと自分を緊張させてプレッシャーを与えていましたが、それが演技に悪い影響を与えてしまったようです。平常心でいるべきでした。でもこういう経験も次に活かしていけると思っています。

リオが終わった後は、引退も考えました。でも子どもが生まれ、東京オリンピックで飛び込み台に立つ姿を見たいという気持ちが出てきました。東京に照準を合わせ、とにかく細かい部分にこだわって、これ以上できないというところまで練習し、技術を上げていきたいです。

飛込競技を知らない人は多いし、競技人口もまだ少ないと思います。でも、演技を見てもらえれば、水しぶきの上からきれいな飛込に感動してもらえそうです。きれいな飛込ができた時の歓声は格別です。飛び込んで、水面へ上がってきた後もまだ歓声が続けている。そんな演技を皆さんに見せられるよう練習に励んでいこうと思っています。さがみはらグリーンプールで練習しているので、見学に来てもらえるとうれいだと思います。



### トライアスロン **井出 樹里さん**



昭和58年生まれ(33歳)。南区在住。北京オリンピックでアジア人初となる5位入賞を果たす。スポーツクラブNAS所属

小さい頃からやっていた競泳を全てやり切り、限界を感じた高校3年生の時に引退しました。そのときは、胸にぽっかりと穴があいたような気がして、何か物足りなさを感じました。自分が何ができるかを考え、大学では水泳で培った心肺機能を生かせる陸上競技(長距離)を始めました。そこで、走り強化のために指導に来ていたトライアスロンナショナルチームのリーダーに「大学を卒業したらトライアスロンで俺と一緒にオリンピックを目指さないか」と声を掛けてもらったのが、競技と出会ったきっかけです。

トライアスロンは過酷な個人競技と思われがちですが、自転車では同じ集団の選手と協力して他の集団を引き離したり、追い付いていくことしたり、仲間を思いやりながら協力して走るんです。個人競技では珍しいですよ。これがトライアスロンの魅力だと思います。

私の夢は8歳のころから変わっていません。それはオリンピックで1番になること。これまでお世話になった皆さんに、けがを乗り越えてより強くなった自分を東京の舞台で見てもらいたい。その姿を想像すると今は楽しみしかありません。

トライアスロンは、まだメジャースポーツではないかもしれませんが、皆さんがワクワクするような姿をオリンピックで見せられるよう練習を積んでいきたいです。相模原市に来て丸2年。練習環境の良さに惹かれてこの地を選びました。水泳の練習はさがみはらグリーンプールでできます。自転車の練習で青根へ行くこともありません。相模原で練習をさせてもらっていることへの感謝の気持ちを、皆さんに伝えられるような走りをしていきたいと思っています。



### 車いすテニス 監督 **中澤 吉裕さん**



昭和45年生まれ(46歳)。南区在住。パラリンピックでは、ロンドン大会で車いすテニスナショナルチームのコーチを、リオデジャネイロ大会では監督を務める

初めて車いすテニスの指導をしたのは、今から15年くらい前だったと思います。当時、世界で戦うために指導者を探していた選手と出会いました。その時の彼の鋭い眼光是、今も鮮明に覚えています。当時の私には車いすテニスの指導経験がなかったので、まずは障害を知り、体の動きが健常者と違いと理解することから始めました。彼はクォード(重度障害)の選手で握力がなく汗をかけない。最初は根性論を押し付け、彼とぶつかったこともありました。でも彼が全日本マスターズで優勝すると、その成果が認められ、ナショナルチームのコーチ、そしてリオパラリンピックでは監督としてこの世界に関わっていくことになりました。

関わった当初から、車いすテニスを「障害者スポーツ」ではなく「アスリートスポーツ」として引き上げていきたいという思いがありました。今はそのように評価されてきていると思います。車いすテニスはスピードもパワーもすごいですよ。見ている本人に楽しめず、子どもたちが見れば、車いすの子は自分もあんなふうになりたいと思うでしょうし、車いすでない子にも「えっ、あんなこともできるの!」と思わせる。この競技は子どもたちに夢を与えることができるんです。東京パラリンピックに向けて、すでに選手育成やチーム作りが始まっています。市民の皆さんがサポーターになって、車いすテニスを盛り上げていけるような仕組みづくりもしていきたいですね。いろいろなことを積み上げていけば、将来、相模原市からパラリンピック選手が出ることも夢ではないと思います。

メダルという結果も大切ですが、2020年が終わってもバラスポーツの盛り上がりが続いていくような取り組みをしていくことが大切だと思います。私の役割はこれからが本番ですよ。



## 2020年に向けて さがプロ2020の取り組みが進行中

市では平成26年1月に「2020東京五輪・さがみはらプロジェクト推進本部」(さがプロ2020)を設置しました。2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会の成功に向け、関係都市などとの連携・協力を進めます。また、スポーツ・文化の振興、魅力の発信などを通じて本市の発展を図るため、大会期間中だけでなく、大会終了後も持続可能な取り組みを積極的に行います。

▶訪日外国人おもてなし講座で迎える側の心構えを学ぶ



◀小学校5・6年生が、相模川ピレッシング石巻あゆで、英語漬けの2日間を過ごした



## Remember 1964

～1964年の東京オリンピックを振り返る～

「あの時の感動をもう一度」 井草 浩さん(緑区(旧相模湖町)在住) 聖火リレーを走ったのは昭和39年10月8日、19歳の時でした。聖火を持って、県立相模湖酒蔵庭場から小原宿本陣までの約2kmを走りましたが、「聖火を持つ腕は下げるな」と言われていたので、走っている時もずっと緊張していました。

現在の相模湖総合事務所の場所にあったホテルと近くのユースホステルが選手村となり、外国人選手がたくさん来ていたのを覚えています。町も活気づいてとてもにぎやかでした。もう一度東京でオリンピックが開かれるとは思わなかったです。あの時の感動と興奮がよみがえってくるようです。



▶選手村の開村式。相模湖総合事務所の場所にあったホテルが使われた



# 情報あらかると

はがき・ファクス・Eメール  
などで申し込むとき



記入する必要事項

- ①希望する催し名
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号

## お知らせ

### 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 1月10日・17日、2月7日・21日の火曜日 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 1月22日(日)、2月26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=10人(申込順。相談会での申し込みが必要)②欲しい人

※いずれも一部費用負担あり  
※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

### 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 1月16日(月)・30日(月)  
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。

### 宿泊利用 相模川清流の里

3月まで平日に空きあり

問 随時受け付け

**4月分の抽選申し込み** 1月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、各まちづくりセンター(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相模川清流の里へ。抽選後の空き室の申し込みは、1月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

**4月の休館日** 17日(月)・18日(火)

## 募集

### 平成29年度食品衛生監視指導 計画(案)に関する意見

施設検査、食品検査などの計画案について

**計画(案)の閲覧・配布場所** 生活衛生課、各消費生活センター・行政資料コーナー・公民館(青根・沢井を除く)

※市ホームページにも掲載

**意見の提出** 1月4日～2月3日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、意見を書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-750-3066 ✉seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-9234)へ

### 藤野農村環境改善センターの 非常勤職員

施設維持管理業務

**勤務** 4月～平成30年3月の指定する日の午後5時～10時(土・日曜日、祝日等は午前9時～午後5時の勤務もあり)

**賃金** 時給962円

対 18歳以上(高校生を除く)

定 若干名(選考)

申 1月4日～20日(必着)に、履歴書(写真貼付)を直接か郵送で、津久井地域経済課(〒252-5172 緑区中野633 ☎042-780-1405)へ

### 外国人懇話会の参加者

外国人市民が求めるさがみはら国際交流ラウンジについて

時 2月12日(日) 午後1時30分～3時30分

会 プロミティふちのべ(中央区鹿沼台)

対 市内在住か在勤・在学の外国人

定 3人(選考)

申 1月12日(必着)までに、さがみはら国際交流ラウンジ、シティセールス・親善交流課にある申込用紙(市ホームページにも掲載)を同課(☎042-707-7045)へ

※傍聴希望者は直接会場へ

(定)20人(先着順)



## イベント

### お茶会～外国人との交流の広場～

ペルー人による母国のお話と、同国に関わる人たちとの交流

時 1月15日(日) 午前10時～正午

会 さがみはら国際交流ラウンジ

定 48人(先着順) ※希望者は直接会場へ

問 同ラウンジ(☎042-750-4150)

### 障害児・者バスケリレーション いちご狩り(栃木県宇都宮方面)

時 2月4日(土)

午前7時30分～午後5時30分

**集合・解散場所** けやき体育館が津久井総合事務所

対 市内在住か在勤・在学の小学生以上の障害のある人とその付き添い

定 18組36人(申込順) 費 1組6,000円

申 1月4日～21日に、直接か電話、ファクスに6面上の必要事項を書いて、けやき体育館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

## 講演・講座

### 健康マージャン教室(全6回)

時 2月4日～3月11日の毎週土曜日

午後1時～3時

会 サン・エールさがみはら

対 市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)

定 12人(抽選) 費 2,500円

申 1月4日～15日(必着)に、はがきかファクス、Eメールに6面上の必要事項を書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5515 ✉sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp ☎042-775-5665)へ

## スポーツ

### マレットゴルフ教室

時 2月1日(水)、3月1日(水)

午前9時～正午

会 ふじのマレットゴルフ場

対 小学生以上=各20人(申込順)

費 各500円(用具代・保険料含む)

申 1月4日から、直接か電話で同ゴルフ場(☎042-687-5700)へ

### スポーツセミナー 「中高生の保護者・指導者のための スポーツ栄養学」

時 1月28日(土) 午前10時～午後3時

会 環境情報センター

対 保護者かスポーツ指導者

定 50人(申込順)

費 1,000円

申 1月4日から、電話か、Eメールに6面上の必要事項と栄養学で具体的に気になる事項を書いて、市体育協会(☎042-751-5552 ✉taiky@jade.dti.ne.jp)へ

### 銀河アリーナの催し

#### ①幼児スケート(全4回)

時 2月4日～25日の毎週土曜日

午前9時～10時30分

対 4歳以上の未就学児

定 25人(抽選)

費 3,000円

#### ②初級・中級フィギュアスケート(全4回)

時 2月13日(月)・15日(水)・20日(月)・22日(水)

午後6時30分～8時

対 5歳以上の初心者・中級者(バジゲストB級程度を目指す人)

定 30人(抽選)

費 3,500円

#### ③ヨガで骨盤矯正(全8回)

時 2月4日～3月25日の毎週土曜日

午前10時～11時

対 18歳以上(高校生を除く)

定 20人(申込順)

費 5,000円

…………… 共 …………… 通 ……………  
※①②貸靴代別途1回410円(中学生以下210円)

申 ①②1月15日(必着)までに、往復はがきに6面上の必要事項を書いて、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ。③1月4日～2月2日に、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ

### 総合体育館杯フットサル大会

時 2月12日(日) 午前9時～午後5時

会 総合体育館

対 市内の小学校5年生を中心に編成したチーム=32チーム(抽選)

※出場選手は開催日までに各自スポーツ安全保険などへの加入が必要

費 1チーム3,000円

申 1月15日(必着)までに、同館にある申込書(市まち・みどり公社ホームページにも掲載)を同館(☎042-748-1781)へ

### 施設の催し\*\*\* ※会場・問い合わせは原則各施設です

**環境情報センター**  
〒252-0236 中央区富士見1-3-41  
☎042-769-9248

**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を使った生ごみの堆肥化について  
時 1月9日(祝) 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**  
同センター、市役所、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について学ぶ  
時 1月16日(月)、2月15日(水)  
午前9時30分～11時30分(荒天中止)  
※希望者は、飲み物、帽子、ルーペなど観察に必要な道具(貸し出しあり)を持って直接会場へ



**おもちゃもったいないセンター&おもちゃの病院**  
使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃを、ポイントに応じて交換。おもちゃを修理できるおもちゃの病院も同時開催  
時 1月22日(日)、2月26日(日)  
午前10時～午後3時  
※希望者は、使わなくなったか壊れたおもちゃを持って直接会場へ

**市民健康文化センター**  
〒252-0328 南区麻溝台1872-1  
☎042-747-3776

**1月9日(祝) 成人の日**  
プール・浴室無料開放  
時 プール=午前9時30分～午後8時  
浴室=午前10時30分～午後4時  
※新成人  
※希望者は直接会場へ

**健文ロードSHOW! 「哀愁」**  
時 1月21日(土) 午後1時30分～3時30分  
定 70人(先着順)  
※未就学児は保護者同伴  
※1月4日から同センターで配布する整理券が必要

**サン・エールさがみはら**  
〒252-0131 緑区西橋本5-4-20  
☎042-775-5665

**土曜コンサート**  
「室内合奏団/ライトハウスアンサンブル」  
時 1月14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

**さん・えーる落語**  
～新春初笑い～  
出演 春風亭正太郎さん  
時 1月29日(日)  
午後2時～3時  
定 220人(先着順)  
※希望者は直接会場へ



春風亭正太郎さん

**ソレイユさがみ**  
〒252-0143 緑区橋本6-2-1  
☎042-775-1775

**ソレイユゆめひろば プチマルシェ**  
作家による手作り品の販売  
時 1月10日(火) 午前10時～午後3時

**イクメン・カジダンフォトコンテスト**  
2016入賞作品・応募作品展示  
時 1月16日(月)～2月13日(月)  
午前9時～午後9時50分

**ラジオパーソナリティー直伝!**  
コミュニケーションセミナー(全2回)  
ビジネスシーンで役立つ声や話し方、言葉の選び方、話すときのメンタルの保ち方など  
時 1月27日(金)、2月3日(金)  
午前10時～正午  
※就業中か、就職を考えている女性  
定 20人(申込順)  
※未就学児(2歳以上)の保育あり(定9人(申込順。要予約))  
申 1月4日から、直接か電話で市総合就職支援センター(☎042-700-1618)へ

**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)  
〒252-0134 緑区下九沢2071-1  
☎042-773-5570

**1月9日(祝) 成人の日**  
プール・浴室無料開放  
時 プール=午前9時30分～午後8時  
浴室=午前10時30分～午後4時  
※新成人  
※希望者は直接会場へ

**相模の大凧センター**  
〒252-0326 南区新戸2268-1  
☎046-255-1311

**ひな人形作り教室**  
時 1月24日(火) 午前9時30分～午後3時30分  
対 18歳以上(高校生を除く)  
定 15人(申込順)  
費 2,500円(材料費含む)



**凧作り教室**  
小学生でも簡単にできるダイヤ凧作り  
時 1月28日(土) 午後1時30分～4時  
対 子どもとその保護者  
定 20人(申込順)  
※小学生以上は1人でも参加可  
費 500円(材料費含む)  
申 1月4日から、直接か電話で同センターへ

### 施設のお休み

**市民健康文化センター**  
時 1月1日(祝)～3日(火)・16日(月)  
同センター(☎042-747-3776)  
**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)  
時 1月1日(祝)～3日(火)・10日(火)  
同センター(☎042-773-5570)  
**環境情報センター**  
時 1月1日(祝)～3日(火)・14日(土)・15日(日)・19日(木)・29日(日)  
同センター(☎042-769-9248)

## 読者のひろば

(敬称略)

**催し** 費用の記載がない場合は無料です。

- ちびっこ探検学校ヨロン島 全国の小学生のための国際交流・野外活動体験プログラム 3月26日(日)～4月1日(土)6泊7日、鹿児島県大島郡与論町。対象は小学校2～6年生=日本人200人、外国人100人(申込順)。参加費など詳しくはお問い合わせください 国際青少年研修協会(☎03-6417-9721)
- ①ニコールクラブ相模原支部写真展 ②フォト四季写真展「四季織り」 1月19日

**仲間** 会費などは個別にお問い合わせください。

- 俳句 毎月第3水曜日午後1時、串川ひがし地域センター。初心者歓迎 重野(☎042-784-2579)
- 吹奏楽 週1回土曜日の夜か日曜日、市内公民館ほか。初心者歓迎 湯山(☎090-4549-3028)
- 囲碁 毎週金曜日午後1時、清新公民館。対象は6級以上の経験者 矢原(☎042-751-3650)

- 朗読 毎月第1・第3火曜日午前10時、大野北公民館。初心者歓迎、見学・体験可 清田(☎042-816-8185)
- なぎなた 毎週金曜日午前10時、総合体育館。見学・体験可 庄村(☎042-744-7837)
- パソコン(ワード・エクセルほか) 4月から2・3回午前9時30分、橋本公民館ほか。対象は60歳以上の初心者 パン子太クラブ(☎090-4947-4403)
- 社交ダンス(ラテン) 毎週日曜日午後2時、清新公民館ほか。初心者歓迎 川原(☎090-8307-1146)
- ダンススポーツ 毎週水曜日午後7時30分、中央中学校。見学可 河合(☎090-6472-4536)

- 絵画(油絵・水彩・鉛筆) 月2回水曜日午後1時30分、橋本公民館。初心者歓迎、見学可 菅家(☎042-772-5489)

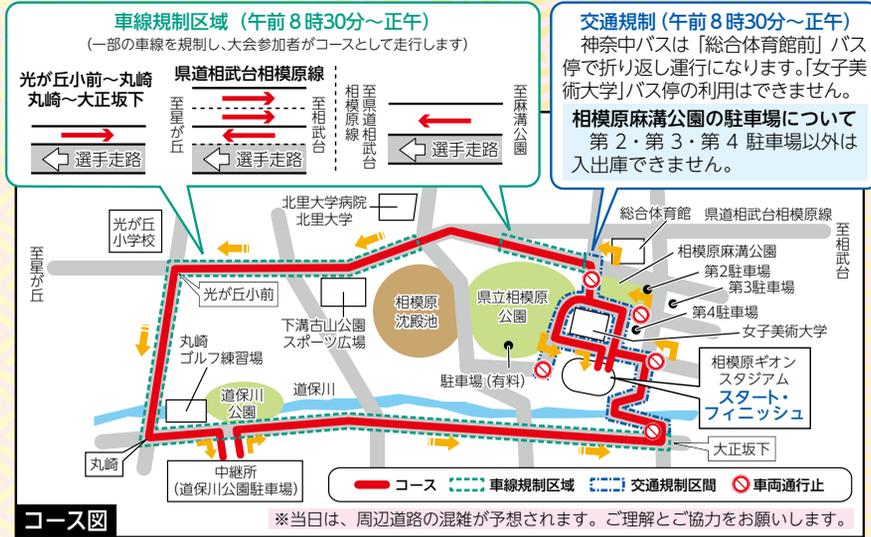
応募は発行日の3週間前まで  
掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 FAX042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。  
催しは過去6カ月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。



# 相模原駅伝競走大会

相模原市体育協会  
☎042-751-5552

185チーム、約1,000人のランナーに温かい声援をお願いします。  
時 1月15日(日) 午前8時20分～正午 発走 午前9時10分・9時20分・10時30分  
会 相模原ギオンスタジアムと周辺道路



※詳しくは、市体育協会ホームページをご覧ください。

## アートラボはしもと からだ全体を使って彩り体験しよう

大きな立方体をみんなで彩って楽しめます。  
時 1月8日(日)・9日(祝) 午前10時～正午、午後2時～4時  
対 4歳以上=各30人(申込順) ※小学校2年生以下は保護者同伴  
申 1月5日から、電話(午前9時から)でアートラボはしもと(☎042-703-4654)へ



**学生・児童の作品展示** 多摩美術大学の学生が児童や住民と一緒に作った作品の展示  
時 1月5日(木)～9日(祝) 午前10時～午後5時

**市消防出初式**  
希望者は直接会場へ

式典のほか、消防団ラッパ隊の吹奏や消防部隊による車両分列行進、一斉放水などを行います。  
時 1月8日(日) 午前10時～正午(小雨決行)  
会 サーティーフォー相模原球場、淵野辺公園中央広場



相模原市消防課 ☎042-751-9140

## 市立図書館 中央区鹿沼台 の催し

新年の読書初めはコレ! としょかん福袋 希望者は直接会場へ  
一般向け2冊、児童向け3冊入りの福袋を貸し出します。  
時 1月5日(木) 午前9時30分 数量 60セット(先着順。1人1セット)  
新春紙芝居大会  
時 1月17日(火) 午前10時30分～11時30分  
対 中学生以上=50人(先着順)  
みて・さわって・よんで・あそぼう 布えほんひろば  
布えほん展  
時 1月20日(金) 午後1時～4時30分、1月21日(土) 午前10時～午後3時  
おはなし会  
時 1月20日(金) 午後2時、1月21日(土) 午前11時、午後2時



## 旧石器ハテナ館の催し

旧石器ハテナ館  
☎042-777-6371

### 毎月第3日曜日は体験教室の日! 土器作り

時 1月15日(日) 午後2時～4時  
対 小学校4年生以上 ※小学生は保護者同伴  
定 30人(申込順) 費 200円  
申 1月4日から、直接か電話で同館へ



### ミニ展示 かお・カオ・Kao 顔がいっぱい! ～縄文の人たちは、顔にどんな思いを込めたのか～

顔面取っ手や土偶など、縄文時代の個性あふれる顔を展示します。  
時 1月21日(土)～3月20日(祝) 午前9時～午後5時 ※希望者は直接会場へ  
同時開催 文化財保護ポスター展 時 1月27日(金)～2月12日(日)

### 連続講座 縄文スローライフ(全2回)

縄文人の上手な自然活用法を学びます。縄文鍋作りなどの体験もします。  
時 1月28日(土)、2月4日(土) 午前10時～正午  
対 中学生以上=20人(申込順) 費 500円(材料費)  
申 1月4日から、直接か電話で同館へ

## 市立博物館に行こう

相模原市立博物館  
☎042-750-8030

### 考古学連続講座 ～考古担当学芸員が語る市内の遺跡～

相模原の考古学史や発掘調査史について学芸員が語ります。  
時 1月15日(日) 午後2時～4時 定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 歴史講演会 相模原と近代神奈川

幕末・維新期から明治前半の相模原周辺と神奈川の様子についてお話しします。  
時 1月29日(日) 午後2時～4時 講 松尾正人さん(中央大学教授)  
定 200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(2月)～

口径40cmの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 2月4日(土)・25日(土) 午後7時～8時40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

プラネタリウムの休映 1月28日(土)は午前11時の回のみお休みします。

### 市民協働事業

### 尾崎罇堂の書物の輪読会

尾崎行雄の書物『人生の本舞台』を読み、意見交換して、罇堂の考え方や生き方を深く理解します。  
時 1月28日(土)、2月4日(土) 午後1時30分～4時  
会 橋本公民館 定 各15人(申込順)  
申 1月4日～27日に、電話で尾崎罇堂記念館(☎042-784-0660)へ

## 視聴覚ライブラリー



相模原市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> 1月14日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶山に輝くガイド犬 平治号 ▶白雪姫“協力” ▶鹿鈴(ろくれい) ▶ゆきちゃんのこんにちは
<b>シネマサロン</b> 1月15日(日)・17日(火) 午後2時～3時30分	▶禁じられた遊び (1952年/フランス/白黒/字幕)

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

みんな元気! さがみはら 笑顔で楽しく健康づくり

# ウェルネス通信

広報 **さがみはら** 別冊

保健・介護予防事業案内

No.1352

平成29年(2017年)

1/1

- 主な実施会場
- ㊦ ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
  - ㊧ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
  - ㊨ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
  - ㊩ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
  - ㊪ 城山保健福祉センター 緑区久保沢2-26-1
  - ㊫ 津久井保健センター 緑区中野613-2
  - ㊬ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
  - ㊭ 藤野総合事務所 緑区小淵2000
  - ㊮ けやき会館 中央区富士見6-6-23

申し込み・問い合わせ(1月4日から※15を除く)

- ① 緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 疾病対策課 ☎042-769-8260
- ⑤ 健康企画課(成人) ☎042-769-8322
- ⑥ 健康企画課(母子) ☎042-769-8345
- ⑦ 緑保健センター ☎042-775-8816
- ⑧ 中央保健センター ☎042-769-8233
- ⑨ 南保健センター ☎042-701-7708
- ⑩ 城山保健福祉課 ☎042-783-8120
- ⑪ 津久井保健福祉課 ☎042-780-1414
- ⑫ 相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
- ⑬ 藤野保健福祉課 ☎042-687-5515
- ⑭ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818
- ⑮ 市コールセンター ☎042-770-7777

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上記をご覧ください ●

## パパママのための教室

※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
2月6日(月)	午後1時~2時15分	㊦	⑮
2月8日(水)	午後2時45分	㊩	
2月10日(金)	午後4時	㊧	

対 平成28年8~9月生まれの初めての子の保護者とその家族  
定 各20人(申込順。調整あり)

### ママの心のケアルーム「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場

時 1月11日(水) 午前10時~11時30分  
会 ㊦  
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  
申 ⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
1月17日(火)	二本松㊦、向陽㊦、陽光台㊦、田名㊦
1月18日(水)	横山㊦
1月19日(木)	湖㊦、大野北㊦
1月24日(火)	富士見㊦、鶴園中和田㊦
1月25日(水)	並木㊦
1月26日(木)	城山㊦、上鶴間㊦、麻溝㊦

- ㊦ 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

## 相談など

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)	㊧	⑮	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談可) ※㊦㊨㊩は来庁相談のみ 申 ⑦⑧⑨
	月・木曜日		㊫		
	火曜日		㊬		
	水曜日		㊭		
	金曜日		㊮		
精神保健相談(精神科医)	1月10日(火)	午後1時~2時	㊩	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 ㊩南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ㊦中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ㊫津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 ㊧緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
	1月27日(金)		㊦		
	1月11日(水)		㊦		
	1月24日(火)		㊦		
	1月16日(月)		㊫		
	1月17日(火)		㊧		
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	1月31日(火)	午後1時30分~2時30分	㊫	⑮	生活習慣病予防のための個別相談や各種測定 定 各5人(申込順) ※参加者が2人以下の場合は開催を中止することがあります。
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日(1月3日を除く)	午前9時~11時15分	㊦	④	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)
	1月21日(土)	午後2時~3時45分	㊨		
思春期・ひきこもり特定相談(精神科医)	1月19日(木)	午後1時30分~3時30分	㊫	⑮	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 対 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	1月17日(火)	午前10時~正午	㊫	⑮	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	1月23日(月)	午後2時~4時	㊦	⑮	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	1月19日(木)	午後1時30分~3時			※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 申 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」	1月18日(水)	午後2時~4時	㊦	⑮	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)

## さがみはら わかち合いの会(自死遺族の集い)

同じ体験をした人同士で語り合う場です。

時 1月12日(水) 午後2時~4時  
会 杜のホールはしもとセミナールーム2  
対 家族など大切な人を自死で亡くした人  
定 20人(先着順)  
※希望者は直接会場へ  
申 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

## こころの電話相談

心の健康、社会復帰、生活上の問題など、精神保健に関する相談を受け付けます。

時 月~土曜日(12月29日~1月3日を除く)  
午後5時~10時(受け付けは午後9時30分まで)  
申 精神保健福祉センター ☎042-769-9819

## 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を教えます。

時 1月25日(水) 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歳くらいの乳児とその保護者  
定 10組(申込順)  
申 1月10日から、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

**健康診査・検診** 費用の記載がある場合でも70歳以上は全て無料

市内協力医療機関で、健康診査やがん検診などを随時実施しています。検診には受診券が必要です。

- 市国民健康保険に加入している40歳～74歳の人、過去3年間にがん検診、お口の健康診査、健康診査(75歳以上)を受診した人などには、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。
- 甲受診券がない人は、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

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

※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。

**がん検診**

日にち	会場	検診種目・費用・受付時間など
随時	市内協力医療機関	胃(X線)2,900円 (内視鏡)3,900円 大腸500円 肺(X線のみ)800円 (X線+喀痰)1,700円 子宮(頸部のみ)1,700円 (頸部+体部)2,200円 ※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
対○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。		

**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

**認知症地域支援推進員の募集**

- 認知症の人を地域で支える取り組みを推進する業務など  
**勤務** 2～3月(更新あり)の原則月～金曜日(祝日等を除く)で、午前9時30分～午後4時  
**賃金** 月額22万1,200円  
**対** 次の全てに該当する人=1人(選考)  
 ○認知症に関する医療や介護についての専門知識と経験がある  
 ○保健師免許か精神保健福祉士の資格がある  
 ○普通自動車運転免許がある  
**申** 1月4日～13日に電話連絡の上、履歴書(写真貼付)と資格証を直接、地域包括ケア推進課(☎042-769-9249)へ



**あじさい大学・地域活動支援事業公開講座「みんなで楽しい、大人の脳トレ」**

- 高齢者が心身共に健康で、生きがいと喜びに満ちた生活を送るための講座です。  
**時** 1月20日(金)午後2時30分～4時30分  
**会** ユニコムプラザさがみはら  
**講** 藤本 肇さん(シニア大楽講師)  
**対** 市内在住の50歳以上  
**定** 108人(申込順)  
**申** 1月18日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



**福祉のしごと相談会 ～障害者支援・高齢者支援の魅力と楽しさをあなたに～**

- 障害福祉サービス事業所などを運営する法人が集まり、相談会と講演会を開催します。  
**時** 1月15日(日)午後1時～4時  
**会** ソレイユさがみセミナー1・2  
**対** 大学生、短期大学生、専門学校生、転職・再就職希望者  
 ※希望者は直接会場へ  
**問** 市社会福祉事業団(障害者支援センター松が丘園内) ☎042-758-2121



**重症心身障害児(者)看護研修事業 公開シンポジウム 重症心身障害児者・医療的ケアのある障害児と共に暮らす ～私たちが望むさがみはら～**

- 座長講演やパネルディスカッション、事業所の紹介などを行います。  
**時** 1月29日(日)午後1時～4時30分  
**会** あじさい会館  
**講** 細田のぞみさん(相模原療育園施設長)  
**定** 200人(申込順)  
**申** 1月20日までに、市ホームページ、障害福祉情報サービスかながわのホームページに掲載の申込書を、ファクスかEメールで相模原療育園(☎042-749-6316)へ



**愛の献血 あなたもご協力を！命を救う身近なボランティア**

日にち	時間	会場
1月4日(水)	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
1月8日(日)		市役所前
1月11日(水)	午前11時30分～午後4時30分	アリオ橋本
1月8日(日)		アリオ橋本
1月9日(祝)	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
1月15日(日)		相模大野駅前コリドー

- 対** 16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)  
**所要時間** 40分程度  
 ※本人確認をしています。

問 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。  
 かかりつけ医・歯科医や近隣の医療機関が休診で困ったときは、お問い合わせください。

※急病の診察は応急的なものです。後日、必ずかかりつけ医・歯科医か近隣の医療機関で診察を受けましょう。  
 ※受診のときは、健康保険証、各種医療証を必ず持参してください(保険証などがない場合は全額自費となります)。

**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  
 1月3日まで・日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時  
 ※診察可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

**歯科** 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501

1月4日まで・日曜日、祝日等  
 午前8時45分～11時30分、午後1時15分～4時30分  
 ※事前に連絡してから受診してください。

**電話相談** かながわ小児救急ダイヤル ☎045-722-8000

(市外局番が042以外のプッシュ回線、携帯電話の場合#8000)  
 毎日 午後6時～午前0時  
 ※子どもの急な体調の変化で心配なときに、電話で相談できます。

**接骨** 休日当番柔道整復施設所案内 ☎0120-19-4199

1月3日まで・日曜日、祝日等 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  
 1月3日まで・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、精神科医療機関を紹介します。  
 ※必ず紹介することを約束するものではありません。

