

LINE UP 今号の主な内容

- 新たな給付型奨学金が始まります…………… 2
 - みんなの居場所 公民館へ、ようこそ！ …… 6・7
 - みどり区版 …… 12
 - ウェルネス通信(子育て・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



住んでいる地域の防災を
楽しく学ぼう！

みどり区

さがみはら

広報

NO.1377
 毎月
 1日・15日発行
1/15
 2018
 平成30年
 SAGAMIHARA

みどり区TOPICS

市内初！地域・企業・行政が連携した移動販売を開始
 市と包括連携協定を結ぶセブン-イレブン・ジャパンが、買い物における不便解消のため、緑区域山の一部地域(若葉台、葉山島、中沢)をモデル地区として移動販売を開始しました。地域・企業・行政が相互に連携する移動販売事業は、市内で初めての取り組みです。
 各地域の販売場所などは、地域の回覧などでお知らせする予定です。ぜひ利用してください。
 圏商業観光課 ☎042-769-9255



みんなで学んで地域の防災力UP!!

地域の
防災伝道師

ご存じですか？
防災マイスターとは
 市が実施する「さがみはら防災スクール」を修了し、日本防災士機構の「防災士」の資格を取得している人です。

活用しよう！防災マイスター

日頃、災害に備えて準備はしていますか？
 防災マイスターは、地域に合った避難所運営や災害時の対策について、分かりやすく教えてくれる頼もしい存在です。ぜひ、気軽に利用してください。



メリット1

市内在住が在勤・在学の
10人以上の団体であれば、
誰でも呼べる！



メリット2

住んでいる地域に合った
防災対策が学べて役立つ

例えば… 水害や土砂崩れが多い地域には、その対策を盛り込んだ講義など



さがみはら防災マイスター
太田清彦さん



防災の知識と自信を
身に付けよう

5つの避難所で、防災のアドバイザーとして活動しています。各地域では、避難時の方法が分からないまま活動を行っていることが多いので、アドバイスすることで自信と知識を持って活動してもらいたいと思っています。また、避難所運営訓練の体験をしてもらうことで、自助・共助といった防災への意識を理解してもらうきっかけになればうれしいです。

利用者の声

防災意識が高まりました

相模台中学校 避難所運営協議会副会長
金親正幸さん

相模台地区



マイスターを呼んだきっかけは？

同協議会の防災意識をより高めたいと考えていたところ、相模台まちづくりセンターから防災マイスターの制度のことを聞き、利用しました。

利用してみた感想は？

詳しく教えてもらったので、避難所運営の組織づくりにも大いに役立ちました。受講後、協議会のみんなが運営に興味を持ち、具体的な意見も出るなど、防災についての意識が高まったと感じました。ぜひ、今後も利用したいと思っています。



女性や子どもに合った防災を学びました

災害時乳幼児支援ステーション連携園園長
内田紀子さん

星が丘地区



マイスターを呼んだきっかけは？

東日本大震災が起きた時、保育園では何ができるのかを考え、3年前から防災マイスターの講義を毎年受けています。さまざまな形で保育園の防災に役立っています。

利用してみた感想は？

毎回たくさんのヒントをもらっています。特に、女性や子どもの立場になって、必要な物や注意すること、避難所での行動など、たくさんのことを学びました。今後も、常に新しい知識を得るために定期的に利用していくつもりです。



講義メニュー
こんな講義があります

防災講座

災害時に自分を守り、地域で助け合うための講座



災害図上訓練(DIG)

地図を使って危険な場所などを確認し、地域の防災力を高める図上訓練



避難所運営ゲーム(HUG)

カードを利用して、避難所の運営方法を学ぶための模擬体験ゲーム



クロスロード

災害現場で実際に起きた葛藤をカードにしたもので、その問題について、「イエス」「ノー」の二者択一で答え、さまざまな考え方を共有するゲーム



希望者の地域と要望に合った内容を組み合わせて講義を行います。

さがみはら防災マイスター 永椎優子さん

ぜひ、私たちを呼んでください！



防災マイスターを
派遣してほしいと思ったら…

さがみはら防災マイスター **検索**

圏市防災協会 ☎042-753-9971

LINE UP 今号の主な内容

- 新たな給付型奨学金が始まります…………… 2
 - みんなの居場所 公民館へ、ようこそ！ …………… 6・7
 - ちゅうおう区版 …………… 12
 - ウェルネス通信(子育て・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



住んでいる地域の防災を
楽しく学ぼう！

ちゅうおう区

さがみはら

広報

NO.1377
 毎月
 1日・15日発行
1/15
 2018
 平成30年
 SAGAMIHARA

ちゅうおう区TOPICS

祝 区内在住の選手が平昌冬季五輪の日本代表に！

区内在住の齋藤仁美選手と齋藤 慧選手が平昌冬季五輪のショートトラックスピードスケート日本代表に選ばれました。2人は姉弟で、子どもの頃から淵野辺公園にある銀河アリーナなどで練習をしてきました。2月に開催されるオリンピックで全力を出し切れるように、齋藤姉弟を応援しましょう。頑張れ！齋藤姉弟！



弟の齋藤 慧選手と姉の齋藤仁美選手

関スポーツ課 ☎042-769-9245

地域の
防災伝道師

ご存じですか？

防災マイスターとは

市が実施する「さがみはら防災スクール」を修了し、日本防災士機構の「防災士」の資格を取得している人です。



みんなで学んで地域の防災力UP！！

活用しよう！ 防災マイスター

日頃、災害に備えて準備はしていますか？

防災マイスターは、地域に合った避難所運営や災害時の対策について、分かりやすく教えてくれる頼もしい存在です。ぜひ、気軽に利用してください。

メリット1

市内在住が在勤・在学の
10人以上の団体であれば、
誰でも呼べる！



メリット2

住んでいる地域に合った
防災対策が学べて役立つ

例えば… 水害や土砂崩れが多い地域には、その対策を盛り込んだ講義など



地域の防災対策と
避難所運営の講義

さがみはら防災マイスター

太田清彦さん



防災の知識と自信を
身に付けよう

5つの避難所で、防災のアドバイザーとして活動しています。各地域では、避難時の方法が分からないまま活動を行っていることが多いので、アドバイスすることで自信と知識を持って活動してもらいたいと思っています。また、避難所運営訓練の体験をしてもらうことで、自助・共助といった防災への意識を理解してもらうきっかけになればうれしいです。

利用者の声

防災意識が高まりました

相模台中学校 避難所運営協議会副会長
金親正幸さん

相模台地区



マイスターを呼んだきっかけは？

同協議会の防災意識をより高めたいと考えていたところ、相模台まちづくりセンターから防災マイスターの制度のことを聞き、利用しました。

利用してみた感想は？

詳しく教えてもらったので、避難所運営の組織づくりにも大いに役立ちました。受講後、協議会のみんなが運営に興味を持ち、具体的な意見も出るなど、防災についての意識が高まったと感じました。ぜひ、今後も利用したいと思っています。



女性や子どもに合った防災を学びました

災害時乳幼児支援ステーション連携園園長
内田紀子さん

星が丘地区



マイスターを呼んだきっかけは？

東日本大震災が起きた時、保育園では何ができるのかを考え、3年前から防災マイスターの講義を毎年受けています。さまざまな形で保育園の防災に役立っています。

利用してみた感想は？

毎回たくさんのヒントをもらっています。特に、女性や子どもの立場になって、必要な物や注意すること、避難所での行動など、たくさんのことを学びました。今後も、常に新しい知識を得るために定期的に利用していくつもりです。



講義メニュー
こんな講義があります

防災講座

災害時に自分を守り、地域で助け合うための講座



災害図上訓練(DIG)

地図を使って危険な場所などを確認し、地域の防災力を高める図上訓練



避難所運営ゲーム(HUG)

カードを利用して、避難所の運営方法を学ぶための模擬体験ゲーム



クロスロード

災害現場で実際に起きた葛藤をカードにしたもので、その問題について、「イエス」「ノー」の二者択一で答え、さまざまな考え方を共有するゲーム



希望者の地域と要望に合った内容を組み合わせて講義を行います。

さがみはら防災マイスター 永椎優子さん

ぜひ、私たちに
呼んでください！



防災マイスターを
派遣してほしいと思ったら…

さがみはら防災マイスター **検索**

関市防災協会 ☎042-753-9971

みなみ区

さがみはら

広報

NO.1377
毎月
1日・15日発行
1/15
2018
平成30年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 新たな給付型奨学金が始まります…………… 2
 - みんなの居場所 公民館へ、ようこそ！ …… 6・7
 - みなみ区版 …… 12
 - ウェルネス通信(子育て・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

相模原市 さがみはら

住んでいる地域の防災を
楽しく学ぼう！

みなみ区TOPICS

講座「人生の最期に起こることについて家族と話し合おう!!」を開催

高齢化の進行に伴い、認知症やがんなどのリスクの高い人の増加が懸念されます。少しでも身体機能などを維持し、質の高い生活を送れるよう、そして誰もが避けて通れないエンディングについて考えます。この講座は、南区内7地区の社会福祉協議会が連携して開催します。この機会にぜひ、お越しください。

時1月30日(火) 午後2時～4時 会相模原南市民ホール 定390人(先着順)

※希望者は直接会場へ

関大野南地区社会福祉協議会 ☎042-749-2056



講師の小野沢 滋さん



みんなで学んで地域の防災力UP!!

活用しよう! 防災マスター

日頃、災害に備えて準備はしていますか?
防災マスターは、地域に合った避難所運営や災害時の対策について、分かりやすく教えてくれる頼もしい存在です。ぜひ、気軽に利用してください。

地域の
防災伝道師

ご存じですか? 防災マスターとは
市が実施する「さがみはら防災スクール」を修了し、日本防災士機構の「防災士」の資格を取得している人です。



メリット1

市内在住が在勤・在学の
10人以上の団体であれば、
誰でも呼べる!



メリット2

住んでいる地域に合った
防災対策が学べて役立つ

例えば… 水害や土砂崩れが多い地域には、その対策を盛り込んだ講義など



さがみはら防災マスター

太田清彦さん

防災の知識と自信を
身に付けよう



5つの避難所で、防災のアドバイザーとして活動しています。各地域では、避難時の方法が分からないまま活動を行っていることが多いので、アドバイスすることで自信と知識を持って活動してもらいたいと思っています。また、避難所運営訓練の体験をしてもらうことで、自助・共助といった防災への意識を理解してもらうきっかけになればうれしいです。

利用者の声

防災意識が高まりました

相模台中学校 避難所運営協議会副会長
金親正幸さん

相模台地区



マスターを呼んだきっかけは?

同協議会の防災意識をより高めたいと考えていたところ、相模台まちづくりセンターから防災マスターの制度のことを聞き、利用しました。

利用してみた感想は?

詳しく教えてもらったので、避難所運営の組織づくりにも大いに役立ちました。受講後、協議会のみんなが運営に興味を持ち、具体的な意見も出るなど、防災についての意識が高まったと感じました。ぜひ、今後も利用したいと思っています。



女性や子どもに合った防災を学びました

災害時乳幼児支援ステーション連携園園長
内田紀子さん

星が丘地区



マスターを呼んだきっかけは?

東日本大震災が起きた時、保育園では何ができるのかを考え、3年前から防災マスターの講義を毎年受けています。さまざまな形で保育園の防災に役立っています。

利用してみた感想は?

毎回たくさんのヒントをもらっています。特に、女性や子どもの立場になって、必要な物や注意すること、避難所での行動など、たくさんのことを学びました。今後も、常に新しい知識を得るために定期的に利用していくつもりです。



講義メニュー
こんな講義があります

防災講座

災害時に自分を守り、地域で助け合うための講座



災害図上訓練(DIG)

地図を使って危険な場所などを確認し、地域の防災力を高める図上訓練



避難所運営ゲーム(HUG)

カードを利用して、避難所の運営方法を学ぶための模擬体験ゲーム



クロスロード

災害現場で実際に起きた葛藤をカードにしたもので、その問題について、「イエス」「ノー」の二者択一で答え、さまざまな考え方を共有するゲーム



さがみはら防災マスター 永椎優子さん

希望者の地域と要望に合った内容を組み合わせて講義を行います。

ぜひ、私たちを呼んでください!



防災マスターを
派遣してほしいと思ったら…

さがみはら防災マスター **検索**
関市防災協会 ☎042-753-9971



全ての子どもたちが夢と希望を持って成長していける社会を目指して

岡市コールセンター ☎042-770-7777

平成30年4月に高等学校などへ入学する人へ 新たな給付型奨学金が始まります

経済的な理由により、高等学校など※1での修学が困難な生徒を対象に、返還不要の奨学金を給付します。

※1 高等学校、中等教育学校後期課程、高等専門学校、専修学校高等課程

奨学金の種類	給付額	給付時期
入学支度金 高等学校などに入学する時に必要な制服代や学用品費 	2万円	高等学校などへの入学後
修学資金 在学中に必要な授業料以外の教育費 	年額10万円 (在学中の3年間)※2	8月・12月・3月 (年3回)

※2 修業年限が3年を超える場合は、大学入学資格を取得できる最短修業年数を限度とします。

ステップ1 まずは確認 あなたは給付対象? チェックシート

- 生徒と保護者が市内在住
- 次のいずれかに該当
 - 中学校3年生
 - 中学校卒業後、事情により進学していなかった平成30年4月1日時点で18歳未満
- 高等学校などに入学予定
- 入学後も継続して在学し、卒業を目指す意欲がある
- 生徒と保護者の市民税所得割が非課税
- 生徒と同一住所に住む世帯員全員の市民税所得割が非課税
- 生活保護を受けていない

全てに該当する人が対象(要審査)

ステップ2 申請の準備 必要書類を用意しましょう

- 奨学金給付申請書
 - 配布場所 各中学校・公民館(青根を除く)〈市ホームページにも掲載〉
 - 生徒の保護者と、生徒と同一住所に住む世帯員全員の29年度「市民税・県民税課税(非課税)証明書※3」が「市町村民税・県民税税額決定通知書」の写し
- ※3 保護者と世帯員が29年1月1日時点で市外に住んでいた人は、その自治体で取得する必要があります。

ステップ3 申請 必要書類を提出しましょう

市立中学校に通っている人は在学する中学校へ、それ以外の申請希望者は学務課(☎042-769-9262)へ電話連絡の上、簡易書留郵便で同課へ
提出期限 2月16日(必着)

奨学生の相談を受け付けます

奨学生が入学後も安心して学業を続け、卒業を目指すことができるよう、奨学生を対象とした相談支援を行います。学校や家庭などで悩みがある場合は、青少年相談センターに相談してください。カウンセラーと一緒に考えていきます。

※奨学生に決定した人には、決定通知にパンフレットを同封します。

就学援助を受けている小学校6年生の保護者へ 入学準備金を支給します

子どもの就学について、経済的理由で困っている保護者に対し、中学校入学前に入学準備金を支給します。

支給額 4万7,400円(定額)
支給日 3月中旬(予定)

入学準備金って?

これまで入学後に支給していた、就学援助制度の「新入学生徒学用品費」を、入学前に前倒して支給するものです。支給額も今年度から増額となりました。

ステップ1 まずは確認 あなたは支給対象? チェックシート

- 4月に中学校へ入学予定の子どもの保護者
 - 2月1日時点で、子どもが市内在住で、「平成29年度就学援助(就学奨励金)」の交付要件※4を満たす
 - 生活保護を受けていない
- ※4 詳しくは市ホームページをご覧ください。

全てに該当する人が対象(要審査)

ステップ2 申請の準備 申請が必要か確認しましょう

すでに29年度就学援助(就学奨励金)の交付決定を受けていますか?

はい
申請は不要です

いいえ
申請が必要です

↓ 次の書類を用意しましょう

- 平成29年度就学奨励金交付申請書兼委任状・口座振替依頼書
- 配布場所 各小学校・公民館(青根を除く)・区役所区民課(市ホームページにも掲載)
- ※その他添付書類が必要になる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

ステップ3 申請 必要書類を提出しましょう

直接、子どもが在学する学校へ
提出期限 1月31日



注意

- 「入学準備金」を受給した人も、中学校入学後に「平成30年度就学援助」の申請が必要です。
- 「入学準備金」を受給した人は、従来の「新入学生徒学用品費」は受給できません。

ご協力をお願いします 子ども・若者未来基金

市では、子どもたちの「生きる力」を育み、全ての若者が自立・活躍できる環境づくりを進めていくため、「子ども・若者未来基金」を創設しました。給付型奨学金をはじめとした子どもの貧困対策や学力保障のほか、子育て支援や若者の自立支援などの財源として活用します。

※寄付の方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

岡市子ども・若者政策課 ☎042-769-8315

ひとり親家庭を支援します

▶子どもの進学・就職に

* 高校進学・就職支度金を支給

平成29年12月1日時点で、市内に住民登録があり、30年3月に中学校を卒業する子どもを養育しているひとり親家庭か、父母に代わって子どもを養育している家庭

支給額 子ども1人につき2万円 **支給時期** 3月下旬

2月15日(必着)までに、申請書をこども家庭課へ

※母子・父子家庭等福祉手当の受給資格がある人で、支度金支給対象の人には、1月中旬に案内通知と申請書を郵送します。それ以外の人で、申請書の郵送を希望する場合は、こども家庭課(☎042-769-8232)へお問い合わせください。

* 修学資金などを無利子で貸し付け

高校・大学などに進学する子どもがいるひとり親家庭

※貸付額には上限があります。詳しくは、住んでいる区の子育て支援センターへお問い合わせください。

区	問い合わせ
緑	緑子育て支援センター ☎042-775-8815
中央	中央子育て支援センター ☎042-769-9221
南	南子育て支援センター ☎042-701-7700

▶生活支援講習会

* ①親子料理教室 チョコレートのお菓子

2月3日(土) 午前10時~午後1時

ユニコムプラザさがみはら

ひとり親家庭の子どもとその保護者=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)



* ②健康と美容講座 更年期との上手な付き合い方

血管年齢を測定し、体の変化や病気の予防など更年期を美しく過ごすための方法について学びます。

2月17日(土) 午前10時~正午 会あじさい会館

ひとり親家庭の保護者、寡婦=30人(申込順)



1月26日②2月14日までに、電話でひとり親家庭福祉協議会(☎042-755-6612)へ

後期高齢者医療保険料

普通徴収(口座振替)で納付している人へ

現在、普通徴収で納付している人も、対象となる人は4月以降、特別徴収(年金天引き)に替わります。

☑ 次の全てに該当する人

- 年額18万円以上の年金を受給している
- 介護保険料を特別徴収で納めている
- 「普通徴収による納付希望申出書」を提出していない
- 後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が、介護保険料を天引きしている年金額★の2分の1以下(年金支給月ごとに判定します)

★2つ以上の年金を受給している人は、政令などで定める最も優先順位の高い年金(①老齢基礎年金②老齢・退職年金③障害年金・遺族年金など)の金額となります。

普通徴収の継続を希望する場合

「普通徴収による納付希望申出書※1」と「納付金口座振替依頼書※2」の提出が必要です(4月以降も引き続き普通徴収の継続を希望する場合は、1月中に申請してください)。

☑ 直接、地域医療課、緑・南区役所区民課、各保健福祉課・まちづくりセンター(橋本・津久井・相模湖・藤野・本庁地域・大野南を除く)・出張所へ

※1 すでに提出している場合は、改めて提出する必要はありません。

※2 国民健康保険などで口座振替を利用している場合も、申し込みが必要です。

保険料を家族の社会保険料控除として申告する場合

納付方法を普通徴収(口座振替)へ変更する必要があります

納めた保険料は社会保険料控除として申告できます。納付方法が特別徴収の場合、納めた保険料は本人以外の社会保険料控除として申告することができません。上記「普通徴収の継続を希望する場合」の手続きをお願いします。

☎ 地域医療課 ☎042-769-8231

高額医療・高額介護合算制度により

利用者の負担が軽減されます

医療保険と介護保険の両方を利用した世帯で、高額療養費や高額介護サービス費の支給を受けても残る負担に対して支給します。

支給額 平成28年度分(28年8月～29年7月)の世帯の自己負担額から、下表の算定基準額を差し引いた金額

※食費、差額ベッド代、居住費などは自己負担額に含まれません。

国民健康保険が被用者保険(69歳以下の人がある世帯)		後期高齢者医療制度 国民健康保険が被用者保険(70歳～74歳の人がある世帯)	
基礎控除後の総所得金額など	算定基準額	基礎控除後の総所得金額など	算定基準額
901万円超	212万円	現役並み所得者	67万円
600万円超901万円以下	141万円	一般	56万円
210万円超600万円以下	67万円	低所得者Ⅱ	31万円
210万円以下	60万円	低所得者Ⅰ	19万円
住民税非課税世帯	34万円		

※年度により算定基準額が異なる場合があります。

申請方法 手続きは、29年7月31日時点で加入している医療保険により異なります。

国民健康保険に加入している場合

支給が見込まれる世帯に、1月下旬に市から申請書を郵送します。

後期高齢者医療制度に加入している場合

支給が見込まれる人に、3月下旬から順次、県後期高齢者医療広域連合から申請書が郵送されます。

被用者保険(協会けんぽ・組合健保・共済組合など)に加入している場合

介護保険課に「介護保険自己負担額証明書」の交付を申請し、発行を受けた後、被用者保険窓口に証明書を添えて支給申請してください。同証明書の発行手続きなど詳しくは、介護保険課へお問い合わせください。

※マイナンバー制度による本人確認が必要です。詳しくは、各申請書に同封の案内をご覧ください。

※28年8月～29年7月に本市へ転入した人は、申請方法が異なりますので、加入している医療保険の問い合わせ先へお問い合わせください。

加入医療保険	申請場所	問い合わせ先
国民健康保険	国民健康保険課、緑・南区役所区民課、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター	国民健康保険課 ☎042-769-8235
後期高齢者医療制度	地域医療課、緑・南区役所区民課、各保健福祉課・高齢者相談課・まちづくりセンター(橋本・津久井・相模湖・藤野・本庁地域・大野南を除く)・出張所	地域医療課 ☎042-769-8231
被用者保険	介護保険課、各保健福祉課・高齢者相談課	介護保険課 ☎042-769-8321



12月定例会議 23議案を可決・同意

市議会12月定例会議が、平成29年11月21日～12月22日に開かれました。この定例会議では、29年度一般会計補正予算、議員提出議案による「相模原市安全に安心して自転車を利用しようよ条例」など23議案が審議され、全て可決・同意されました。主な審議の内容や結果については、2月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

29年度12月補正予算の概要(1万円未満切り捨て)

一般会計			
補正額	補正前	補正後	
9億6,600万円	2,902億2,500万円	2,911億9,100万円	
主な歳入		主な歳出	
国庫支出金	5,060万円	職員給与費	1億 600万円
寄附金	2億1,172万円	子ども・若者未来基金積立金	2億3,071万円
繰越金	3億4,912万円	要保護及び準要保護児童生徒就学援助費	4,338万円
市債	3億1,720万円	小学校工事設計等委託(繰越明許費設定)	1,600万円
		体育施設等維持補修費	2,858万円
		街区公園用地購入事業	3億3,962万円
特別会計			
介護保険事業特別会計		1億100万円	

☎ 総務法制課 ☎042-769-9260

確定申告の準備はお済みですか?

一部申告の受け付けは、年明けから始まっています。所得税の確定申告が開始されると税務署が混み合いますので、申告の準備は早めをお願いします。

▶ 国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」のご利用を

- 画面の案内に従って入力するだけで、自動計算で簡単に申告書が作成できます。
- 作成した申告書は、マイナンバーカードとICカードリーダーライターを利用してe-Tax(電子申告)で提出できます。

国税庁

検索



※確定申告について詳しくは、本紙2月1日号に掲載します。ぜひご覧ください。



平成29年分の確定申告から、医療費控除を受けるための手続きが変わりました。領収書を提出する代わりに「医療費控除の明細書」の作成・添付が必要です。ご注意ください。

税務署での29年分申告期間	個人事業者の消費税・地方消費税	4月2日(月)まで
	贈与税	2月 1日(木)～3月15日(木)
	所得税・復興特別所得税	2月16日(金)～3月15日(木)

申告後の納税は、振替納税(口座振替)をご利用ください

振替納税は、上記申告書の受付期間内に手続きが必要です。贈与税は、振替納税を利用できません。

29年分の確定申告分の振替納付日		振替納税を利用しない場合の納期限
所得税・復興特別所得税	4月20日(金)	3月15日(木)
個人事業者の消費税・地方消費税	4月25日(水)	4月 2日(月)

※確定申告書の配布場所や医療費控除など、確定申告について、詳しくはお問い合わせください。

☎ 相模原税務署 ☎042-756-8211

1月31日までに 償却資産の申告を

☑ 平成30年1月1日時点で、事業に使用するための資産(建物や、軽自動車税・自動車税の課税対象車両など、一定の事業用資産を除く)を市内に所有している個人・法人

受付窓口

資産税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター
※eLTAX(電子申告)も利用できます。

※新規に事業を始めた人や申告書を受け取っていない人は、お問い合わせください。
※資産が所在する区ごとに申告書を作成・申告してください。

☎ 資産税課 ☎042-769-8264





国民保護サイレンー斉再生訓練

弾道ミサイルが日本に落下するか上空を通過する場合に、Jアラート(全国瞬時警報システム)から発信される国民保護サイレン音をひばり放送で試験放送します。

なお、今回の訓練は、皆さんに国民保護サイレン音を聞いていただくことを目的としています。避難などをする必要はありません。

時 1月31日(水) 午前11時ごろ

放送内容 アナウンスの後に国民保護サイレン音(14秒間)などを放送します。

図 緊急対策課 ☎042-707-7044

シニアの地域活動マッチング相談会 参加団体募集

地域活動に興味がある50歳以上の人と、地域活動を行っている団体を直接つなぐ相談会です。来場者に対して活動内容の説明などを行い、仲間を増やしたい団体を募集します。

時 3月17日(土) 午後1時30分～4時

会 市民会館第1大会議室ほか

対 市内を拠点に地域活動(健康・福祉、環境、教育、防犯・防災など)を行っていて、担い手として活動する仲間を募集している団体

定 20団体(申込順)

申 1月31日までに、地域包括ケア推進課にある申込書(市ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクスで同課(☎042-769-9231)へ

※内容など詳しくは、お問い合わせください。

平成28年度 取り組み結果の報告 さがみはら都市経営指針・実行計画

市では、25年6月に「さがみはら都市経営指針」と「実行計画」を策定し、積極的な歳入確保や徹底した事務事業の精査・効率化など、行財政改革に取り組んできました。今回は、最終年度(28年度)の取り組み結果を報告します。

実行計画の進捗状況の評価▶▶**取り組み項目の約79%が予定通り進捗**

評価	予定通り進み目標を達成	遅れが生じ目標が未達成
項目数(割合)	37(78.7%)	10(21.3%)

効果額(対前年度比)▶▶**5億2,586万円**

	項目	効果額	計
増収	ネーミングライツの活用促進	100万円	4億2,527万円
	低未利用資産の活用	627万円	
	国民健康保険事業特別会計の健全化	3億7,000万円	
削減	産業用地の創出	4,800万円	1億 59万円
	時間外勤務時間縮減プロジェクト	8,101万円	
	市単独事業の扶助費等の見直し	30万円	
	生活保護受給者の就労による自立促進	1,928万円	
効果額合計		5億2,586万円	

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

図 経営監理課 ☎042-769-9240

相模原で働こう

市職員しごとミニセミナー

市の魅力の紹介や若手職員による座談会、さまざまな職種の説明会、個別相談会を開催します。

時 2月24日(土) 午前9時30分～午後3時30分

会 麻布大学8号館(中央区淵野辺)

対 職員採用試験の受験希望者

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※希望者は直接会場へ。車での来場はご遠慮ください。

図 人事委員会事務局 ☎042-769-8320

さがみはら教育シンポジウム 教員を目指しているすべての人へ ～学校現場の教員が語る教師の魅力～

養護を含む小・中学校の教員が、教師の魅力などについて語ります。また、教員を囲んでの座談会も開催します。

時 2月10日(土) 午後1時45分～4時15分

会 ウェルネスさがみはら

対 教員を目指す高校生以上=100人(申込順)

申 2月2日までに、市ホームページの「電子申請」から申し込んでください。

図 教職員人事課 ☎042-769-8279

介護・福祉のしごと就職相談会

市内の介護サービス・障害福祉サービス事業所などを運営する法人が集まります。各相談ブースでは、仕事内容について直接聞くことができます。また、ハローワーク相模原や市就職支援センター職員による就職活動へのサポートもあります。

時 1月27日(土) 午後1時30分～4時

会 産業会館

※希望者は直接会場へ(入退場自由)

図 高齢政策課 ☎042-769-8354



非常勤職員 などの募集

職務内容、対象、定員、申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



- ①担当課 ②まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く) ③公民館(青根・沢井を除く)
- ④図書館 ⑤行政資料コーナー ⑥公文書館
- ⑦こどもセンター、児童クラブ、児童館 ⑧博物館

職種など	勤務条件など	賃金	申込①期間(必着)②方法(面接日など)	募集案内等配布場所	問い合わせ
市立小・中学校等非常勤職員の登録者 ①臨時給食調理員(調理作業か受け入れ作業) ②臨時学校技能員	4月から(週2・3日) 勤務場所 市立小・中学校	時給1,000円	①各登録会の前日まで②電話(登録会 1月22日(月)・23日(火)・26日(金)・29日(月)・31日(水))	①A～E	①学校保健課 ☎042-769-8283 ②教職員人事課 ☎042-769-8279
①児童育成指導員②児童館指導員 ③児童育成補助員④児童館補助員	4月から(①②週4・5日程度③④週3日程度) ※3月から研修・勤務あり 勤務場所 こどもセンター、児童クラブ、一部の児童館	①②時給1,100円 ③④時給1,000円(3月は962円)	①1月25日まで②直接、郵送(試験日 2月10日(土))	①A、②G	こども・若者支援課 ☎042-769-9227
歯科健康診断記録員	4～6月(担当校の検診日による) 勤務場所 市立小・中学校(複数校勤務)	時給1,000円	①1月31日まで②電話(面接日 2月1日(木))	①A	学校保健課 ☎042-851-3106
シティセールス推進事業事務補助非常勤職員	4月～平成31年3月(平均週3日程度)	日額5,500円	①1月18日・19日②直接(後日面接あり)	①A	シティセールス・親善交流課 ☎042-707-7045
衛生研究所衛生検査補助員	4月～31年3月(原則週2日)	日額7,860円	①1月24日まで②直接、郵送(面接日 2月15日(木))	①A	衛生研究所 ☎042-769-8348
津久井地域福祉センター非常勤職員	4月～31年3月(週3日程度)	時給1,000円	①1月25日まで②直接(後日面接あり)	①A	津久井保健福祉課 ☎042-780-1408
総合学習センター 生涯学習推進員	4月～31年3月(原則月13日)	日額6,000円	①1月31日まで②直接、郵送(後日面接あり)	①A～E	総合学習センター ☎042-756-3443
市立公文書館非常勤職員	3月下旬～31年3月(週2・3日)	日額7,500円(3月は7,215円)	①1月31日まで②直接、郵送(後日面接あり)	①A、②F	情報公開課 ☎042-769-8331
図書館利用相談員	4月～31年3月(週5日) 勤務場所 市立図書館相武台分館	月額20万5,400円	①2月1日～7日②直接、郵送(試験日 2月17日(土))	①A	市立図書館 ☎042-754-3604
埋蔵文化財調査員	4月～31年3月(週5日) 勤務場所 教育委員会が指定する場所、市内調査各所(公用車利用)	月額20万5,400円	①2月9日まで②直接、郵送(一次選考後、面接あり)	①A、②H	文化財保護課 ☎042-769-8371
相模湖まちづくりセンター 休日直代行事務非常勤職員	4月～31年3月(土・日曜日、祝日等のうち指定した日)	時給各1,000円	①2月16日まで②直接、郵送(後日面接あり)	①A	相模湖まちづくりセンター ☎042-684-3214
臨時文書送達員	4月～31年3月(隔月週2日)				
小原の郷管理人	4月～31年3月(月4～10日) 勤務場所 小原の郷(緑区小原)				

1月25日
から

市ホームページのデザインが 新しくなります!

デザインコンセプト

ページ構成を大きく4つのエリアに分け、画像を多く取り入れます。必要な情報が直感的に探しやすくなります。

エリア1 ファーストビュー

「緊急情報」をトップページ上部の分かりやすい位置に配置し、緊急のお知らせがなくても常に表示します。検索エリアも目立たせ、注目ワードの表示など目的に合った情報が検索できるようにします。

エリア2 ライフイベント・各区のページなど

市民生活に密着したアクセス数の多い情報を、1つのエリアに分かりやすくまとめ、知りたい情報を探しやすくします。



スマートフォンでも
使いやすいね!



エリア3 さがみはらのいま

ニュースや近日開催のイベント情報など、市のタイムリーな情報を写真やイラストを使って、分かりやすく伝えます。

開催日の近い
イベント情報が
一目で分かるように
なったのね!



エリア4 魅力ピックアップ

「知る」「暮らす」「楽しむ」「ビジネス」の4つの観点で、住みやすさにつながる市の魅力や、発展していく街の姿などを紹介します。

※画面は開発中のものであり、変更になる場合があります。



お願い

○ほとんどのページのアドレス(URL)が変更になります。そのため1月25日から、しばらくの間サイト内検索で探しているページが表示されない場合があります。以前のアドレスをお気に入りやブックマークに登録している場合は、お手数ですが再登録をお願いします。

○利用しているブラウザ上に以前のサイト情報が残っていると、まれに表示の乱れなどが発生することがあります。ページがうまく表示されない場合は、キーボードの「F5」キー(Windowsの場合)か、ページ上部にある「更新ボタン」を押して再読み込みをしてください。

問広聴広報課 ☎042-769-8200

図書館の催し

市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604 [希望者は直接会場へ](#)

みんなであそぼう

図書館でむかしのあそびを体験しよう!

福笑いやけん玉など、昔から親しまれている遊びを楽しみませんか。工作や昔話のおはなし会も行います。

①あそび・工作②おはなし会

時 1月28日(日) ①午後1時~3時30分(入退場自由)
②午後3時30分~4時

定 ②50人(先着順)

みて・さわって・よんで・あそぼう 布えほんひろば

手作りの布えほんや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 2月2日(金) 午後1時~4時
2月3日(土) 午前10時~午後3時

おはなし会

時 2月2日(金) 午後1時30分
2月3日(土) 午前11時、午後1時30分

相模大野図書館 ☎042-749-2244

図書館活用講座

Herb Style ~ハーブの楽しみ方と栽培~

ガーデンデザイナーを講師に招き、ハーブのさまざまな活用方法やベランダでもできる栽培のコツなどについて学びます。

時 2月2日(金) 午前10時~正午

定 50人(申込順)

申 1月16日~2月1日に、直接か電話で同館へ

橋本図書館 ☎042-770-6600

相模原歴史探訪 橋本文化財講座

橋本周辺の貴重な文化財について、写真を見ながら解説します。

時 2月18日(日) 午後1時30分~4時

対 中学生以上=16人(申込順)

申 1月16日午前9時30分から、直接か電話で同館へ

自然観察ウォッチング 野鳥観察会

麻布大学野鳥研究部と一緒に野鳥を観察しながら、識別のポイントなどを学びます。

時 2月10日(土) 午前9時15分~正午

会 道保川公園

対 市内在住か在勤・在学の小学生以上(小学生以下は保護者同伴)=30人(抽選)

申 1月31日(必着)までに、直接か電話、はがき、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、Eメールアドレス、「野鳥観察会」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 FAX042-754-1064 ✉kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



勝坂を学ぼう! 縄文の家と笹の屋根~差笹を体験しよう~

専門家による^{ちやぎ}差笹の住まいに関する講演と、縄文住居で差笹体験を行います。縄文時代の住まいに触れ、歴史を感じてみませんか。

時 2月18日(日) 午前10時~正午

会 史跡勝坂遺跡公園

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)=25人(申込順)

申 2月15日までに、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ



学ぶことは、面白い。

さがまちカレッジ

『わたし』のストレス対処法
~“こころ”と“からだ”の両面
からストレス対処を考える~

時 2月17日(土)
午後1時30分~3時

会 北里大学(南区北里)

定 80人(申込順)

費 700円

Adobe Photoshopを使って
オリジナルの写真集をつくろう(全3回)

時 3月3日(土)・10日(土)・17日(土)
午後1時~4時

会 女子美術大学(南区麻溝台)

対 パソコンの基本操作ができる高校生以上

定 15人(抽選) 費 6,500円(教材費含む)

申込期限 2月5日

申 各区役所地域振興課・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。



みんなの居場所

公民館へようこそ!

大人も利用できます!

子ども食堂

1人でも気軽に利用することができる食堂です。生活の基本である温かい食事を提供するとともに、安心してコミュニケーションを取ることができる居場所づくりをしています。この他、講演会やバザー、子どもの学習支援なども行い、参加者と地域とのつながりを深める役割も担っています。



みんなで作る! 食べる! 子ども向け料理教室

「食」について楽しく学べる教室です。調理の準備から片付けまで、みんなで協力して行います。



健康づくりをお手伝い

けんこう体操

無理なく続けられる軽いストレッチ体操の教室を定期的に開催しています。スタッフの指導の下、参加者同士で交流をしながら、筋力低下や転倒の予防につながる運動習慣を身に付けます。



楽しくおしゃべり地域のサロン

お茶を飲みながら気軽に会話を楽しめる、交流と仲間づくりの場です。



さまざまな「やりたい」をサポートします!

地域の皆さんが企画する催しや、季節のイベントの運営などをお手伝いします。また、公民館を利用する人に、部屋や物品の貸し出しなども行っています。



探していた本が見つかるかも...!?

図書室

公民館図書室※では、市内図書館の本の貸し出しや返却ができます。公民館図書室にない本や読みたい本をリクエストして、他の図書館から取り寄せることもできます。

※橋本・青根・千木良・沢井・牧野・佐野川・大野北・大野南・相武台公民館には図書室はありません。



調べ物にも役立ちます!



読書スペースでゆったりした時間を過ごせました

「公民館についてもっと知りたい」という皆さんへ

公民館のつどい 地域の拠点としての公民館 ~現状を打破して、未来へのチャレンジ~

公民館活動の充実と活性化を図ることを目指し、市公連表彰・館報コンクール表彰式や基調講演、パネルディスカッションを行います。
開 2月3日(土)午後1時~4時30分 産業会館
定 25人(申込順) ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
申 1月29日(消印有効)までに、直接か電話、はがき、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、保育希望の有無を書いて、生涯学習課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8286 FAX042-754-7990)へ



サークル活動を始めてみたい
こんな学習をしているところはあるかな?

まずはお近くの公民館へ

開館時間 午前9時~午後10時
(図書室は午前10時~午後5時)
休館日 毎月第4月曜日、年末年始
図書室の休所日 月曜日、第2木曜日(4月を除く)、祝日等の翌日、年末年始、蔵書点検期間
※城山・津久井中央・相模湖・藤野中央公民館は図書室の開室時間が異なりますので、各公民館にお問い合わせください。
※公民館主催の事業や講座の予定など、詳しくは各公民館のホームページをご覧ください。

さがみはらの公民館

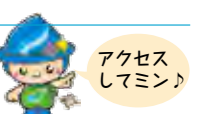
検索



市内の公民館一覧

公民館名	電話番号
大沢公民館	042-762-0811
橋本公民館	042-771-1051
相模湖公民館	042-773-7800
城山公民館	042-783-8194
津久井中央公民館	042-784-3211
青根公民館	問い合わせは津久井中央公民館へ
相模湖公民館	042-684-2377
千木良公民館	042-684-4349
藤野中央公民館	042-686-6151
沢井公民館	問い合わせは藤野中央公民館へ
牧野公民館	042-687-2606
佐野川公民館	042-687-2606
上溝公民館	042-761-2288
小山公民館	042-755-7500
田名公民館	042-761-1251
大野北公民館	042-755-6601
星が丘公民館	042-755-0600
清新公民館	042-755-8000
中央公民館	042-758-9000
横山公民館	042-756-1555
光が丘公民館	042-756-1117
陽光台公民館	042-755-3451
大野南公民館	042-749-2121
新磯公民館	046-256-1900
麻溝公民館	042-778-2277
大野中公民館	042-746-6600
相模台公民館	042-743-7871
相武台公民館	046-256-3700
東林公民館	042-744-0087
大沼公民館	042-744-7722
上鶴間公民館	042-749-6611
大野台公民館	042-755-6000

※平成30年度から公民館の利用料金を導入することになりました。詳しくは本紙3月15日号でお知らせします。



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

意見募集期間を延長します
 淵野辺駅南口周辺公共施設再整備
 ・地域活性化

①基本計画(案)②大規模事業評価調査

1月16日が締め切りとなっていた提出期間を1月31日(必着)までに延長します。
意見の提出 直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて、都市計画課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8247 FAX042-754-8490 ✉toshikeikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

不登校を考えるついで
 ~明日に向かって~

同じ経験がある人の体験談や、カウンセラーを交えての話し合いなど
 時2月3日(土)午後1時30分~4時

会 橋本公民館

対 不登校や登校をためらいがちな児童・生徒とその保護者=30人(申込順)

申 1月16日~2月2日に、直接か電話で青少年相談センター南相談室(☎042-767-5570)へ

看護職復職支援 就職相談会

市内37病院の概要説明や復職についての個別相談
 時2月4日(日)午前10時30分~午後3時

会 ウェルネスさがみはら5階会議室

対 保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの免許がある人(子ども同伴可)
 ※希望者は直接会場へ

問 市病院協会事務局(☎042-755-0531)

分譲マンション無料相談

管理組合の運営や大規模修繕など
 時2月5日(月)午後1時30分~4時30分

会 中央区役所市民相談室

対 市内分譲マンションか、分譲型の団地に住んでいる人=3組(申込順)

申 1月31日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

納期限は 1月31日(水)

- 市・県民税 第4期
- 国民健康保険税 第8期

※コンビニエンスストアでも納付できます

納税は便利な口座振替で
 金融機関の窓口へ

**2月からひばり放送の夕方の
 チャイムが午後5時に鳴ります**

期間	チャイムの時刻
2月~10月	正午と午後5時
11月~1月	正午と午後4時

問 緊急対策課

犬のしつけ方教室

講義とモデル犬を使った実演
 時3月3日(土)午後2時~4時

会 麻布大学(中央区淵野辺)

対 市内在住の人=30組(抽選。1組4人まで)

※未成年者は20歳以上の同伴者が必要

申 2月15日(必着)までに、往復はがきかEメールに全員の氏名(代表者に○)、代表者の住所・電話番号、相談したい悩みを1つ書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ✉seikatsuei@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8347)へ

※過去に参加したことのある人は申し込みません。
 ※愛犬の同伴不可

**住宅・土地統計調査の
 単位区設定にご協力を**

10月に総務省が行う同調査に先立ち、1月中旬~2月上旬に、指導員が市内の指定された地域の「住宅」と「住宅以外で人が居住する建物」の状況や数などを巡回して確認します。ご協力をお願いします。
 問 情報政策課

あなたの声を市政に

~「わたしの提案制度」をご利用ください~

市では、市民の皆さんの意見や要望を市政に反映する制度として、「わたしの提案」を受け付けています。郵送やインターネットで受け付けていますので、ぜひ利用してください。

※回答には3週間程度かかります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問 広聴広報課

募集

TEAMMATES事業の参加者

市のホームタウンチームであるノジマ相模原ライズ(アメリカンフットボール)の練習での選手のサポート、試合観戦、マネジャー・監督体験など

活動期間 3月中旬~8月(予定)2週間

1日程度

対 1年以上、通院・治療が継続的に必要な慢性疾患のある5歳~15歳とその家族
 定 1組(申込順)

申 1月16日~2月3日に、電話か、Eメールに8面上の必要事項と子どもの性別を書いて、Being ALIVE Japan(☎03-6432-3415 ✉teammates@beingalivejapan.org)へ

※チームや同事業の取材に伴い、新聞等に写真などが掲載されることがあります。
 ※詳しくはBeing ALIVE Japanホームページをご覧ください。

平成30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 2月14日(必着)までに、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 FAX042-750-3066 ✉seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-9234)へ

雑誌スポンサー

図書館の雑誌購読料を負担し、その雑誌カバーの表紙や裏表紙、雑誌書架に広告を掲出する団体

掲出期間 4月から1年間

対 企業、商店、商店街組合、学校法人、塾などの団体(個人不可)

掲出場所	電話番号
市立図書館(中央区鹿沼台)	042-754-3604
相模大野図書館	042-749-2244
橋本図書館	042-770-6600

申 1月16日~2月28日に、各図書館にある申込書(図書館ホームページにも掲載)と広告案を、広告掲出を希望する図書館へ
 ※詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

写真で相模原を記録しよう 応募作品

市民桜まつりで展示する、市内の自然や街並みなどを写した作品

対 平成29年中に撮影したキャビネ判か2L判のカラー・白黒写真

※応募は1人10点まで。額入り不可

申 2月10日(必着)までに、住所、氏名、電話番号、題名、撮影年月日・場所、コ

メントを書いた紙を裏に貼った作品を、直接か郵送で、写真で相模原を記録する会の石井 望さん(〒252-0202 中央区淵野辺本町2-2-18 ☎042-753-2769)へ

イベント

さくらカフェ

桜の専門家による「尾崎行雄(号堂)とさくら」をテーマにしたオープンセミナー
 時1月20日(土)午後2時~3時

会 ユニコムプラザさがみはら

定 50人(先着順) ※希望者は直接会場へ

問 さがまちコンソーシアム事務局(☎042-703-8535)

街かどコンサート

相模原音楽家連盟によるコントラバス四重奏

時1月25日(木)午後0時20分~0時50分

会 市役所本館1階ロビー

※希望者は直接会場へ

問 市民文化財団(☎042-749-2207)

新磯ふれあいセンターの催し

①ふれあいの湯②みかん湯

温泉気分が味わえる濃縮温泉とみかん湯
 時①1月26日(金)~29日(月)②2月3日(土)午前10時30分~午後4時

費 各260円(65歳以上・中学生以下130円、障害者は無料)

※希望者が多数の場合は当日整理券を配布
 問 同センター(☎046-255-1311)

**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の交換や、壊れたおもちゃの修理
 時1月28日(日)午前10時~午後3時

会 環境情報センター

※希望者はおもちゃを持って直接会場へ
 問 同センター(☎042-769-9248)

迎春会・中国展

中国料理屋台、爆竹、太極拳、二胡の演奏、お楽しみ抽選会など

時2月3日(土)

午前11時30分~午後4時30分

会 桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス(中央区淵野辺)

※希望者は直接会場へ

問 市日中交流協会事務局(シティセールス・親善交流課内)

イチオシ!暮らしを考える

消費者と事業者の暮らしの問題交流会
スマートフォンのお悩み解消
 ~ネット利用のリスクと対策・契約内容編~

大手通信事業者が消費者に知ってほしいインターネット利用のリスクなどについて、講演と意見交換を行います。

時2月2日(金)午後2時~4時30分

会 橋本公民館

対 市内在住か通勤・在学の人

定 50人(申込順)

申 2月1日までに、電話で消費生活総合センター(☎042-776-2598)へ



イチオシ!自然を楽しもう

八・緑マウンテンウォーキング<約6km>

早春の高尾山1号路表参道コースをみんなで歩きます。

時3月10日(土)午前9時~午後3時

集合場所 高尾登山電鉄ケーブルカー清滝駅前広場(八王子市高尾町)

解散場所 キッチンむささび(八王子市高尾町)

※到着後、随時解散

対 補助なしで完歩できる人(小学生以下は保護者同伴)=100人(抽選)

※ペット同伴不可

費 500円(中学生以下無料)

申 2月15日(消印有効)までに、はがきかファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、携帯電話番号、「はち・りょく」と書いて、緑区役所地域振興課(〒252-5177 緑区西橋本5-3-21 FAX042-700-7002 ☎042-775-8801)へ



●電話番号の記載がない記事の問い合わせは 市役所 ☎042-754-1111(代)



みんなで豆まき

2月3日の節分にちなみ、昔ながらの豆まきを体験
時1月28日(日)午前10時~11時
会古民家園(相模川自然の村公園内)
定40人(先着順) ※希望者は直接会場へ
関文化財保護課

市内産イチゴのPR販売

時2月9日(金)午前11時~正午(雨天決行)
※売り切れ次第終了。販売数量を制限する場合あり
会市役所本館正面玄関前
費1パック600円(予定)
関農政課



あじさい大学 学生交流発表会

民謡や詩吟、コーラスを学ぶ学生が、1年間の学習の成果を披露
時2月9日(金)午前10時30分~午後3時40分
会あじさい会館
※観覧希望者は直接会場へ
関市シルバー人材センター(☎042-754-1288)

初心者スケート教室<全4回>

時2月12日(休)・14日(水)・19日(月)・21日(水)午後6時30分~8時
会銀河アリーナ
対小学生以上=30人(申込順)
費3,500円
※貸靴代別途1回410円(中学生以下210円)
申1月31日までに、直接か電話で同所(☎042-776-5311)へ

講演・講座

ちりめん細工教室<全3回>

正絹ちりめんを使った、かわいらしいちりめん細工作り
時1月24日(水)・31日(水)、2月7日(水)午前10時~正午
会老人福祉センター-浜松園
対市内在住の60歳以上=20人(申込順)
費3,300円
申1月23日までに、直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ

多肉植物の寄せ植え教室

時2月4日(日)午前10時~正午
会相模原北公園
定15人(申込順) 費2,800円
申2月3日までに、直接か電話、ファクスに氏名(ふりがな)、電話番号、「多肉植物の寄せ植え教室」と書いて、同公園管理事務所(☎042-779-5885)へ

パソコン教室

①PC無料体験②子ども向けプログラミング講座③親子で学ぶ安全なPC・スマホ活用無料講座

Table with 2 columns: 日にち, 時間. Rows for dates 1/19, 1/27, 1/26.

会産業会館
対①どなたでも②小・中学生の初心者③小・中学生とその保護者
定①②各日12人③12組24人(申込順)
費②各日2,500円
申電話で同館(☎042-704-9888)へ

いきいきエンディングノート入門講座

時1月31日(水)午後1時30分~3時
会市民健康文化センター
定15人(申込順) 費500円
申直接か電話で同センター(☎042-747-3776)へ

シニアサポート活動講座(住民主体サービススタッフ研修)

Table with 2 columns: 日にち, 会場. Rows for dates 2/9, 2/23, 2/28.

時プログラムA 午前9時30分~正午
プログラムB 午後1時~4時10分
関プログラムA 介護保険制度と住民主体サービス、地域での支え合い活動の紹介
プログラムB※高齢者や認知症の理解、運動による介護予防など
※医療・介護・福祉の資格を持っている人と介護予防サポーターは受講不要
対介護保険サービスのうち、住民主体サービスへの従事を希望するか、高齢者への支え合い活動に興味がある人
申2月①2日②16日③21日までに、電話で地域包括ケア推進課(☎042-769-9231)へ

16ミリ映写機操作認定講習会

映写機の操作や16ミリフィルムを使った映画会の企画・運営などを体験
時2月17日(土)午前9時45分~午後4時45分
会市立図書館(中央区鹿沼台)
対市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=18人(申込順)
申1月16日から、直接か電話で視聴覚ライブラリー(☎042-753-2401)へ

NPOの広報スキルアップ講座<全2回>

団体の情報を発信するリーフレット作り
時1月30日(火)、2月6日(火)午後1時30分~3時30分
会さがみはら市民活動サポートセンター
対NPO法人か市民活動団体の関係者
定20人(申込順) 費1,000円
申1月28日までに、直接(けやき会館内)か電話、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号、団体名、Eメールアドレス、「広報講座」と書いて、同センター(☎042-755-5790)へ
Eメール: sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp

さがみはら商人思草塾「ゼロからでもステップアップ経営講座」

会社の設立方法や法務・税務など、経営に役立つ知識を紹介
時2月4日(日)・6日(火)・10日(土)午前10時30分~午後3時30分
会産業会館
対若手経営者、商店・企業の後継者など
定各20人(申込順)
申1月26日までに、直接か電話で相模原商工会議所(☎042-753-8136)へ
※同所ホームページからも申し込みます。

みどりの講習会

①樹木匠さんに学ぶ果樹の手入れ~柿の木編~
栽培方法や病害虫防除などに関する講義と実演
時2月8日(木)午前10時~正午
会けやき会館 費500円
②はじめてのガーデニング~山野草の魅力と楽しみ方~
初心者を対象にした栽培方法と植え替えの実習
時2月20日(火)午前10時~正午
会環境情報センター 費2,000円
対市内在住か在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)=各30人(申込順)
申2月①1日②8日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、市まち・みどり公社(☎042-751-6624)へ
FAX042-751-2345

歌って笑顔 笑って健康

懐かしい愛唱歌や叙情歌を大勢で歌う
時2月28日(水)午前9時50分~11時30分
会社のホールはしもと多目的室
講城直美さん(音楽レクリエーション講師)
対市内在住の人=110人(申込順)
費500円
申2月27日までに、電話でシニア活動の森の奥村さん(☎080-7953-3384)へ

要約筆記体験会 手書きコース・パソコンコース

時2月1日(木)午後2時~3時45分
会あじさい会館
対要約筆記を学んでみたい人
定各20人(申込順)
申1月30日(必着)までに、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望コース、「要約筆記体験会」と書いて、障害者支援センター松が丘園(FAX042-758-7070)へ
☎042-758-2121

要約筆記養成講座<全43回>

①手書きコース②パソコンコース
聴覚に障害のある人のコミュニケーションを支援する要約筆記者を養成
時4月12日~平成31年3月7日の原則毎週木曜日 午前10時~正午
会①障害者支援センター松が丘園②けやき体育館(障害者支援センター松が丘園もあり)
対市内在住の18歳以上で、講座修了後、市登録要約筆記者として活動できる人
※②は有線LANが使えるノートパソコンを持参でき、タッチタイピングで1分間に日本語文章を60文字程度入力できる人
定各20人(選考)
申2月23日(必着)までに、障害者支援センター松が丘園か、けやき体育館にある申込書(同園ホームページにも掲載)を同園(☎042-758-2121)へ
※詳しくは同園、同館にある募集要項か、同園ホームページをご覧ください。

日赤幼児安全法講習会<全2回>

幼児の事故予防、応急手当てなど
時2月11日(祝)・12日(休)午前9時~午後5時
会あじさい会館
対市内在住か在勤・在学の15歳以上
定30人(抽選)
費1,800円
申1月31日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項と生年月日、性別、職業を書いて、日赤相模原市地区本部(地域福祉課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9222)へ
※最終日の検定合格者には赤十字幼児安全法支援員認定証が交付されます。

講演会「障害者権利条約が社会に問うもの」

時2月11日(祝)午後1時30分~4時
会産業会館
講藤井克徳さん(日本障害者協議会代表)
定150人(先着順) ※希望者は直接会場へ
※手話通訳・要約筆記あり
関市障害児者福祉団体連絡協議会(☎042-755-5282)

イチオシ! コミュニケーション講座

さがプロ2020 訪日外国人おもてなし講座

東京オリンピック・パラリンピックに向けて、訪日外国人へのおもてなしの心や、簡単な英語を使った道案内などを学びます。
時2月17日(土)午前9時40分~11時50分
会ソレイユさがみ
対市内在住か在勤・在学の高校生以上
定60人(申込順)
申2月9日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



イチオシ! 食事と運動で元気になろう

ヘルシー料理教室& 長野信一先生の健康体操教室

五平餅と具だくさんみそ汁を作った後に、健康体操で体を動かします。

Table with 5 columns: 教室, 日にち, 時間, 定員(申込順), 費用. Rows for 料理 and 健康体操.

※いずれかのみ受講可
会城山保健福祉センター
申2月9日までに、電話でさがみはら市民健康づくり会議事務局(健康増進課内 ☎042-769-8274)へ



誰でも、気軽に。身近で楽しいスポーツ体験

市内の総合型地域スポーツクラブ12クラブが、工夫を凝らしたイベントを開催します。

希望者は直接各会場へ
 ※事前申し込みが必要なイベントもあります。
 詳しくは下表をご覧ください。
 問 スポーツ課 ☎042-769-9245
 ※当日の連絡は各クラブへ

イベント名など(★は室内履きを持参)	日時	会場	対象・定員	クラブ名・問い合わせ先など
みんなでスポーツを楽しもう!! ①チャレンジスポーツ いろいろなスポーツにチャレンジしよう★(用具不要) ビーチボール、バウンドテニス、卓球、バドミントン、ファミリーバドミントン	2月24日(土) ①午前9時15分～11時 ※入退場自由 ②正午～午後4時30分	北総合体育館	①どなたでも ※小学生以下は保護者同伴 ②中学生以上 =各16チーム(抽選) ※チーム編成(男・女・男女混合)は問いません。	大沢FC 三上さん ☎090-6528-0139 FAX042-775-6686 ✉m_mikami@jcom.home.ne.jp ☎②2月16日までに、電話か、ファクス、Eメールに代表者の氏名・連絡先、チーム名、参加人数、「ビーチボール大会」と書いて、三上さんへ
②大沢FCビーチボール大会 種別 クラブチーム、初心者チーム				
脳トレムーブメント体験教室	2月13日(火)・20日(火) 午前 9時20分～10時30分、 午前10時40分～11時50分	サン・エール さがみはら	各回15人(申込順)	スエニョデポルテス ☎042-763-3660 ✉info@suenodeportes.com ☎Eメールに氏名、年齢、希望日時、イベント名を書いて、同クラブへ
サッカースクール体験会	2月13日(火)・15日(水)・19日(月)・20日(火)・22日(木) A 午後3時～4時 B 午後4時～5時 C 午後5時～6時30分 D 午後6時30分～8時	FIFTY CLUB FIELD 相模原(南区大野台)	A 幼児 B 小学校1・2年生 C 小学校3・4年生 D 小学校5・6年生 =各回30人(申込順)	
①中学バスケットボール	2月6日(火) 午後7時～9時	横山小学校体育館	中学生=15人(申込順)	
②幼児器械体操	A 2月 8日(水) 午後5時～6時 B 2月15日(水) 午後4時～5時	A 横山小学校体育館 B 協栄スイミングクラブ相模原(中央区並木)	年中～年長=各10人(申込順)	
③小学生器械体操	A 2月 8日(水) 午後6時～7時 B 2月15日(水) 午後5時～6時		小学生=各15人(申込順)	
④バク転チャレンジ	2月24日(土) 午後5時～6時	協栄スイミングクラブ相模原(中央区並木)	年長～高校生=各15人(申込順)	相模原スポーツアカデミー 松本さん ☎080-1103-3411 ✉s.s.a_info@icloud.com ☎電話か、Eメールに氏名、年齢、イベント名、②～⑤は希望日、⑥は希望時間を書いて、松本さんへ
⑤介護予防運動教室	2月25日(日) 午前11時～正午 2月12日(水) 午前10時～11時、 2月16日(土) 午後1時～2時	横山小学校体育館	60歳以上=各15人(申込順)	
⑥はじめてジュニアヒップホップ	2月25日(日) 午前9時～10時、午前10時～11時		未就学児～高校生 =各10人(申込順)	
⑦ベビー水泳		協栄スイミングクラブ相模原(中央区並木)	生後6カ月以上の未就学児 =10人(申込順)	
⑧親子水泳	2月25日(日) 午前10時～11時		生後6カ月以上の未就学児とその保護者=10人(申込順)	
⑨生涯水泳	2月25日(日) ※時間はお問い合わせください。		20歳以上=10人(申込順)	
鉄棒が苦手な子のための 逆上がり教室	2月12日(水) 午前10時～11時、 午前11時15分～午後0時15分	ジョイスportsクラブ 相模原 わくわく(中央区宮下)	年長～小学生=各15人(申込順)	ベーススポーツ 山田さん ☎090-6104-0515 ☎電話で山田さんへ
トランポリン体験教室	2月12日(水) A 午前10時～11時 B 午前11時15分～午後0時15分		A 年長～小学生=20人 B 20歳以上=10人(申込順)	
ソフトバレーボール体験会	2月19日(月) 午前10時～正午		20歳以上=10人(申込順)	
ゴムバンド健康体操	2月13日(火) 午前10時30分～11時30分	小山公民館	40歳以上=10人(申込順)	
プロコーチの指導による 「親子で楽しむサッカークリニック」 (スパイク不可・ボール不要)	2月24日(土) A 午前 9時30分～10時10分 B 午前10時40分～11時20分 C 午後 0時30分～ 1時30分	相模原FC スポーツスクエア 屋内人工芝コート(中央区上溝)	A B 4歳以上の未就学児 C 小学校1～3年生 =各15人(申込順) ※保護者同伴	相模原FC ☎042-712-5549 ✉office@sagamihara-fc.or.jp ☎電話か、Eメールに氏名、年齢(学年)、「サッカークリニック」と書いて、同クラブへ
幼児コーディネーション教室	2月14日(水)・21日(水) 午後4時～5時	伊勢丹相模原店(南区相模大野)	年中～年長=各15人(申込順)	ミハタ ☎046-257-9082 ✉info.mihatasc@msc-b.co.jp ☎電話か、Eメールに氏名、年齢、希望日、「コーディネーション教室」と書いて、同クラブへ
①フラッグフットボール体験会	2月18日(日)・25日(日) 午前8時30分～9時30分(雨天中止)	ノジマフットボールパーク(南区新戸)	年中～小学生	相模原ライズ・アスリート・クラブ ☎042-815-3094 ✉info@sagamihara-rise.com ☎Eメールに氏名、年齢(学年)、イベント名、①は希望日を書いて、同クラブへ
②キッズチア体験会	2月18日(日) 午前10時～11時	総合体育館	3歳～年長=20人(申込順)	
①JFAなでしこひろば 女子サッカーをはじめよう! たのしもう! つづけよう!	2月17日(土) 午後1時～2時30分 (雨天決行)	相模原 ギオンフィールド	小学校3～6年生の女子	FCコラソン 大野さん ☎042-763-8844 ✉ai.ohno@fc-coracao.com ☎①電話か、Eメールに氏名、年齢(学年)、保護者氏名、電話番号、「なでしこひろば」と書いて、大野さんへ
②秘密練習☆小学生かけっこキョーシツ! ～運動会に向けてスタートダッシュ!!～	2月17日(土) 午後3時～4時30分 (雨天中止)		小学生	
ノルディックウォーキング体験教室	2月15日(木) 集合時間 午前9時15分 解散時間 午前11時30分 集合・解散場所 市慰霊塔(南区東大沼) (小雨決行)		50歳以上=20人(先着順)	あそべる大沼クラブ 市川さん ☎090-2437-9101
①コンディショニング ツポ押し体操 ②コンディショニング 骨格調整体操	2月16日(金)・23日(金) ①午後1時～1時50分②午後2時～2時40分	大沼公民館	各20人(先着順)	SRC ☎042-855-4802
①ペタンク体験教室 ②グラウンドゴルフ体験教室 ③卓球体験教室★ ④バドミントン体験教室★	2月17日(土) 午前9時30分～11時30分 (①②は雨天中止)	相模台小学校 ①②校庭 ③④体育館	小学生以上=各20人(先着順)	スポレク相模台JOIJOY 三上さん ☎080-5659-6452
親子体験体操教室★	2月24日(土) 正午～午後1時	東林小学校体育館	5歳以上の子どもとその保護者 =40組(先着順)	やんちゃるジム ☎042-742-3409
講演会「やんちゃるのコンセプト」	2月24日(土) 午後1時15分～2時15分	東林公民館	18歳以上=40人(先着順)	

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	日時	対象	定員	費用
かんたんアクア(全3回)	2月28日(水)、3月7日(水)・14日(水) 午後2時～2時45分	18歳以上(高校生を除く)	50人(申込順)	3,000円
絵手紙	2月19日(月) 午前10時～正午			1,200円
紙バンドでカゴ作り	2月24日(土) 午前10時～午後1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	各20人(申込順)	1,500円

☎開催日前日までに、直接か電話で同プールへ

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	費用
①フラワーアレンジメント～チョコとお花のアレンジメント～	2月14日(水)	午前10時～11時30分	3,000円(材料費含む)
②プリザーブドフラワー～お雛様アレンジ～	2月15日(木)	午後1時～2時30分 午後3時15分～4時45分	各2,200円(材料費含む)

☎18歳以上(高校生を除く)=各20人(申込順)
 ☎2月①7日②8日までに、電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と②は希望時間を書いて、同所(FAX042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ



はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

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 を記入



施設の催し*** ※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
〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

市民・大学交流会～腸内フローラと健康～
健康や疾病、食生活について
時 1月24日(水) 午後1時15分～2時45分
定 10人(申込順)
申 1月23日までに、電話で同所へ
オーサズカフェ
「車椅子から見える私たちが暮らす街
南区の姿」
時 1月27日(土) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ
環境セミナー「里山をめぐるアートの試み」
自然と芸術作品のコラボレーション
時 1月27日(土) 午後3時15分～4時45分
※希望者は直接会場へ

LCA国際小学校北の丘センター
〒252-0134 緑区下九沢2071-1
☎042-773-5570

①ねんどアート教室「おひなさま」
時 2月3日(土) 午後1時～3時
対 18歳以上
費 2,000円
②はじめての手話教室〈全3回〉
時 2月17日(土)・24日(土)、3月3日(土)
午前10時～11時30分
対 小学校4年生以上
費 1,000円
③いきいき美容教室
肌の効果的なお手入れ方法など

時 2月17日(土) 午後1時30分～2時30分
対 60歳以上 費 1,000円
..... 共 通

けやき体育館
〒252-0236 中央区富士見6-6-23
☎042-753-9030

①体育館イベント「和太鼓を楽しもう」
時 2月12日(水) 午前11時～午後0時30分
②障害者スポーツ講座「サッカー」〈全2回〉
時 2月17日(土)、3月17日(土)
午前10時30分～正午
会 相模原ギオンフィールド
③障害者ふれあい文化講座「日本の文化に
触れよう～ゲーム編～(将棋)」〈全2回〉
時 2月25日(日)、3月4日(日)
午後1時30分～3時
..... 共 通

対 市内在住か在勤・在学で障害のある小学生以上
※①小学生は要付き添い
定 ①50人②20人③12人(申込順)
※①きょうだいの参加も可
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
※ボランティア同時募集
〈定 ①②各5人③4人(申込順)〉
申 2月①5日②7日③15日までに、直接か
電話、ファクスに11面上の必要事項と
手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて、同館(☎042-769-1200)へ

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

①であいのサロン
話し合いを通して多様な価値観に触れる、
男女共同参画の気付きの場
時 2月12日(水) 午前10時～正午
②介護フォローアップ料理教室
野菜ソムリエから学ぶ
パパッとできる楽ちんごはん
湯煎でまとめて仕上げる時短技で、ハン
バーグやブリの照り焼きなどを作る
時 2月17日(土) 午前10時～午後1時
費 700円
③女性の就職サポート講座〈全2回〉
労働法や税金、社会保険、職場でのコミュ
ニケーション術などについて
時 2月18日(日)・25日(日)
午後1時30分～3時30分
対 女性
④子育ておしゃべりサロン
自分らしい子育てを見つける場
時 2月19日(月) 午前10時30分～正午
対 1歳未満の初めての子どもとその保護者
⑤ダイバーシティ講座
「もっと女性が活躍できる建設業」
時 2月24日(土) 午前10時～正午
..... 共 通

定 ①⑤各30人②24人③20人④10組(申込順)
※①～③⑤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11面上の必要事項と、①～③⑤は保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢・性別)、④は子どもの月齢を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

女性の起業応援事業
ソレイユゆめひろば プチマルシェ
女性作家による手作り品の販売
時 2月11日(祝) 午前10時～午後3時

さがみはら国際交流ラウンジ
〒252-0233 中央区鹿沼台1-9-15
☎☎042-750-4150

防災講演・研修
「災害時における外国人支援の課題
～東日本大震災の経験に学ぶ～」
大学教授による講演と意見交換
時 2月3日(土) 午前10時～正午
対 防災ボランティアに興味がある人
定 30人(申込順)
申 1月31日までに、電話で同ラウンジへ

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

さん・え～る落語 ～春の落語会～
出演 柳家花ん謝さん
時 2月4日(日) 午後2時～3時
定 220人(先着順)
※希望者は直接会場へ
温活講座～免疫力と代謝を上げよう～
時 2月11日(祝) 午前10時～正午
対 市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)
定 15人(抽選)
費 700円
申 1月25日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに11面上の必要事項を書いて、同所(☎042-775-5515 ☎sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp)へ

市体育協会からのお知らせ

☎042-751-5552 ☎042-751-5545 ☎taikyo@jade.dti.ne.jp
〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

初心者空手道教室〈全5回〉
時 1月28日～2月25日の毎週日曜日
午後5時～7時
会 北総合体育館
対 5歳以上=40人(抽選)
費 1,000円
申 1月26日(消印有効)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日を書いて、同協会へ

市民スケート選手権大会
時 2月25日(日) 午前9時30分
会 銀河アリーナ
申 2月4日までに、電話で同協会へ
※種別など詳しくは、同協会にある開催要項か、同協会ホームページをご覧ください。

**スポーツ講習会
～ストレッチの種類と使い分け～**
時 2月12日(水)・24日(土)
午前9時30分～11時30分
会 相模原ギオンスタジアム
対 市内在住か在勤・在学の小学生以上
※小学生は保護者同伴
定 各80人(申込順)
費 各500円
申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と希望日を書いて、同協会へ
※両日参加の場合は各日申し込みが必要

小学生駅伝競走大会
時 3月3日(土)
受け付け 午前8時～8時30分
会 相模原ギオンスタジアム
対 小学校3～6年生

費 1チーム2,000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。

日帰りスキーを楽しむ会
時 3月4日(日)
集合 午前5時=南区合同庁舎
午前5時30分=市役所
会 車山高原スキー場(長野県茅野市北山)
対 小学生以上
※小学生は保護者同伴
定 40人(抽選)
費 9,800円(小学生6,800円)
※リフト代が別途必要。レンタル希望者は、板と靴のセット2,500円、ウェア2,500円が別途必要
申 2月16日までに、電話か、ファクスに11面上の必要事項〈全員分(代表者に○)と全員の生年月日・性別・希望集合場所、レンタル希望者は身長・靴・服のサイズを書いて、近畿日本ツーリスト神奈川本社営業所(☎045-319-2301 ☎045-319-2482)へ

グラウンド・ゴルフ大会
時 3月23日(金)〈予備日3月29日(水)〉
午前8時20分～午後4時
会 相模原麻溝公園スポーツ広場、相模原ギオンフィールド
対 市内在住でスコアカードの記入ができる人
費 1,000円
申 2月7日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別を書いて、同協会へ

**あじさいカップテニストーナメント
(高校生シングルス)**
時 3月29日(水)～4月2日(月)
会 淵野辺公園テニス場ほか
費 1,000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、市テニス協会ホームページをご覧ください。



読者のひろば

(敬称略)

催し 費用の記載がない場合は無料です。

●歌声パラダイス オペラ歌手と一緒に童謡・唱歌・懐メロなどを歌う 1月24日(水) 午後2時～4時、杜のホールはしもと多目的室。1月25日(木) 午後2時～4時、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール。費用各1,000円 ☎小西(☎042-742-1135)

●初めての社交ダンス高齢者無料講習会〈全10回〉 1月26日～3月30日の毎週金曜日午後1時～3時、清新公民館。対象は60歳以上の初心者、定員20人(申込順)
申 電話で白石(☎080-5427-3802)へ
●やさしい社交ダンス体験講習会 1月31日(水) 午前10時～正午、東林公民館。定員20人(申込順) 申 電話で長野(☎090-7012-1027)へ

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●社交ダンス 毎週金曜日午後2時、小山公民館。初心者歓迎 ☎関(☎090-6177-6817)

●絵画(油絵・水彩画・パステル画) 毎月第1・第3木曜日午後1時、陽光台公民館。初心者歓迎、見学可 ☎稲垣(☎042-756-0088)

●ヨガ 月2・3回水曜日午前10時、老人福祉センター若竹園。対象は60歳以上、初心者歓迎。見学・体験可 ☎原田(☎042-743-9495)

●パソコン(ワード・エクセルほか) 3月から2回午前9時、城山公民館ほか。対象は60歳以上の初心者 ☎パソ子クラブ(☎090-4947-4403)

●合唱 毎週土曜日午後2時、橋本公民館ほか ☎久保田(☎090-8049-4933)

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。

2018年 平成30年

広報 さがみはら

1/15

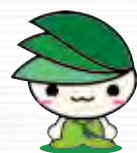
No.0094

毎月15日発行



みどり

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/midoriku/>



緑区イメージキャラクター「ミウル」

区版

区の人口・世帯

人口 172,332人 (65減)

男 86,865人 / 女 85,467人

世帯数 72,707世帯 (5減)

平成29年12月1日現在 ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/緑区役所区政策課
〒252-5177 相模原市緑区西橋本5-3-21
緑区合同庁舎内

☎042-775-8802



宮崎日向ひょっとこ踊りで笑いを提供する「大沢ひょっとこ笑福会」。ユーモラスな踊りで見ている人を和ませ、地域に力を与えています。

踊りから笑いを 笑いから幸せを

「初めてひょっとこ踊りを見たときに、この踊りは面白い!と、不思議と力が湧いてきた」と語る代表の合原さん。大島観光協会のメンバーを中心に、平成29年1月に大沢ひょっとこ笑福会を立ち上げました。

「関東では、ひょっとこ踊りを踊っている団体は珍しい。この魅力的な踊りをもっと広めて、地域に力を与えたい」と笑顔で話していました。



大沢ひょっとこ笑福会 代表 合原佳雄さん

「宮崎日向ひょっとこ踊り」って?

江戸時代後期に発祥したと伝えられている「ひょっとこ踊り」。九州を中心に全国各地で踊られています。

笛、鉦、太鼓の演奏に合わせて“きつね”“おかめ”“ひょっとこ”の順番で列になって踊ります。ひょっとこ役は、個性豊かなお面を付け、赤い法被に豆絞りをかぶり、白いふんどしにへこ帯、黒足袋の格好。その愉快的な姿とリズムカルで滑稽な踊りは、祝い事や祭りの場で多く披露されています。



どきどきでも何いします!! 大沢ひょっとこ笑福会

見るもよし! 踊るもよし! 健康にも良いですよ!

結成して1年。地元の祭事やイベントをはじめ、老人芸能大会など活動範囲を広げています。今後は、介護施設や老人ホームなどさまざまな場所で踊って笑顔を届けます。

今後の出演スケジュール

3月3日(土)・4日(日)	大沢公民館まつり
4月7日(土)・8日(日)	おおさわ桜まつり

入会者募集中

老若男女(3歳以上)を問わず、入会者募集中です。一緒に愉快地笑って踊りませんか。入会したい、興味がある人は、気軽に連絡してください。

☎大沢ひょっとこ笑福会の合原さん ☎090-2243-4103

☎大沢まちづくりセンター ☎042-761-2610

緑区の魅力いっぱい! 緑区CMラボ作品おひろめイベント

緑区で撮影されたCM動画を初披露します。また、体験コーナーやミウルとのじゃんけん大会など、緑区の魅力を体感できる催しが満載です。
時 1月28日(日) 正午~午後3時
会 アリオ橋本1階グランドガーデン(緑区大山町)
※希望者は直接会場へ



☎緑区魅力づくり事業実行委員会事務局 (緑区役所地域振興課内) ☎042-775-8801

つなげよう子育ての輪! 緑区 絆づくり交流会

子育てサロンの紹介、育児相談、子どもも大人も楽しめるステージイベントなど、子育てを通じた新たな出会いをお手伝いします。子どもと一緒に気軽に参加してください。

時 2月3日(土) 午後1時~4時

会 社のホールはしもと多目的室

※希望者は直接会場へ(入退場自由)



☎緑区地域デビュープロジェクト実行委員会事務局 (緑区役所区政策課内) ☎042-775-8802



緑区のイベントや話題を発信中!

緑区特設サイト HP

すもうよ緑区

検索



LINE「ミウル」 ID:@miuru



Twitterアカウント「ミウル」 @miuru_midori



Facebookページ「ミウル」 @miuru.midori



2018年 平成30年

広報 さがみはら

区の人口・世帯

人口 271,638人 (52増)
男 136,578人 / 女 135,060人

世帯数 119,746世帯 (98増)

平成29年12月1日現在 ()は前月との増減

発行 / 相模原市 編集 / 中央区役所区政策課
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15
市役所本庁舎内

☎042-769-9802

1/15

No.0094

毎月15日発行

ちゅうおう 区版

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/chuoku/>

中央区の「C」をかたどった
ボーイズの決めポーズ



僕たちは中央区のPRグループ!



パネルで区の
魅力をPR

ホーイズ39

チュウオウク サクラ サク

中央区在住・在学の小学生
から高校生の男子で構成され
るグループ。現在3期生まで
が活動していて、地域のイベ
ントなどに出演し、区の魅力
を発信しています。

こんな活動をしています!

『中央区の歌』の合唱やダンスのほか、
パネルを使ってボーイズお薦めの区内の
イベントやスポットを紹介しています。

また、ボーイズが考えた歌詞を基にした
オリジナル曲も完成し、区の魅力が詰まった
この曲とボーイズのダンスで、さらに中央区
をPRしていきます。

これまでの出演イベントなど

- 市民桜まつり、SC相模原 大好き!中央区 DAY、大野北銀河まつり、こども未来ワールド in 光が丘などでのステージ出演
- FM HOT 839「大好き!中央区」への出演
- 相模原市議会議長、中央区長へのインタビュー など



真剣な表情で
振り付けを
覚えるボーイズ

じゅん(向陽小学校)

パネルを使って区の好きなどころ
をPRしているので、それを見た人が
実際に行ってくれるとうれしいです。

僕も活動を通して、今ま
で知らなかった楽しい地
域のイベントがあるとい
うことに気がきました。



ボーイズの活動を通 じて思うこと

ひなた(富士見小学校)

ステージに出るたびに、見てくれる
人が増えて、たくさん応援してくれるの
でうれしいです。ダンス
や新しいことに挑戦した
い人は、ぜひ一緒に活
動しましょう!



れんれん(向陽小学校)

いろいろな学校の友達ができたり、
イベントを知ることができたりして、
僕の世界が広がりました。自治会のお祭
りなどで、地域の人と話したり、ご飯
を一緒に食べたりするのも楽しいです。



こうちゃん(作の口小学校)

大好きな地域を明るくするために、
笑顔でいることを心掛けていま
す。地域の人と過ごすお祭りな
どを通して、将来も地域のため
に活動したいと思
いました。



せいや(横山小学校)

人見知りな直したくて入りました。
今では、ボーイズの活動以外でも、
子ども会の廃品回収に参加して、地
域のイベントの楽しさが
分かりました。たくさん
の友達に地域の魅力を
伝えていきたいです。



保護者の 目から

最初は好奇心が旺盛で落ち着きがなかったのですが、他世代との交流を通
じて成長してきたと感じています。私自身も子どもがボーイズに入って、一緒
にさまざまなイベントに行き中央区のことを知っていく中で、地域への愛着が湧
いてきました。これからもボーイズの活動を通じて成長してくれることを期待
しています。



じゅん君のお父さん

一緒に活動してくれる 4期生を募集中!

詳しくは中央区のホームページか、中央区
役所区政策課、区内公民館などにある募集
要項をご覧ください。

一緒に地域を盛り上げ
ましょう。



出演依頼お待ちしております!

僕たちは、地域で開催される
お祭りや敬老会など、いろ
いろなイベントに参加して、
区の魅力を発信していきま
す! イベントを盛り上げられ
るよう頑張りますので、
よろしくお願ひします!

中央区みらい協働プロジェクト実行委員会 広報宣伝部事務局(中央区役所区政策課内) ☎042-769-9802

中央区みらい協働プロジェクト

イベント参加者募集

中央区ぶらさんぽ ~あなたもトコロジストになりませんか~

名所・旧跡に伝わる“歴史”、地元の名店の“食”、地域に引き
継がれる暮らしの“文化”など、区内の大野北地区、田名地区に
設けた魅力スポットを自由に巡り、スタンプを集めます。

スポットごとに地域の専門家=トコロジストが登場し、誰かに
教えたくないヒミツや楽しみ方を伝授してくれます。

時 2月25日(日)

午前10時~午後3時(受け付けは午後2時まで)〈小雨決行〉

受付場所 大野北地区巡り=大野北公民館

田名地区巡り=田名公民館

対 区内在住か在勤、在学の人(小学生以下は保護者同伴)

申 2月16日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



スタンプを
集めて
参加賞ゲット!

中央区内のイベント情報や
地域の話題などを発信中です!

Facebookページ「相模原市中央区」
<https://www.facebook.com/sagamihara.chuoku>



Instagram「[公式]相模原市中央区」
https://www.instagram.com/chuo_9/



2018年 平成30年

広報 さがみはら

1/15

No.0094

毎月15日発行



みなみ 区版

<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/minamiku/>

区の人口・世帯

人口 278,317人 (40減)
男 138,124人/女 140,193人

世帯数 126,826世帯 (39増)

平成29年12月1日現在 ()は前月との増減

発行/相模原市 編集/南区役所区政策課
〒252-0377 相模原市南区相模大野5-31-1
南区合同庁舎内

☎042-749-2134

その悩み気軽に相談してみませんか? 福祉なんでも相談

ポーノ相模大野にある南区地域福祉交流ラウンジでは、毎週木曜日に「福祉なんでも相談」を実施しています。誰でも利用することができますので、皆さんも立ち寄ってみませんか。

両親と今後
どう付き合いければ
いいかわからない。

福祉サービス
を利用するには
どうしたらいいの?

子どものことで
悩んでいる。

夫婦の問題って
知人には
相談しにくい。

今の生活や
今後の生活にとても
不安がある。

ボランティアに
興味があるけど、
参加の仕方がわからない。

自分が利用できる
制度や窓口を
知りたい。

自分の趣味を
活かせる活動を
したい。

一人で抱え込まず、一緒に考えましょう



「福祉なんでも相談」って どんな相談ができるの?

福祉に関することから、普段感じている生活の困り事まで、何でも気軽に相談できる窓口です(相談内容によっては、他の相談機関を紹介します)。



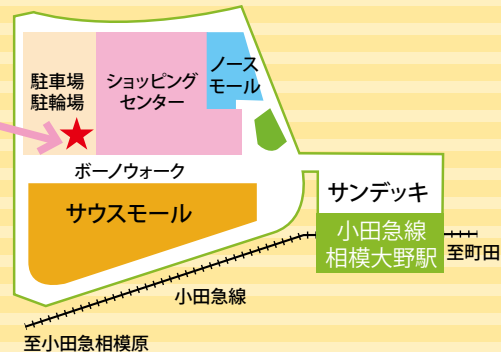
南区地域福祉交流ラウンジ ってどんなところ?

南区を中心に福祉の分野で活動する団体が福祉活動の拠点として使うためのスペースとして貸し出しています。

また、福祉の情報コーナーなどもあり、さまざまな情報を皆さんに発信しています。

時 毎週木曜日 午後1時～4時
※祝日等を除く

ポーノ相模大野2階
南区地域福祉
交流ラウンジ



予約不要

相談無料

秘密厳守

南区地域福祉交流ラウンジ ☎042-701-3388

南区明るい選挙推進協議会 白バラ講座開催!

皆さんに政治と選挙に関心を持ってもらえるよう、選挙についての話と健康落語を行います。健康落語は、医師の古橋 彰さんを講師に迎え、健康について楽しく分かりやすくお伝えします。

ぜひ、この機会に政治や選挙を学ぶとともに、健康について考えてみませんか。

時 2月3日(土) 午後2時～4時

会 南区合同庁舎3階講堂

定 50人(申込順)

申 電話で南区選挙管理委員会事務局
(☎042-749-2117)へ



古橋さんは、本市を中心に各地で落語を行い、多くの人に笑いを提供しています。

南区少年野球春季大会 開幕!

南区長杯を目指し、南区の小学生球児たちが、12回目となる南区少年野球大会に臨みます。

チームのプライドを懸けて全力で戦う球児たちに、皆さんの熱い声援をお願いします。

時 2月17日(土)～3月10日(土)
の毎週土・日曜日
(雨天等により延期になる場合あり)

※試合会場や結果など、最新の情報は市少年野球協会ホームページをご覧ください。



南区役所地域振興課 ☎042-749-2135



みんな元気！ さがみはら 子どもから大人まで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

子育て・保健・介護予防事業案内

No.1377

平成30年(2018年)

1/15

- 主な実施会場
- ① ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
 - ② 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
 - ③ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
 - ④ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
 - ⑤ 城山保健福祉センター 緑区久保沢2-26-1
 - ⑥ 津久井保健センター 緑区中野613-2
 - ⑦ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
 - ⑧ 藤野総合事務所 緑区小淵2000
 - ⑨ けやき会館 中央区富士見6-6-23

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 健康増進課 ☎042-769-8322
- ⑥ 緑保健センター ☎042-775-8816
- ⑦ 緑保健センター(津久井) ☎042-780-1414
- ⑧ 中央保健センター ☎042-769-8233
- ⑨ 南保健センター ☎042-701-7708
- ⑩ こども家庭課 ☎042-769-8345
- ⑪ 緑子育て支援センター ☎042-775-8829
- ⑫ 中央子育て支援センター ☎042-769-8222
- ⑬ 南子育て支援センター ☎042-701-7710
- 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。

ぴよぴよサロン

約2,000g未満で生まれたか、運動発達が緩やかな乳幼児とその家族の交流サロン

日にち	時間	会場	申込
2月2日(金)	午前10時～11時	南	⑬
2月9日(金)		ウ	⑫
2月23日(金)		緑	⑪

対 乳幼児とその家族
※希望者は直接会場へ。初めての人は申し込みが必要

離乳食教室(モグモグ編)

中期以降の離乳食の講習、試食、相談会

日にち	時間	会場	申込
2月6日(火)	午後1時～2時15分	ウ	⑮
2月19日(月)	午後2時45分～4時	南	

対 平成29年5～6月生まれの子の保護者とその家族
定 各15人(申込順。初めての子の保護者優先)

親子で歯っぴい ちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技実演

日にち	会場	定員(申込順)	申込
2月6日(火)	ウ	各20組	⑮
2月16日(金)			
2月7日(水)	南	各20組	
2月19日(月)			
2月26日(月)	緑	30組	

時 午前10時～11時30分
対 28年12月～29年4月生まれの乳児とその家族

産後ママのエクササイズ

産後の日常生活に取り入れることができる運動体験

時 2月28日(水) 午前10時～正午
会 ウ
対 産後4カ月～おおむね6カ月の女性
※4カ月～おおむね6カ月の乳児同伴可(保育なし)
定 20組(申込順。初めての人優先)
申 ⑧

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
会 ⑪⑫⑬

日にち	会場ほか
2月1日(木)	新磯㊟、鹿島台㊟
2月2日(金)	上溝南㊟、星が丘㊟
2月6日(火)	向陽㊟、大野南㊟
2月7日(水)	大野台㊟、相武台㊟
2月8日(木)	相模台㊟、大沼㊟
2月9日(金)	大島㊟、橋本㊟
2月13日(火)	藤、清新㊟
2月14日(水)	津㊟
2月15日(木)	城山㊟、大野北㊟、上鶴間㊟

- ㊟ 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

ハローマザークラス <全2回>

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり

日にち	会場	申込
2月24日(土) 3月3日(土)	緑	⑮
3月7日(水) ・14日(水)	南	

時 午後1時30分～4時
対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族
定 ⑮のみ60組(申込順)



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
成人健康相談 母子保健相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日等を除く)	緑	⑥	成人健康相談 健康相談 母子保健相談 妊娠・出産、子どもの健康などの相談 ※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 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日				
	火曜日				
	水曜日				
	金曜日				
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	2月21日(水)	午前9時～9時30分	緑	⑥	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。
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	2月5日(月)	午前9時～11時30分	緑	⑪	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	2月16日(金)	午後1時～3時30分	南	⑬	
	2月19日(月)	午前9時～11時30分	ウ	⑫	
健康チェック～19歳から39歳のあなたへ～	2月7日(水)	午前9時～10時	ウ	⑤	診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導 定 40人(申込順) 費 4,910円 ※健康診断書の発行や労働安全衛生法に基づく定期健診などは行っていません。
不妊・不育専門相談	2月13日(火)	〈電話相談〉	時 午前9時～11時30分 会 ⑩		
		〈面接相談〉	時 午後1時～3時30分 会 ⑦ 申 2月9日までに⑩		
電話歯科相談(歯科医)	月～金曜日(祝日等を除く)	午前9時～11時	ウ		口の健康に関する相談 ※治療内容に関する相談は受け付けません。健診などにより歯科医師が不在の場合もあります。 会 ⑤
歯科健康相談(歯科衛生士)	月～金曜日(祝日等を除く)	午前9時～午後3時30分	緑 ウ 南	⑤	ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談や、すぐに測れる口の元気度チェック ※申込時に日時、会場を調整します。
かんがる～歯科健診(歯科医)	会 緑ウ南城津湖藤	※日程はお問い合わせください。		⑩	対 障害のある乳幼児
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日	午前9時～11時15分	ウ	④	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)
	1月27日(土)	午後2時～3時45分	橋		
がん体験者による無料相談 がんピアサポート	2月11日(祝)	午前10時～午後3時	南	⑤	がん体験者による自らの体験を基にした相談 対 がん患者やその家族 定 各4組(申込順。各組1時間)
	2月25日(日)		ウ		

健康診査 検診・検査

申し込み・問い合わせ ⑮

(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、市内協力医療機関で実施しています。
●費用や日程など詳しくは、本紙3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)には、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

実施中

もつと健康になるための教室 骨密度測定de骨元気アップセミナー

骨粗しょう症予防についての話と骨密度測定のほか、お口の元気チェックコーナーも同時開催します。
時 2月27日(火) 午前9時45分・10時15分・10時45分
会 南保健福祉センター
対 20歳～70歳(昭和22年4月2日～平成10年4月1日生まれ)
定 各25人(申込順)
費 各700円
申 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

市内科医会 市民公開講座 狭心症と心筋梗塞～あなたに忍び寄る動脈硬化～

がん、脳卒中に並んで日本人の三大死因の一つである虚血性心疾患について、その症状、原因、予防法、最先端治療を分かりやすくお話しします。
時 3月10日(土) 午後3時～4時30分
会 相模原南メディカルセンター
講 阿部純久さん(阿部内科クリニック院長)
定 150人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
調 市医師会事務局 ☎042-755-3311

補装具更生相談(肢体不自由・聴覚障害) 補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、判定を行います。

相談名	日にち	会場	窓口・問い合わせ
肢体不自由★	2月5日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
	3月19日(月)		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	2月15日(木)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
	3月15日(木)		城山保健福祉課 ☎042-783-8136
聴覚障害	2月21日(水)	城山保健福祉センター	津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	3月7日(水)		あじさい会館
			相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
			藤野保健福祉課 ☎042-687-5511
			ファクスの場合は、障害者更生相談所 ☎042-750-6150

時 午後0時30分～2時
対 18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由・聴覚障害)を持ち、補装具購入などの判定が必要な人
 ★初めて補装具の購入を希望する人は事前に相談してください。
 ※希望者は住んでいる地域の窓口へお問い合わせください。

体力測定会 ～北里大学介護予防チーム監修～

認知機能、骨密度、筋量などの測定結果を解説します。
時 2月27日(火)・28日(水)
 ①午前8時30分～10時30分②午前9時30分～11時30分③午前10時30分～午後0時30分④午後1時～3時⑤午後2時～4時⑥午後3時～5時
会 総合体育館
対 65歳以上=各18人(抽選)
費 各700円
申 1月31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、希望日時(第2希望まで)を書いて、同体育館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

相模原協同病院 市民健康教育公開講座 「身近な病気について学ぼう ～胸やけ・じんましん・むくみ～」

身近な病気をテーマに、症状の特徴や治療法などを3人の医師が解説します。
時 1月29日(月) 午後6時～8時
会 社のホールはしもと
講 石黒康浩さん(同病院消化器内科医長)ほか
定 500人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ



調 相模原協同病院企画情報課 ☎042-772-4291

市医師会女性医師の会 市民公開講座 「肩こりを姿勢で治そう! 予防しよう! ～正しい睡眠姿勢と簡単体操を教えます～」

頑固な肩こり対策のための、寝具の調節や体操を学びます。
時 2月24日(土) 午後3時～5時
会 社のホールはしもと多目的室
講 山田朱織さん(16号整形外科院長)ほか
定 120人(申込順)
 ※保育あり(1月31日までに要予約)
申 2月9日までに、電話か、ファクス、Eメールに代表者の氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、「市民公開講座」と書いて、市医師会総務課(☎042-755-3311 ☎042-758-9440 ✉josei-ishi@sagamihara-med.jp)へ

アレルギー疾患講演会 アトピー性皮膚炎について

乳幼児期のアトピー性皮膚炎と食生活のポイントについて、専門医から学びます。
時 2月13日(火) 午後2時～4時
会 南保健福祉センター
定 50人(申込順)
 ※保育あり(☎15人(申込順。要予約))
申 2月9日までに、電話で南子育て支援センター(☎042-701-7710)へ

子育て広場たんとうセミナー 「イヤイヤ期にいらしない 子育てのヒント」

子どもの心の発達を学び、イヤイヤ期の子どもとうまく付き合う方法を学びます。
時 2月4日(日) 午前10時30分～正午
会 伊勢丹相模原店(南区相模大野)
対 乳幼児の保護者
定 15組(申込順) ※子ども同伴可
 ※電話、Eメールの着信時間順に受け付け
申 電話(非通知不可)か、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの月齢、携帯電話番号、子どもと保護者の各参加人数、「イヤイヤ期セミナー」と書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971 ✉tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

マタニティオーラルセミナー ～元気な赤ちゃんは ママのお口の健康から～

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義・体験と歯科健康診査などを行います。
時 2月16日(金) 午後1時30分～3時30分
会 緑区合同庁舎
対 市内在住の妊婦(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受診可能)
定 12人(申込順) ※子ども同伴可(保育なし)
申 2月15日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)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17日(水)	午前10時～正午	市役所前
1月30日(火)	午後1時30分～4時	
1月20日(土)	午前10時30分～正午	相模大野駅前通り(コリドー通り)
1月28日(日)	午後1時30分～4時	
1月21日(日)	午前10時～正午	橋本駅ペDESTリアンデッキ下
1月27日(土)	午後1時30分～4時	

対 16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)
所要時間 40分程度 ※本人確認をしています。
調 地域保健課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは

まずは、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。

※急病の診療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療を受けましょう。
 ※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
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・歯科案内は行っていません。

歯科 休日急患歯科診療所
 ☎042-756-1501
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療所案内
 ☎0120-19-4199
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
土・日曜日、祝日等 午前8時30分～翌朝8時30分(翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで)
 ※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、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。

