

一般ごみの収集時間のお知らせ 北清掃工場の改良工事



北清掃工場は、設備・機器類の老朽化が進んでいるため、平成30～32年度に基幹的設備などの改良工事を行います。
工事の対象期間、一部地区では一般ごみの収集時間が通常より前後する場合があります。必ず午前8時30分までに、ごみ・資源集積場所に出してください。
※夜間収集のほか、一般ごみを除く資源の回収や一般ごみの清掃工場への持ち込みは通常どおりです。

対象期間 5月14日(月)～6月30日(土) ※31年度以降は改めてお知らせします。
7月23日(月)～9月1日(土)

対象地区

緑区	相原、大島、大山町、上九沢、下九沢、田名、西橋本、二本松、橋本、橋本台、東橋本、元橋本町
中央区	小山、上溝、上矢部、向陽町、小町通、相模原、下九沢、水郷田名、すすきの町、清新、田名、中央、氷川町、富士見、南橋本、宮下、宮下本町、矢部、矢部新町、横山、横山台

問い合わせ

北清掃工場の工事について	清掃施設課 ☎042-769-8246
対象地区の一般ごみの収集について	橋本台環境事業所 ☎042-772-0218

平成30年度 軽自動車税、市民税・県民税の 納税通知書を送付します

5月11日 ①軽自動車税

☎ 30年4月1日時点で軽自動車、オートバイ、農耕用のトラクターなどを所有または使用している人
※軽自動車税は、使用せずに保管している状態や、車検期間が満了している場合でも課税されます。

**納期限、減免申請期限は
5月31日(木)**

身体に障害のある人などへ減免制度があります

詳しくは、納税通知書に同封の「軽自動車税の障害者減免制度のお知らせ」をご覧ください。

※すでに減免を受けている人で、等級やナンバーなどに変更がなければ、申請の必要はありません。

6月上旬 ②市民税・県民税

- 普通徴収(自分で納める)または公的年金からの特別徴収(直接差し引き)となる人には、自宅に通知書を送付します。
- 非課税の人には送付されません。
- ※給与から特別徴収される税額がある人には、5月15日から順次、勤務先へ特別徴収税額の決定通知書を送付します。

6月1日から ③30年度の市民税・県民税課税証明書 などが取得できます

証明書発行窓口 市民税課、緑・南市税事務所、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・連絡所

手数料 300円

※郵送でも証明書を請求できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。
※各窓口は混雑が予想されます。マイナンバーカードを持っている人は、コンビニエンスストアなどにあるマルチコピー機での取得をお勧めします。

●**コンビニ交付サービスのご案内** ※取得にはマイナンバーカードが必要
利用可能店舗 全国のコンビニエンスストア、郵便局、イオンリテールなど(マルチコピー機を設置している店舗に限る)

取得できる証明書		手数料	利用時間★		
税証明書 ※1	市民税・県民税課税(非課税・所得)証明書	各 250円	午前 6時30分 ～午後 11時		
	市民税・県民税納税証明書				
	固定資産税納税証明書 ※2 (単独所有分のみ)				
住民票関係	住民票の写し	各 250円	午前 6時30分 ～午後 11時		
	印鑑登録証明書				
	戸籍全部(個人)事項証明書 ※3			400円	月～金曜日(祝日等を除く) 午前9時～午後5時
	戸籍の附票の写し ※3				

★年末年始、各種システムメンテナンス時を除く

※1 5月までは28・29年度分、6月からは、29・30年度分が取得できます。

※2 30年度の証明書は、窓口では5月から取得できます。

※3 「戸籍全部(個人)事項証明書」と「戸籍の附票の写し」については、本籍と住所地の両方が市内にある人のみ取得できます。

☎ 市民税課 ①③について ☎042-769-8297

②について ☎042-769-8221

区政支援課 マイナンバーカードについて ☎042-704-8911

全国瞬時 警報システム (Jアラート)の 試験放送を実施

地震や武力攻撃など国からの緊急情報をひばり放送で伝えるものです。緊急時に情報を確実に伝えるため、全国一斉に試験放送を行います。

☎ 5月16日(水)午前11時ごろ
放送内容「これは、Jアラートのテストです」という音声を3回繰り返し放送

☎ 緊急対策課 ☎042-707-7044



5月は九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間

自転車のルールを再確認しましょう

- 自転車は車道が原則、歩道は例外
- 車道は左側通行
- 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 安全ルールを守る
- 子どもはヘルメットを着用

交通安全教室のご案内

交通事故の状況や自転車の安全な利用方法などの指導を、実技や映画、講話などを通して行います。実施を希望する場合は、お問い合わせください。

☎ 5月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～11時30分、午後2時～4時

☎ 学校の校庭や体育館、保育園ホール、地域の広場、自治会館 など

☎ 交通・地域安全課 ☎042-769-8229

7月から

相模原市 安全に安心して自転車を 利用しようよ条例 施行

自転車事故に備えた保険等の加入が義務化されます。

市税の主な変更事項・改正について

☎ 税制課 ☎042-769-8220

個人市民税 主な改正内容 平成31年度から適用

31年度(30年分の所得)から、配偶者控除・配偶者特別控除とも納税者の合計所得金額に応じて、控除額が細分化されます。

●配偶者控除の見直し

控除対象配偶者か老人控除対象配偶者がいる納税者の配偶者控除額は、次のとおりです。

納税者の合計所得金額	控除額	
	控除対象配偶者	老人控除対象配偶者(70歳以上)
900万円以下	33万円	38万円
900万円超950万円以下	22万円	26万円
950万円超1,000万円以下	11万円	13万円

※合計所得金額が1,000万円を超える納税者は、配偶者控除の適用はありません。

●配偶者特別控除の見直し

対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下(現行38万円超76万円未満)の場合、その控除額は次のとおりです。

配偶者の合計所得金額	38万円超90万円以下	95万円以下	100万円以下	105万円以下	110万円以下	115万円以下	120万円以下	123万円以下
900万円以下	33万円	31万円	26万円	21万円	16万円	11万円	6万円	3万円
900万円超950万円以下	22万円	21万円	18万円	14万円	11万円	8万円	4万円	2万円
950万円超1,000万円以下	11万円	11万円	9万円	7万円	6万円	4万円	2万円	1万円

※合計所得金額が1,000万円を超える納税者は、配偶者特別控除の適用はありません。

30年度の税制改正に伴う主な変更点

33年度分の個人住民税から適用

●個人所得課税の見直し

- 給与所得控除・公的年金等控除を10万円引き下げ、基礎控除を10万円引き上げます。
- 年収が850万円を超える場合、給与所得控除の上限額を195万円に引き下げます。(23歳未満の扶養親族や特別障害者である扶養親族がいる場合を除く)
- 公的年金等の収入金額が1,000万円を超える場合、控除額は上限が195万5,000円になります。
- 公的年金等収入以外の所得金額が1,000万円を超える場合には控除額を10万円引き下げ、2,000万円を超える場合には控除額を20万円引き下げます。
- 個人の基礎控除については所得金額が2,400万円を超えると段階的に減額し、2,500万円を超えると基礎控除の適用はなくなります。

10月から適用

●たばこ税率の引き上げなど

- 国と地方のたばこ税の税率を、4年間で3段階に分けて引き上げます(1本当たり3円増)。
- 新しく「加熱式たばこ」の課税区分を設け、5年間で段階的に移行します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください

国民健康保険

介護保険

平成30年度からの変更のお知らせ

国民健康保険税と介護保険料の変更点をお知らせします

国民健康保険

加入者全員が対象です

保険税の税率と課税限度額が変わります

平成30年度の保険税の税率と課税限度額は次のとおりです。①②③ごとに、所得割、均等割、平等割を算出した金額の合計が年間の保険税額です。

〈 〉内は29年度

保険税(年税額)	①医療分	②支援金分※1	③介護分※2
所得割 ☆	5.65% 〈5.33%〉	2.1% 〈2%〉	1.7% 〈1.52%〉
均等割(1人当たり)	2万4,500円 〈2万3,000円〉	9,500円 〈1万円〉	9,000円 〈6,900円〉
平等割(1世帯当たり)	1万7,600円 〈1万9,200円〉	6,000円 〈4,800円〉	5,400円
課税限度額	58万円 〈54万円〉	19万円	16万円

☆29年中の総所得金額等から基礎控除33万円を差し引いた金額に①②③の各税率をかけた金額

※1 後期高齢者医療制度を支援するためのもので、加入者全員に賦課します。

※2 40歳～64歳の加入者に賦課します。

◆保険税の軽減対象世帯を拡大します

世帯主(国民健康保険に加入していない世帯主を含む)と世帯の加入者全員の所得金額の合計が次の基準額以下の場合、保険税のうち均等割額と平等割額を減額します。

〈 〉内は29年度

基準となる所得金額	軽減率
33万円以下(変更なし)	7割
33万円+(27万5,000円×加入者数)以下 〈33万円+(27万円×加入者数)以下〉	5割
33万円+(50万円×加入者数)以下 〈33万円+(49万円×加入者数)以下〉	2割

※加入者数には国民健康保険から後期高齢者医療制度に移った人も含まれます。

ありませんか?
所得の申告忘れ

保険税の軽減に申請などの手続きは不要ですが、同じ世帯内に所得不明の人がいる場合は適用することができません。そのような場合は、市民税などの申告をしてください。

☎国民健康保険課 ☎042-769-8296

介護保険

65歳以上の加入者が対象です

介護保険料が変わります

今回の
変更点

3年ごとに見直しが行われ、基準額が変更されます。
(変更前)6万4,500円→(変更後)6万9,600円

介護保険料の算出方法

$$\text{基準額 (6万9,600円)} \times \text{所得段階ごとの負担割合 (11段階)}$$

平成30年度からの所得段階の要件と年間保険料額は次のとおりです。

段階	要件		負担割合	年間保険料額 (基準額×負担割合)		
	市民税の課税状況	収入・所得など				
1	本人	同世帯の人	生活保護受給者など	×0.45	3万1,300円	
			老齢福祉年金受給者			
2	非課税	非課税	課税年金収入額 + 合計所得金額	★	80万円以下	
			80万円超120万円以下		×0.6	4万1,800円
			120万円超		×0.7	4万8,700円
			80万円以下		×0.8	5万5,700円
3	課税	課税	80万円超	基準額	6万9,600円	
120万円未満			×1.1	7万6,600円		
4	課税	課税	120万円以上200万円未満	×1.25	8万7,000円	
200万円以上300万円未満			×1.5	10万4,400円		
300万円以上500万円未満			×1.7	11万8,300円		
5	課税	課税	500万円以上1,000万円未満	×2	13万9,200円	
1,000万円以上			×2.3	16万 100円		

★ 地方税法で定められた合計所得金額から、土地・建物などの譲渡所得に係る特別控除額を差し引いた金額(1～5段階は、この金額から、さらに課税年金所得を差し引く)。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

納付が難しい状況に
なってしまったら…

失業

災害

生活
困窮

など

納付の負担を少なくする減免制度があります。制度について詳しくは、6月に発送予定の納税通知書、納入通知書に同封される「国民健康保険のしおり」「みんなで支える介護保険」をご覧ください。

5月はいじめ防止強化月間

わたしもあなたも た・か・ら・も・の

子どもたちの健やかな成長を願い、家庭・地域・学校・行政が密接な連携を図るとともに、市民が一体となって、いじめ防止に向けた取り組みを進めます。

誰かに相談したいときはこちらへ

いじめで困っているときの相談

▶いじめ相談ダイヤル ☎042-707-7053 毎月～金曜日(祝日等を除く) 午前8時30分～午後5時

悩み、心配事などの相談

▶さがみはら子どもの権利相談室
子ども専用 ☎0120-786-108
大人専用 ☎042-786-1894

毎月～金曜日 午後1時～8時、土曜日 午前10時～午後5時
※祝日等、青少年学習センターの休所日は休み

▶ヤングテレホン相談

☎042-755-2552

毎月～金曜日 午後3時30分～9時、土曜日 午後1時～5時
※祝日等、年末年始を除く

☐yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp (24時間受付)

☎学校教育課 ☎042-704-8916



地域で省エネ!!かしこく節電!!

クールビズが始まりました!



室温26℃でスーツを着用した場合も、室温28℃で軽装をした場合も、体感温度は同じといわれています。湿度管理や風を上手く取り入れ、快適に過ごしましょう。

やってみよう!

ワンポイントアドバイス
～エコなエアコンの使い方編～

- 冷房効果を高めるため、エアコンのフィルターはこまめに掃除する。
- 使用期間が10年以上経過している場合、高性能で電気代の節約もできる省エネ機種へ買い替えを検討する。

7月から実施

クールシェアさがみはら 協力施設・関連イベントなどを募集



エアコンなどの使用で電力需要が高まる夏場の日中を中心に、店舗や公共施設などを活用して暑さをしのぐ取り組みに協力できる民間施設や団体などを募集します。

施設・空間提供型

- 涼しく過ごせるような椅子やベンチなどがある
- 施設が提供する安価なサービスなどを利用することで、日中を涼しく過ごせる
- 木陰やミストシャワーなどで涼しさを体感でき、施設利用も含めてひとときを過ごせる など

イベント型

クールシェアの趣旨を踏まえたイベント(日中に市民を集めて開催する打ち水・映画鑑賞会など)を実施する施設や団体

☎5月31日までに、環境政策課にある参加登録申込書(市ホームページにも掲載)をファクスかEメールで、環境政策課(☎042-754-1064 ☐kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎環境政策課 ☎042-769-8240





市営住宅入居者募集

詳しくは「募集のしおり」をご覧ください。
 市コールセンター ☎042-770-7777

申し込み資格 次の全てに該当する人

- 成人である
- 市内に1年以上在住している
- 夫婦か親子を主体とした家族である(単身者向け住宅を除く)
- 世帯の収入が、収入基準に当てはまる
- 住宅に困っている理由がある
- 市税などの滞納がない(分割納付中も滞納とみなします)
- 申込者か同居しようとする親族が住宅を所有していない
- 申込者か同居しようとする親族が暴力団員でない

選考方法 ①②抽選方式③～⑥ポイント方式

☑5月22日(消印有効)までに、「募集のしおり」に付いている
 申込書を郵送するか、下記の相談日時に直接会場へ持参

相談日時・会場

日にち	時間	会場
5月2日(水)・7日(月) ・21日(月)・22日(火)	午前9時～午後4時	市役所会議室棟
5月11日(金)	午後1時～4時	津久井総合事務所
5月15日(火)	午前9時～午後4時	緑区合同庁舎
5月18日(金)		南区合同庁舎

「募集のしおり」配布場所(5月22日まで)

市営住宅課、緑・南区合同庁舎総合案内、中央区役所区民課窓口サービスコーナー、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・連絡所・高齢者支援センター、津久井保健センター、城山保健福祉センター、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター、あじさい会館、指定管理者〈ウイツコミュニティ(中央区相模原)、相模ダイワ(中央区矢部)、高橋石材店(緑区三ケ木)〉

※土・日曜日、祝日等は、市役所本館守衛室、緑区役所休日窓口サービスコーナー、南区合同庁舎総合案内、各総合事務所守衛室、南保健福祉センター、あじさい会館、指定管理者(高橋石材店を除く)

募集する住宅 月額所得が15万8,000円(高齢者世帯などは21万4,000円)以下の世帯

①一般世帯向け住宅(43戸)			
住宅名	間取り	戸数	所在地
内郷住宅	2DK	1	緑区若柳
中原団地	2K	1	緑区向原
上九沢団地	2DK	2	緑区上九沢
	2LDK	4	
二本松団地	3DK	2	緑区二本松
		1	
すすきの住宅		3	中央区すすきの町
富士見団地		2	中央区富士見
東団地	2DK	1	中央区相生
東第2住宅	2LDK	2	中央区相生
横山住宅	3DK	1	
石橋団地	2LDK	1	中央区上溝
	3DK	1	
田中第2住宅	2LDK	1	中央区田名塩田
田名塩田団地	2DK	6	
	2LDK	2	
古淵住宅	3DK	4	南区古淵
	2DK	1	
文京団地	2DK	1	南区文京
	3DK	1	
南台団地	2DK	3	南区南台
	3DK	1	

②一般世帯向け住宅(1戸) ※準公営住宅

住宅名	間取り	戸数	所在地
上九沢団地	2LDK	1	緑区上九沢

※準公営住宅は、公営住宅と条例上は異なりますが、家賃や申し込み資格の扱いは公営住宅と同じ住宅です。

③一般単身者向け住宅(7戸)			
住宅名	間取り	戸数	所在地
内郷住宅	1DK	2	緑区若柳
上九沢団地		1	緑区上九沢
東第2住宅		1	中央区相生
田中第2住宅		1	中央区上溝
田名塩田団地		1	中央区田名塩田
淵野辺本町住宅		1	中央区淵野辺本町
富士見団地		4DK	1
東団地	1		中央区相生
並木団地	1		中央区並木

④多人数世帯向け住宅(3戸)

富士見団地	4DK	1	中央区富士見
東団地		1	中央区相生
並木団地		1	中央区並木

⑤障害者世帯向け住宅(1戸)

文京団地	2LDK	1	南区文京
------	------	---	------

⑥老人世帯向け住宅(2戸)

東第2住宅	2DK	1	中央区相生
すすきの住宅		1	中央区すすきの町

⑦高齢者世帯向け住宅(4戸)

上九沢団地	2DK	1	緑区上九沢
田名塩田団地		2	中央区田名塩田
あじさい住宅上鶴間		1	南区上鶴間本町

⑧高齢者単身者向け住宅(5戸)

並木団地	1DK	1	中央区並木	
南台団地		1	南区南台	
あじさい住宅大島		1	緑区大島	
あじさい住宅		2	2	南区相南
コンフォールさがみ南				



5月30日はきれいなまちづくりの日!

この日を機会に、きれいなまちづくりについて考えてみませんか。

きれいなまちづくりの日キャンペーン

希望者は直接会場へ

空き缶等散乱防止重点地区などで、ごみ拾いや啓発活動を行います。

☑5月30日(水)午後4時～5時(雨天中止)

☑相模大野、相模原、橋本の各駅周辺

集合場所 各駅ペDESTリアンデッキ上(受け付けはキャンペーンのぼりが目印)

- ごみ袋など清掃に必要な物品は市で用意します。
- 開催状況は、当日の正午以降に市コールセンター(☎042-770-7777)へお問い合わせください。
- この他、相模台・麻溝・藤野・相模湖地区では独自にキャンペーンを行う予定です。詳しくは、お問い合わせください。

☎資源循環推進課 ☎042-769-8334



5月31日は世界禁煙デー

「Tobacco and heart disease」

喫煙や受動喫煙は心臓病の主な原因の1つであり、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題です。この機会に、自分自身だけでなく周囲の人の健康を守るためにも、禁煙してみませんか。

市では、禁煙チャレンジコースを設け、保健師が禁煙のサポートを行っています。

禁煙チャレンジコース申し込み

緑保健センター	☎042-775-8816
緑保健センター(津久井担当)	☎042-780-1414
中央保健センター	☎042-769-8233
南保健センター	☎042-701-7708

☎健康増進課 ☎042-769-8322

市民の健康づくりを支えるボランティア

☎健康増進課 ☎042-769-8274

「健康づくり普及員」や「わかかな会員」と一緒に地域での健康づくりに取り組みませんか?

健康づくり普及員とは

公民館や、保健センターの保健師などと連携しながら、地域の皆さんの健康づくりのための活動の企画・運営や、情報紙の作成などを行っています。

活動事例

- 健康ウォーキング
- 受動喫煙防止教室(市内小・中学校で実施)
- 子育て教室(ちぎり絵・新聞遊び・親子遊び・手作りおもちゃなど)
- 認知症予防教室 など

※健康づくり普及員養成講座の募集は、7月ごろを予定しています。

※普及員になるには、同講座の受講が必要です。

普及員の声

- 地域の人とつながりができました。
- 仲間と一緒に活動できるのが楽しいです。
- 責任がありますが、やりがいもあります。
- 子どもたちから元気をもらえます。
- 自分の健康づくりにも役立ちます。



食生活改善推進団体 わかかな会とは

「おいしく、楽しく、健康に 私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域の公民館などで食生活を中心とした健康づくり活動をしています。

活動事例

- 親子の料理教室
- 子どものおやつ作り
- 生活習慣病予防講習会
- 高齢者の料理教室 など

わかかな会の会員募集

わかかな会の会員になるには、次の講座の受講が必要です。

食生活改善推進員養成講座(全9回)

☑7月6日(金)～12月21日(金) 午前10時～正午(調理実習がある日は午後2時まで)

コース	開催曜日	会場	定員(抽選)	費用
A	月1・2回金曜日	ウェルネスさがみはら	30人	各1,200円(材料費・資料代を含む)
B	月1・2回水曜日	城山保健福祉センター	20人	

☑市内在住で、同講座終了後にわかかな会に入会し、活動できる人

☑6月15日(必着)までに、直接か電話、はがき、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望コース、応募理由を書いて、健康増進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8274 ☒kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



会員の声

- 講習会参加者の「勉強になった」「薄味でおいしかった」などの声や、楽しそうな姿を見たときに活動して良かったと感じます。
- 地域の人と交流を深め、食事のことを勉強しながら新しい仲間づくりができました。

公園はルールを守って

利用者や近隣住民の理解と協力があるからこそ、みんなが気持ちよく公園で過ごすことができます。ルールを守らないと、利用者や近隣の人に迷惑を掛けてしまう場合があります。

一人一人が思いやりを持ち、ルールやマナーを守って使いましょう。

大きな声や音を出すのはやめましょう



- ▲夜間の話し声や音楽で、近隣の人が眠れなくなってしまいます。
- ▲早朝・夜間のボール遊びで、ボールの跳ねる音が響いてしまいます。

飼い犬のリード(引き綱)は外さないようにしましょう



- ▲犬が周囲の人に飛び付き、けがをさせてしまうことがあります。
- ▲飼い主の知らないところで、犬がふんをしてしまうことがあります。

公園の外に飛び出すようなボール遊びはやめましょう



- ▲ボールが道路へ飛び出し、交通事故につながる場合があります。
- ▲近くの家や自動車にボールが当たり、傷つけてしまう場合があります。

みんなで気持ちよく利用するためには

- ・公園は譲り合って使いましょう
- ・自転車は降りて通しましょう
- ・ごみは持ち帰りましょう
- ・禁煙にご協力ください
- ・公園の施設はみんなのものなので、大切に使いましょう

問い合わせ

緑区(橋本・大沢)、中央区、南区
城山・津久井・相模湖・藤野地区

公園課

津久井地域環境課

☎042-769-8243

☎042-780-1404

市立博物館に行こう

岡市立博物館 ☎042-750-8030

〒252-0221 中央区高根3-1-15

休館日 月曜日、5月8日(火)

プラネタリウム新番組

「ハッブル宇宙望遠鏡が見た宇宙」

時 6月12日(火)まで

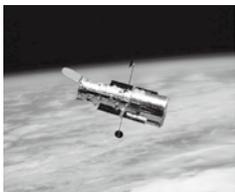
定 各210人(先着順)

費 各500円

〈4歳~中学生200円、65歳以上250円(要証明書)〉

※希望者は直接会場へ

※上映スケジュールなど詳しくは、同館ホームページをご覧ください。



©NASA

学芸員講話 相模原生きもの百科

あなたはいくつ知っていますか??

市内に生息する野生生物について、クイズ形式で解説します。

時 5月13日(日) 午後2時~4時

定 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ

5月のさがみはら宇宙の日 国際博物館の日 プラネタリウム子ども無料デー

時 5月19日(土)・20日(日)

午前11時、午後0時10分・1時30分・2時40分・3時50分

対 4歳~中学生

定 各210人(先着順)

※子どもの観覧には、当日午前9時30分から同館で配布する整理券が必要

※未就学児は保護者同伴

※詳しくは同館ホームページをご覧ください。

5月のさがみはら宇宙の日 昼間の星の観望会

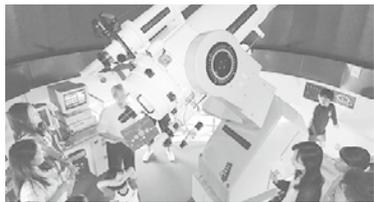
天体観測室で昼間の星を観望します。

時 5月20日(日) 午前10時30分~11時30分、

午後1時30分~2時30分

※希望者は直接会場へ

※雨天・曇天時は天体観測室の見学



星空観望会(6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 6月9日(土)・23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。同世帯は人数制限なし)

※中学生以下は保護者同伴

☎開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

橋本図書館に行こう

岡橋本図書館 ☎042-770-6600

休館日 月曜日

布えほん展

希望者は直接会場へ

手作りの布えほんや布おもちゃの展示のほか、おはなし会を開催します。

催し名	日にち	時間	会場
展示	5月12日(土)	午後1時~4時30分	同館、ミウィ橋本5階
	5月13日(日)	午前10時~午後4時	コミュニティールーム
おはなし会	5月12日(土)	午後2時	ミウィ橋本5階
	5月13日(日)	午前11時、午後2時	コミュニティールーム

こどもまつり-ようこそほんの森へ-

希望者は直接会場へ

わらべうたの会やおはなし会をはじめ、「おはなしまちがいがさし」や「むかしあそび」などを開催します。

時 5月5日(祝)・6日(日) 午前10時~午後5時

催し名	時間	対象
わらべうたの会	午前11時~11時30分	小学生以下
おはなし会	午後3時~3時30分	

大人のためのおはなし会

時 6月10日(日) 午前10時~11時45分

会社のホールはしもとセミナールーム2

対 中学生以上=30人(申込順)

☎6月9日までに、直接か、電話で同館へ



男女共同参画に関する調査・研究を応援します

①調査・研究活動費助成

助成額 活動経費の2分の1(上限3万円。要審査)

②アドバイザー派遣

調査・研究活動を始めようとするグループや経験が浅いグループに対し、専門的な知識などを持ったアドバイザーを派遣します。

☎過半数が市内在住か在勤・在学の5人以上のグループ

※応募資格など詳しくは、人権・男女共同参画課、ソレイユさがみ、各公民館(青根・沢井を除く)にある募集要領、募集チラシ(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

☎①5月31日(必着)②派遣希望日の2カ月前までに、①募集要領②募集チラシに付いている申請書を同課(☎042-769-8205)へ

旧石器ハテナ館の催し

岡旧石器ハテナ館

☎042-777-6371

毎月第3日曜日は体験教室の日! 河原石で石器作り

相模川の石で石槍や石斧などの石器を作り、用途や生活について学びます。

時 5月20日(日) 午後2時~4時

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)=30人(申込順)

☎直接か電話で同館へ



地域で行う
支え合い
あなたの力が
暮らしを守る

いま、市民後見人が求められています!

高齢化社会を迎える中で、認知症や知的・精神障害などにより支援を必要としている人が年々増えています。そのため市では、判断能力が十分でない人を支援する地域の身近な存在として、市民が後見活動を担う市民後見人の養成や、後見人になった後の活動の支援などを行っています。あなたも、地域を支える市民後見人として活躍してみませんか。

市民後見人とは

成年後見制度で定められた後見人として、親族以外の市民の立場で後見活動を行う人です。支援を受ける人と同じ地域住民が、市民感覚を生かした細やかな支援をすることで、地域の支え合いに参画する人材になることが期待されています。

成年後見制度とは

認知症や知的・精神障害などにより判断能力が十分でない人の権利を守るため、家庭裁判所によって選ばれた後見人が財産管理や福祉サービスの契約などを行い、本人の権利や生活を支援する制度

和にも
できるかしら?



地域の役に立ちたいと
思っているAさん

気負わず「お隣さん」や
「お互いさま」の気持ちで

やってみましょう

市民後見人として活動中のBさん



私は、相談員として仕事をしてきた経験を地域に生かしたいと思い、市民後見人になりました。今は施設にいる人の市民後見人として、施設の入所手続きをしたり、本人が入院したときに様子を見に行ったりと、さまざまな活動をしています。市民後見人としての活動は特別なことではなく、本人から学ぶことや元気をもらうことも多くあります。

こんな活動をしています

本人が安心して暮らすためのサービスの調整や、日常的な金銭管理などを行います。



定期的な
訪問や見守り



さまざまな手続きの
代理・サポート

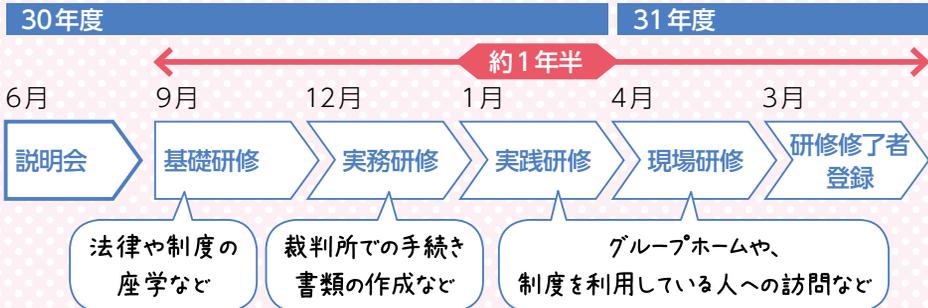


家庭裁判所へ報告

市民後見人になるには

相模原市で市民後見人になるには、市が実施する研修への参加が必要です。

平成30年度の研修スケジュールと流れ



まずは説明会へ

研修に参加するには、事前説明会への参加が必要です。

区	日にち	時間	会場
緑	6月24日(日)	午後2時～3時30分	緑区合同庁舎
中央	6月25日(月)	午前10時～11時30分	ウェルネスさがみはら
南	6月27日(水)	午後2時～3時30分	南区合同庁舎

対市内在住の25歳以上

定各100人(申込順)

申 6月20日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加希望日、「市民後見人養成研修事前説明会」と書いて、さがみはら成年後見・あんしんセンター(☎042-756-5034 FAX 042-759-4382)へ

行って
みようかしら!



32年度以降

会議で後見人候補者を選定し
市が裁判所に推薦

裁判所が選任

市民後見人として
活動スタート!

研修を受けて



研修を受ける前は不安もありましたが、法律からコミュニケーション方法まで専門家から多くのことを学び、日頃聞けない話もあり、充実した内容でした。1年間の現場研修では、年間を通じて特定の人の支援を行うことで、いつ何をやる必要があるのかなど、生活の流れが把握でき、実際の後見人活動に役立っています。

市民後見人として活動中のCさん



☎中央高齢者相談課 ☎042-769-8349

研修では
座学だけでなく
現場にも!

4月から「さがみはら成年後見・あんしんセンター」を開設

同センターでは、認知症高齢者、知的・精神障害のある人の日常的な金銭管理や福祉サービス利用の支援、成年後見制度に関する専門的な相談への対応を行っています。

所在地 あじさい会館2階(市社会福祉協議会内)

☎同センター ☎042-756-5034

地域ぐるみでサポート!

子どもの居場所づくり

市では、地域で子どもの支援活動を行う団体と連携して、子どもが安心して過ごせる居場所づくりを支援しています。今回は、実際に取り組みが広がっている子ども食堂と無料学習塾を紹介します。

☎こども・若者支援課 ☎042-769-8289



子ども食堂



子どもが一人で来ても、ご飯を食べることができる場所が増えています。あなたの家の近くにもあるかも?

Menu

- Q 誰が行けるの? A 高校生くらいまでの子どもです。
 - Q いつやっているの? A 毎月1・2回くらいです。
 - Q どこでやっているの? A 地域のお店、集会所や一部の公民館などです。
 - Q 好きなものを選べるの? A 給食のように同じメニューを食べます。
 - Q お金はかかるの? A 無料~300円です。
- ※食堂によって、内容は異なる場合があります。



人の温かいつながりが一番大切です

地域で身近にできることから行きたいと思い、1年前に子どもたちの健康に役立つ食材で料理を提供する「子ども食堂」を始めました。子どもたちがおいしかったと喜んで、何度も来てくれるのが最高にうれしいです。人の温かいつながりや助け合いこそが一番大切だと感じながら運営しています。

上溝にこにこ子ども食堂 代表 山本裕子さん



無料学習塾



勉強が分からない子どもたちに、学習支援をしています。

- Q 誰が行けるの? A 小・中学生くらいまでの子どもです。
 - Q いつやっているの? A 毎週1回程度のところが多いです。
 - Q どこでやっているの? A 地域の集会所や一部の公民館などです。
 - Q どんな勉強をするの? A 主に宿題や予習・復習をしています。高校への受験勉強に対応しているところもあります。
 - Q お金はかかるの? A かかりません。
- ※学習塾によって、内容は異なる場合があります。



地域で子どもたちを支えていきたい

無料学習塾を通じて、ボランティアで教えてくれる大人と子どもたちが触れ合うことは、地域のコミュニティに必要なことだと感じています。今後も、子どもたちとの関わりを持った活動をしている地域の人たちとのつながりを深めていきたいです。

ひばり学校 理事長 木谷公士郎さん

子ども食堂や無料学習塾に行ってみよう!



各取り組みについての情報を掲載しています。

子どもの居場所についてもっと知りたい・やってみよう!

子どもの居場所づくりのセミナーを開催します

市では、地域が主体となった子どもの居場所づくりを応援しています。こうした取り組みを市民の皆さんに知ってもらうために、7月以降セミナーの開催を予定しています。詳しくは、6月以降に市ホームページでお知らせします。



寄付したい

子ども・若者
未来基金

給付型奨学金をはじめとした子ども・若者の育成支援や子育て支援の財源として活用しています。詳しくは、市ホームページをご覧になるか、こども・若者政策課(☎042-769-8315)へお問い合わせください。



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

新卒対象求人取扱説明会

平成31年3月新卒予定者を対象にした求人の取り扱いについて
 時5月18日(金)午後1時30分～3時30分
 会あじさい会館
 対市内事業主 ※希望者は直接会場へ
 問ハローワーク相模原(☎042-776-8609(部門コード44#))

不登校を考えるつどい ～子どもに寄り添う～

青少年教育カウンセラーがさまざまな情報を提供
 時5月29日(火)午後2時～4時
 会城山総合事務所
 対不登校や登校をためらいがちな児童・生徒の保護者=30人(申込順)
 申5月2日～28日に、直接か電話で青少年相談センター(☎042-769-8285)へ

宿泊利用 相模川清流の里

7月まで平日に空きあり
 申随時受け付け
8月分の抽選申し込み 5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、5月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ ※8月は無休

分譲マンション管理 無料相談会

時5月13日(日)午後1時～5時
 会市民会館
 対市内マンション管理組合役員と居住者定5組(申込順)
 申5月12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

工業統計調査にご協力を

対市内で製造業を営む全ての事業所(従業員数3人以下の事業所を除く)
調査内容 従業員数、原材料等の使用額、製造品出荷額など
調査方法 5・6月に経済産業省から郵送か、調査員が訪問し、調査票を配布
調査基準日 6月1日
 ※経済産業省が郵送した調査票は、郵送かインターネットで回答をお願いします。
 問情報政策課

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5月8日(火)・24日(木)
 午後5時30分～6時30分

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。

都市計画審議会

○都市構造分析に基づく将来都市像について
 ○都市計画道路の変更(宮下横山台線)
 ○地区計画の変更(風営法改正関係、金丸地区)
 時5月9日(水)午後3時30分
 会市役所本館第1特別会議室
 定10人(抽選)
 ※傍聴希望者は、当日午後3時15分までに直接会場へ
 ※審議内容により非公開になる場合あり
 問都市計画課

5月は赤十字運動月間 「人間を救うのは、人間だ。」

赤十字の理念の普及や活動資金への協力を呼び掛けています。温かいご支援とご協力をお願いします。
 問日赤相模原市地区本部(地域福祉課内)

暴力団被害無料電話・来所相談会

弁護士、警察官、相談員が対応
 時5月18日(金)午前10時～午後6時
電話相談 ☎045-663-5671
来所相談 県弁護士会館(横浜市中区日本大通)
 ※来所相談希望者は直接会場へ
 問県弁護士会民事介入暴力被害者救済センター(☎045-211-7702)

福祉有償運送運営協議会

NPO法人などが登録申請をする際の、移動困難者の移送の必要性や条件などを協議
 時5月24日(木)午前10時～正午
 会ウェルネスさがみはら7階視聴覚室
 ※傍聴希望者は直接会場へ
 問障害福祉サービス課

8月分の利用申し込み

- ①相模川ビレッジ若あゆ
- ②ふじの体験の森やませみ

宿泊利用日 (日帰り利用も可)	8月1日(水)～2日(木)		②のみ
	3日(金)～4日(土)	6日(月)～7日(火)	8日(水)～9日(木)
10日(金)～12日(日)	13日(月)～14日(火)	15日(水)～16日(木)	①のみ
17日(金)～19日(日)	20日(月)～21日(火)	22日(水)～23日(木)	②のみ★
27日(月)～28日(火)	29日(水)～30日(木)	29日(水)～31日(金)	①のみ★
★2泊3日、1泊2日のどちらも利用可			
申込期間	宿泊利用(抽選) 5月10日まで		
	宿泊利用空き室(申込順) 5月21日から		
	日帰り利用 5月1日から		

対18歳以下で構成され、20歳以上の引率者がいる、おおむね20人以上の青少年団体
 申申込期間に、①②にある申込書(各ホームページにも掲載)を直接か、ファクス、Eメールで①(☎042-760-5215 ☐wakaayu@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-760-5445)、②(☎042-687-5050 ☐furusato-taiken@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-686-6025)へ
 ※利用者登録カードを持っている人は、市ホームページや、さがみはらネットワークシステムからも申し込みます。

募集

こども動物クラブ参加者

スタッフと一緒に動物の餌の用意や世話などのほか、野外体験活動やレクリエーションを通して仲間づくりを実施
 時6月12日(火)～平成31年3月31日(日)
 会相模原麻溝公園ふれあい動物広場
 対小学校3年生～中学生
 定30人(抽選)
 申5月28日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者氏名、電話番号、「動物クラブ参加希望」と書いて、同広場管理事務所(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ
 ※当選者は、6月10日(日)午後3時30分から説明会あり

市書道連盟展の作品(一般)

6月2日(土)～4日(月)に相模原市民ギャラリーで展示
部門 漢字、かな、詩文書、刻字、篆刻、墨象
規格・仕上がり寸法
第1部 242cm×62cm(縦作品のみ)、184cm×92cm、121cm×121cm以内
第2部 200cm×50cm(半切)、50cm×90cm(半切2分の1)以内
 ※篆刻は28cm×18cm以内の紙に押印
 ※裱装か額装、軸装(壁面使用以外のもの、ガラス額、仮巻は不可)で、作品には必ず所定の出品票を添付(1人1点)
 対市内在住か在勤・在学の16歳以上
 費3,000円(高校生1,000円)
申込期限 5月10日
 ※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。
 問同連盟事務局の門倉さん(☎042-810-0799)

委員会・審議会の委員

①市住生活基本計画策定委員会
任期 8月～平成32年3月(会議は年3・4回程度)
担当課 建築・住まい政策課 ☎042-769-9252 ☎042-757-6859 ☐kenchikusumai@city.sagamihara.kanagawa.jp
②市地域保健医療審議会
任期 7月～32年6月(会議は年1～3回程度)
担当課 地域医療課 ☎042-769-9230 ☎042-759-4395 ☐chiikiiryouto@city.sagamihara.kanagawa.jp
③市消費生活審議会
任期 7月～32年6月(会議は年2・3回程度)
担当課 消費生活総合センター ☎042-776-2598 ☎042-776-2814 ☐syouhi-sougou@city.sagamihara.kanagawa.jp
 …… 共 …… 通 ……
 対市内在住の18歳以上(本市の職員・議員・他の審議会などの委員を除く)
 定①2人②③3人(選考)
応募用紙配布場所 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
 申5月①31日②21日③25日(必着)までに、応募申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールで各担当課(①②〒252-5277 中央区中央2-11-15③〒252-0231 中央区相模原1-1-3 シティ・プラザさがみはら内)へ

イチオシ! 地産地消イベント

さがみはら市民朝市

市内で採れた新鮮な野菜や卵のほか、豆腐や和菓子などを販売します。

地区	日にち	時間	会場
南部	第1・第3日曜日	午前7時～8時(4～9月)、 午前8時～9時	南区合同庁舎正面駐車場
北部	第2・第4日曜日	(10月～平成31年3月)	市役所本館正面玄関前

※買い物袋を持参してください。朝市特製エコバッグは100円で販売しています。

①母の日②父の日イベント

市民朝市で買い物をした人に、花鉢をプレゼントします。

日にち	会場	定員
① 5月13日(日)	市役所本館正面玄関前	各400人程度(先着順)
② 6月17日(日)	南区合同庁舎正面駐車場	

※当日午前6時30分から会場配布する整理券が必要

問市民朝市運営協議会(農政課内) ☎042-769-8239



イチオシ! 季節の催し

端午の節句は菖蒲湯に入ろう

3施設で菖蒲の葉が入った風呂を利用できます。

時5月5日(祝) ①午前10時30分～午後4時②③午前10時30分～午後3時

会場	費用など	問い合わせ
① 新磯ふれあいセンター	260円 (中学生以下・65歳以上130円、障害者手帳などを持っている人は無料)	☎046-255-1311
② 老人福祉センター 湊松園	無料	☎042-761-9291
③ 老人福祉センター 若竹園	市内か町田市在住の60歳以上	☎042-746-4622



地球にいいことはじめよう「こどもエコクラブ」登録者

家庭や学校、地域でできる環境活動を行うクラブ。一緒に活動する3歳～18歳の仲間と、活動を支える大人(20歳以上)を集めれば登録でき、自然観察・調査やリサイクル活動など、メンバーの興味や関心があることに自由に取り組みます。※詳しくはお問い合わせください。

住宅・土地統計調査の調査員

8月下旬～10月下旬に、担当調査区の世帯へ調査票の配布と回収、関係書類の作成など。後日、説明会あり 報酬 4万～5万円程度 原則、市内在住の20歳以上 定150人(申込順) 申5月27日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

イベント

道志川清流まつり～三太の里道志川で1日楽しみましょう!～

清掃活動や竹細工作り、ゲーム大会など 時5月20日(日)午前10時～午後2時30分(雨天中止) 会 青山親水公園(緑区青山) ※希望者は直接会場へ 竹細工作り 対小学生以下とその保護者=25組(申込順) 費1人100円 申5月11日までに、直接か電話で津久井中央連絡所(☎042-784-2400)へ

さがみはらオープンガーデンめぐりバラと季節の花々(約4km)

橋本駅周辺のオープンガーデン4カ所など 時5月22日(火)午前9時～正午 対市内在住か在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)=20人(抽選) 費500円 申5月14日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に8面上の必要事項(全員分)を書いて、市まち・みどり公社(〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-751-6624)へ

初めての自然観察会～初夏編～「自然豊かな望地」を歩こう!

時5月26日(土)午前9時～午後2時 会 相模川望地周辺 対小学校5年生以上=15人(申込順) 申5月24日までに、環境情報センターホームページから申し込んでください。 同センター(☎042-769-9248)

「原爆と人間」写真展

Table with 2 columns: 日にち, 会場. ①5月8日(火)～12日(土)・14日(月) 市役所本館 ②6月14日(木)～20日(水) あじさい会館

時 午前8時30分～午後5時(①12日は正午まで。②14日は午前10時から、20日は午後4時まで) 同相模原平和実行委員会の田中さん(☎042-755-2216)

相模原麻溝公園 クレマチスフェア

花鉢の展示や園芸相談、苗の販売など 時5月12日(土)・13日(日)午前9時～午後3時 ※希望者は直接会場へ 同公園管理事務所(☎042-777-3451)

手軽に楽しめるクレマチス栽培講習

クレマチスの植え方と育て方 時5月13日(日)午前10時30分～正午 会 相模原麻溝公園 定20人(申込順) 費2,000円(材料費含む) 申5月10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、同公園管理事務所(☎042-777-3451 FAX042-777-0378)へ

さがみはらマルシェ

お店大賞やスイーツフェスティバル受賞店などの食品や、津久井産材製品を販売 時5月16日(水)～21日(月)午前10時～午後7時(21日は午後5時まで) ※津久井産材製品は、19日(土)・20日(日)のみ 会 伊勢丹相模原店2階ギャラリースクエア(南区相模大野) 同商業観光課

吉野宿ふじや企画展

「吾が心の山-山岳写真家三宅修の踏み跡」 時6月10日(日)まで 午前10時～午後4時 会 吉野宿ふじや 休館日 月曜日、5月1日(火) ギャラリートーク 時5月6日(日)、6月10日(日) 午後1時30分～3時 ※希望者は直接会場へ 同ふじの里山くらぶ(☎042-686-6750)

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5月27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 同センター(☎042-769-9248)

街かどコンサート

相模原音楽家連盟によるサクソフォン四重奏 時5月24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 同市民文化財団(☎042-749-2207)

講演・講座

犬のしつけ教室

時6月2日(土) 小型犬=午前9時～10時・10時15分～11時15分、中・大型犬=午前11時30分～午後0時30分 会 相模湖林間公園 対市内在住か在勤・在学の人とその愛犬 定各6組(申込順。1人1頭) 費各500円(保険料など) ※平成30年度狂犬病予防注射接種済みで証明できる物が必要です。 申直接か電話で同公園(☎042-685-1330)へ

初心者・ジュニアテニス教室(全5回) ①やまびこ(小倉)テニスコート ②津久井又野公園

Table with 3 columns: コース, 日にち, 時間. ①初心者 5月26日～6月23日 毎週土曜日 ②ジュニア 6月10日～7月8日 毎週日曜日

※雨天時などは日にちの変更あり 対市内在住か在勤・在学の人 ※初心者=15歳以上(中学生を除く)、ジュニア=①小学校4年生～中学生②小学校3年生～中学生 定各10人(申込順) 費各5,000円(保険料含む) 申直接か電話、ファクスに氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、テニス経験の有無、希望会場・コース(★は②か③)、「初心者・ジュニアテニス教室」と書いて、城山めいぶる(緑区久保沢1-1-53 ☎042-782-0303(火～金曜日午前9時～午後3時) FAX042-782-1051)へ

同行援護従業者養成研修(一般・応用課程)〈全4回〉

視覚障害者のガイドヘルパーになるための資格取得講座 時6月18日(月)～21日(木)午前9時～午後6時 会 障害者支援センター松が丘園ほか 対市内在住か在勤・在学の人 定20人(抽選) 費3万5,000円 申5月31日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項と性別を書いて、銀河ガイドヘルプサービス事業所(☎042-851-3548 FAX042-757-1113)へ

認知症にならないため今できること～始めてみませんか、脳いきいき生活～

認知症と認知症予防について、最新の情報を学び、明日からの生活に役立てる 時5月25日(金)午前10時～11時45分 会 ユニコムプラザさがみはら 対市内在住の人=60人(申込順) 費500円 申5月21日までに、電話でシニア活動の森(☎070-1466-6579)へ

NPOよろず相談会

NPO法人の設立やマネジメントなど、NPOに関するさまざまな相談

Table with 2 columns: 日にち, 会場. 毎月第1・第3月曜日(5月7日を除く) ユニコムプラザさがみはら 毎月第2火曜日(5月8日を除く)、第4木曜日 ソレイユさがみ 毎月第1木曜日(5月3日を除く)、第3火曜日 さがみはら市民活動サポートセンター

時 午後1時・2時・3時(各40分程度) 対市内でNPO活動を行っているか行いたい個人や団体=各1組(申込順) 申開催日3日前までに、電話で、さがみはら市民活動サポートセンター(☎042-755-5790)へ ※空きがあれば当日予約可

さがみはら女性起業家のたまご応援セミナー

①セミナー〈全5回〉 時5月27日～7月1日の毎週日曜日(6月24日を除く) 午後1時～5時(5月27日は午後4時まで) ②個別面談(1人30分程度) 時6月23日(土)・24日(日)のいずれか 午後1時～5時

会 ①ソレイユさがみ②産業会館 対起業を目指しているか、起業しておおむね3年以内の女性=30人(申込順) 費2,000円 申5月18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)、電話番号、「女性起業家応援セミナー」と書いて、相模原商工会議所経営支援課(☎042-753-8135 FAX042-753-7637)へ keieisien@sagamihara-cci.or.jp

菊づくり講習会

分かりやすい菊作りの方法を紹介 時5月20日(日)午前9時30分～11時30分 会 市民会館 対市内在住の人=60人(申込順) 申5月2日～17日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

イチオシ! 里山を楽しもう

お米づくり体験 参加者募集

Table with 6 columns: 内容, 日にち, 時間, 会場, 対象・定員, 費用. 田植え 6月17日(日) 午前9時 葉山島体験水田(中平バス停そば) 6人以内のグループ=30組(抽選) 1組 1万2,000円 草取り 7月14日(土) 稲刈り 10月14日(日) 餅つき 11月4日(日) 午前10時

※稲刈り後、1組当たり玄米10～15kg、もち米3kgを配布する予定です。

申5月15日(消印有効)までに、往復はがきに代表者の住所、全員分の氏名(代表者に○)・年齢(学年)・電話番号、「お米づくり体験」と書いて、城山商工会「お米づくり担当」(〒252-0105 緑区久保沢2-5-1 ☎042-782-3338)へ



イチオシ! ロボットに親しもう

プチロボで競争しよう 相模原大会

自分で作ったプチロボットを走らせ、タイムを競います。

時6月9日(土)午前10時～午後4時 会 青少年学習センター 対市内在住の小学校3～6年生 定24人(抽選) 費1,240円(材料費) ※昼食は各自持参

申5月10日～24日(必着)に、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、「プチロボ相模原大会」と書いて、県立青少年センター科学部(〒220-0044 横浜市西区紅葉ヶ丘9-1 ☎045-263-4471)へ



ホームタウンチームを応援しよう!

ノジマ相模原ライズ(アメリカンフットボール)

Xリーグ	日にち	開始時間	対戦相手
	5月20日(日)	午後5時	アサヒビールシルバースター

会 富士通スタジアム川崎(川崎市川崎区富士見)

会場ノジマ相模原ライズ ☎042-815-3094

SC相模原(サッカー)

J3リーグ(ホーム)	日にち	開始時間	対戦相手
	5月6日(日)	午後4時	ブルージャズ福岡

会 相模原ギオンスタジアム

会場SC相模原 ☎042-810-7777



SC相模原川口能活選手

ノジマステラ神奈川相模原(女子サッカー)

なでしこリーグ1部(ホーム)	日にち	開始時間	対戦相手
	5月3日(祝)	午後1時	日テレ・ベレーザ
	5月6日(日)	正午	ジェフユナイテッド市原・千葉レディース
	5月12日(土)	午後1時	AC長野パルセイロ・レディース

会 相模原ギオンスタジアム

会場ノジマステラ神奈川相模原 ☎046-298-3881

※その他の試合日程など詳しくは、各チームホームページをご覧ください。

みんなで歩こう! <14km>

県立都市公園巡り 津久井湖城山公園

会 5月10日(木) <小雨決行>

集合 午前8時50分~9時20分に橋本公園

解散 午後2時30分ごろに、県立津久井湖城山公園水の苑地

費 500円

※希望者は昼食、飲料水、雨具を持って直接集合場所へ

会場市ウォーキング協会 ☎090-4134-5808



けやき体育館

施設の教室

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030

教室名	日にち	時間	対象	定員
障害者スポーツ講座				
①えがおでリフレッシュ健康体操<全5回>	6月18日、7月9日、9月10日、10月15日、11月19日の月曜日	午前10時~正午	市内在住か在勤・在学の小学生以上で障害のある人	各30人(申込順)
②元気にパワーアップ体操<全5回>	6月23日、7月21日、11月24日、12月22日、平成31年1月26日の土曜日	午後2時~3時30分		
③ポッチャをやってみよう!<全2回>	6月29日(金)、7月6日(金)	午後1時30分~3時		

障害者ふれあい文化講座

④初夏のメイクセミナー	6月25日(月)	午後1時30分~3時30分	市内在住か在勤・在学の小学生以上で障害のある人	16人(申込順)
-------------	----------	---------------	-------------------------	----------

※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)

※①~④ボランティア同時募集(回①②各2人③各5人④4人(申込順))

会 6月①11日②16日③20日④10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

キッズ走り方教室

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 6月9日(土) <予備日6月16日(土)> 午前10時30分~正午

※予備日も雨天時は中止

会 小山公園スポーツ広場

対 小学生=40人(申込順)

費 1,000円(保険料含む)

会 6月8日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と学年を書いて、同公園(☎042-700-0801 ☎042-700-0802)へ



相模原ギオンスタジアム

施設の教室

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
小学生サッカー<全5回>	6月12日~7月10日の毎週火曜日<予備日7月17日(火)>	午後4時30分~5時30分	小学校1・2年生 小学校3・4年生	各15人(申込順)	各4,000円

会 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と学年を書いて、同所(☎042-777-0161 ☎asamizo-stadium@dream.jp)へ

さがみはらグリーンプール

施設の催し・教室

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

5月20日(日)
無料開放
※希望者は直接会場へ

プール
会 午前9時~午後9時20分
トレーニング室
会 午前9時~午後9時30分
※入場は午後9時まで

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①マスターズ水泳<全3回>	5月9日(火)・16日(火)・23日(火)	正午~午後1時	18歳以上(高校生を除く)	各30人	各3,000円
②クロール<全3回>	5月10日(水)・17日(水)・24日(水)				
③初心者飛び込み<全4回>	5月18日(金)・19日(土)・25日(金)・26日(土)	午後7時~8時30分	小学生~高校生	20人	4,000円
④クロール・背泳ぎとそのターン	5月21日(月)	午後0時30分~1時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	500円
⑤初歩からの背泳ぎ<全3回>	5月30日(水)				各3,000円
⑥初心者平泳ぎ<全3回>	6月6日(水)・13日(水)	正午~午後1時	18歳以上(高校生を除く)	各30人	1,500円(DVD代含む)
⑦水中撮影フォームチェック	5月31日(木)				3,000円
⑧はじめてのロングスイム<全3回>	5月31日(木)・6月7日(木)・14日(木)	午後0時30分~1時30分			3,000円
⑨わくわく親子水泳	6月2日(土)	午前11時30分~午後0時30分	3歳~小学生とその保護者	30組	1組750円
⑩平泳ぎ・バタフライとターン	6月4日(月)	午後0時30分~1時30分		30人	500円
⑪おためしアクアトレーニング<全4回>	6月6日~27日の毎週水曜日	午後2時~2時45分	18歳以上(高校生を除く)	50人	2,000円
⑫おためしアロマセラピー	6月5日(火)	午後1時~3時		15人	各1,500円
⑬紙バンドでカゴ作り	6月17日(日)	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)	20人	

会 開催日①~⑪当日⑫⑬前日までに、直接か電話で同プールへ

市体育館(市役所前)

施設の教室

〒252-0236 中央区富士見1-2-15 ☎042-769-5201

シェイプアップエクササイズ<全7回>

時 6月7日~7月19日の毎週木曜日 午後2時~3時

対 15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選)

費 3,500円

会 5月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項を書いて、同館へ

銀河アリーナ

施設の教室など

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

アイススケート場の営業は5月6日(日)で終了します

5月7日(月)~6月9日(土)は、トレーニング室と会議室のみ利用できます。

※5月21日(月)は全館休館

日赤水上安全法講習会<全4回>

時 6月6日(水)~9日(土) 午前9時~午後5時30分

対 18歳以上で、クロールと平泳ぎで各500m以上泳げる人(高校生を除く)

定 30人(申込順)

費 3,500円

会 5月31日までに、直接か電話で同所へ



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

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1
☎042-775-1775

女性の活躍応援事業 しごと女子
キラキラ・パワーアップセミナー「ビジネス
スマナー & さわやかコミュニケーション」
時6月9日(土) 午前10時~正午
対就業中か、就職を考えている女性
定20人(申込順)
※未就学児(1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、保育希望の有無(保育希望者は
子どもの氏名・年齢)を書いて、同所(FAX
042-775-1776)へ

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

オーサズカフェ
「麻布大学 いのちの博物館の楽しみ方」
時5月12日(土) 午後2時~3時
※希望者は直接会場へ

ユニコムセミナー「腸内フローラと健康」
時5月19日(土) 午後3時15分~4時45分
講野本康二さん
(東京農業大学生命科学部教授)
定100人(先着順)
※希望者は直接会場へ

市民健康文化センター

〒252-0328 南区麻溝台1872-1
☎042-747-3776

こどもの日 プール・浴室無料開放
時5月5日(祝)
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
対4歳~中学生
※希望者は直接会場へ

健文ロードSHOW! 『そして父になる』

時5月19日(土) 午後1時30分~3時15分
定60人(先着順)
※5月1日から同センターで配布する整理
券が必要(1人1枚)

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

お茶会~外国人との交流の広場~
コロンビア人による母国のお話と交流会
時5月20日(日) 午前10時~正午
会城山公民館
定40人(先着順) ※希望者は直接会場へ
費100円(中学生以下無料)

カナダ講座

カナダドキュメンタリー映画上映会

『眠れる虎-朝日の野球物語』

時5月13日(日) 午前10時~11時30分

会市立図書館(中央区鹿沼台)

対市内在住か通勤・在学の人

定40人(申込順)

申5月11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

①介護セミナー
「介護の本当の怖さに迫る！」
時5月22日(火) 午後6時30分~8時30分
対市内在住か通勤の人(学生を除く)

②初心者向け英会話教室(全6回)
時6月4日~7月9日の毎週月曜日
午後6時~7時30分

対市内在住か通勤の18歳以上(学生を除く)

費3,500円(テキスト代含む)

..... 共 通

定①15人②10人(抽選)

申5月①15日②10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(FAX042-775-5515

☎sun-yell@ajisaimetsu.or.jp)へ

※同所ホームページからも申し込みます。

土曜コンサート「邦楽・フォークソング

かぐや姫・風トリビュート」

出演 Ordinary

時5月19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

市民健康文化センター

時5月14日(月)

同センター(☎042-747-3776)

LCA国際小学校北の丘センター

時5月15日(火)~6月3日(日)

同センター(☎042-773-5570)

市体育協会からのお知らせ

☎042-751-5552 FAX042-751-5545 ✉taikyo@jade.dti.ne.jp
〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

親子ラグビー教室

時5月13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在勤
でも可)
費1人50円(保険料)
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

少林寺拳法教室(全3回)

時6月3日(日)、9月2日(日)、12月2日(日)
午前8時30分~11時30分
会北総合体育館
対市内か近隣市に在住・在勤・在学の小学
生以上=20人(抽選)
費300円(保険料)
申5月25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、小・中
学生は保護者名を書いて、同協会へ

スローピッチソフトボール大会

時5月20日~6月17日の毎週日曜日
午前8時30分~午後4時30分
会昭和橋スポーツ広場

対市内在住か通勤の人=25チーム
費1チーム4,000円
申5月11日までに、市体育協会にある申
込用紙を同協会へ

初心者弓道教室(全10回)

時6月6日~8月8日の毎週水曜日
午後7時~9時
会市体育館(市役所前)
対市内在住か通勤の18歳以上
定25人(申込順)
費5,000円
申5月20日までに、電話で同協会へ

市民選手権大会

①卓球(高校生) 時6月17日(日) 午前8時40分
会北総合体育館
②剣道(一般・小学生) 時7月1日(日) 午前9時
会総合体育館
③弓道(一般・高校生・中学生) 時6月17日(日) 午前9時
会北総合体育館

④サッカー(一般男子)

時6月10日(日)~8月26日(日) 午前9時
会横山公園人工芝グラウンドほか
⑤ボウリング(一般・ジュニア)
時6月3日(日) 午前8時30分
会相模ファーストレーン(中央区相模原)
費1,500円(ジュニア1,000円)

..... 共 通

対市内在住か通勤・在学の人
申①6月2日(必着)までに、はがきに11
面上の必要事項を書いて、同協会へ。5
月②17日④11日までに、市体育協会に
ある申込用紙を同協会へ。③5月13日
までに、電話で市体育協会へ。⑤5月
26日までに、市内ボウリング場にある
申込用紙を各ボウリング場へ

グラウンド・ゴルフ交流大会

時5月26日(土) 午前8時30分~11時45分
会下溝古山公園スポーツ広場
費500円
(市レクリエーション協会員は300円)
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

居合道・杖道体験講習会

時5月20日(日) 午前9時~正午
会市体育館(市役所前)
対15歳以上(中学生を除く)
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

春の日帰り登山

山中湖~三国山・パノラマ台コース~

時6月17日(日)
集合 午前6時30分に相模原駅北口
対市内在住か通勤・在学の18歳以上
定45人(抽選) 費5,000円
申5月16日(必着)までに、往復はがきに
11面上の必要事項と生年月日・性別(全
員分(代表者に○))を書いて、山口自動
車株式会社(〒252-0216 中央区清
新4-14-7)へ

ダンススポーツ

内容	日時
①ハイグレード講習会	5月19日(土) 午後1時~5時
②中級ダンス講習会	5月26日(土) 午前9時~正午
③ダンスの集い	5月26日(土) 午後1時~4時30分
④ハイグレード技術認定会	6月2日(日) 午前9時~午後5時

会①④総合体育館②③市体育館(市役所前)
対ダンス経験者=②③各160人(先着順)
費①500円②③各800円(事前申し込み各
500円)④3,000~5,000円
※希望者はダンスができる服装で、室内履
きを持って直接会場へ
※事前申し込みは、電話で市ダンススポーツ
連盟の油谷さん(☎042-755-6413)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。

- ゆらら押し花アート作品展 6月1日(金)
~3日(日) 午前10時~午後6時、杜のホー
ルはしもと多目的室。押し花はがき体験会
あり(定員各日100人(先着順)) 関金田
(☎042-782-1642)
- 社交ダンス無料講習会 5月14日(月)・
21日(月)・28日(月) 午前9時30分~11時
30分、あじさい会館ほか 関宇佐見(☎
090-8088-1210)
- 25周年記念弥栄音楽祭 声楽や楽器の

演奏 5月6日(日) 午後1時~5時15分、
サン・エールさがみはら。定員220人(先
着順) 関坂牧(☎042-814-9381)
●あんさんぶるカノン定期演奏会 曲目は
「サンタ・ルチア」ほか 5月27日(日) 午後
2時~4時、杜のホールはしもと。 関上水
(☎090-2734-1365)

仲間

会費などは個別にお問
い合わせください。

- レクリエーション・ダンス 毎月第2・第
4水曜日午後1時、上溝公民館。初心者・高
齢者歓迎 関藤田(☎090-2452-3547)
- 詩作 毎月第3水曜日午前10時、大野
南公民館。初心者歓迎 関花光(☎045-
772-9531)

- 短歌 毎月第1か第2土曜日午前9時30
分、東林公民館。見学可 関小玉(☎080-
6687-6274)
- 短歌 毎月第2火曜日午前9時、市民会
館。初心者歓迎、見学可 関鈴木(☎042-
758-1950)
- 太極拳 月3回金曜日午前10時、総合
体育館。初心者歓迎、見学可 関白木(☎
042-756-9638)
- 社交ダンス 毎週土曜日正午、市体育館
(市役所前)ほか。経験者・男性歓迎、見学・
体験可 関斎藤(☎090-7738-3319)
- ズンバ(ダンス) 毎週火・木曜日午後7
時、北総合体育館。初心者歓迎、見学・体
験可 関高橋(☎090-1798-4809)
- パッチワーク 月2回第1・第3水曜日

午前10時、中央公民館ほか。見学可 関
小田部(☎042-756-3207)

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。

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

☎042-770-7777 午前8時~午後9時 年中無休
FAX 042-770-7766 ※おかけ間違いにご注意ください。

子育て・保健・介護予防事業については、
別冊ウェルネス通信でもお知らせしています。



5月5日(祝) こどもの日
総合体育館・北総合体育館
スポーツイベント

無料開放

種目 バドミントン、卓球、バレーボール、武道、バウンドテニス
※バレーボール、武道は総合体育館のみ。バウンドテニスは北総合体育館のみ
施設 トレーニング室
時 午前9時～午後10時
※各種目の利用時間など、詳しくはお問い合わせください。
対 小・中学生(保護者同伴可)
※午後5時以降は保護者同伴か送迎が必要

体験イベント

親子エアロビクス&ストレッチ教室
時 午前10時～11時、午後1時～2時
対 4歳～小学生とその保護者
定 各20組40人(先着順)



親子スポーツ体験

種目	時間	対象	定員
フットサル	①午前 9時～10時30分	小学校①1～3年生 ②4～6年生の子ども とその保護者	各20組 (先着順)
	②午前 11時～午後 0時30分		
バウンド テニス	午前10時～正午、 午後 1時～3時	小・中学生と その保護者	20組 (先着順)

※フットサルは、Fリーグ所属ペスカドーラ町田の選手・スタッフが指導します。

総合体育館

親子体操
親子でできるゲームで、スポーツの楽しさを体験
時 午後2時～4時
対 4歳～小学生とその保護者
定 25組50人(先着順)

※希望者は用具とトレーニングウェア、室内履き、タオルを持って直接会場へ
 総合体育館 ☎042-748-1781 北総合体育館 ☎042-763-7711

子ども会交歓 **スポーツレクリエーションフェスティバル** 希望者は直接会場へ

◆風船ダーツやジャンボ迷路など、楽しい催しが盛りだくさんです。
 時 5月19日(土) 午前10時～午後2時
 〈雨天時は5月20日(日)に延期〉
 会 淵野辺公園芝生広場
 対 市内在住の小学生



☎青少年学習センター ☎042-751-0091

工作あそび **釣って! デコって! オリジナル鯉のぼりづくり**

カラフルな卵の殻などでデコレーションして、オリジナルの鯉のぼりを作ります。
 時 5月3日(祝)～5日(祝) 午後2時～4時
 会 アートラボはしもと
 定 各日30人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ



☎アートラボはしもと ☎042-703-4654

◆◆◆古民家園に行こう◆◆◆



床の間にお花を飾ります
 相模原華道協会の協力で、四季折々のすてきな花が一年を通して飾られています。ぜひご覧ください。

鯉のぼりが泳ぎます
 庭先で元気よく泳ぐ鯉のぼりが鑑賞できます。
 屋内には五月人形も展示します。
 時 5月10日(木)まで



時 午前9時30分～午後4時30分(7・8月は午後5時30分まで)
 会 古民家園(相模川自然の村公園内)

☎文化財保護課 ☎042-769-8371

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.1384

平成30年(2018年)

5/1

- 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。

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 5月9日(水) 午前10時～11時30分

会 ⑦

対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)

申 ⑩

ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介

時 午前10時～11時15分

対 乳幼児とその保護者

※希望者は直接会場へ

間 ⑪⑫⑬

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
6月6日(水)	午後1時	⑨	⑮
6月8日(金)	～2時15分、 午後2時45分～4時	②	
6月25日(月)		⑦	

対 平成29年12月～30年1月生まれの子の保護者とその家族

定 各20人(申込順。初めての子の保護者優先)

日にち	会場ほか
5月16日(水)	横山②
5月17日(木)	大島②、城山②、大野北②、鹿島台②、大沼②、上鶴間②
5月22日(火)	富士見②、鶴園中和田②
5月23日(水)	並木②
5月24日(木)	③、麻溝②

② こどもセンター
③ 栄養士による栄養相談もあり
④ 歯科衛生士による歯科相談もあり

子育て広場 緑のおうち講座 はじめての絵本—どんな音?—

絵本の中には音がいっぱいあります。そこから広がる世界を楽しみましょう。

時 5月30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 3歳までの未就園児とその保護者

定 10組(申込順)

申 5月7日から、月～金曜日(祝日等を除く)の午前10時～午後3時に、電話で同広場(☎042-703-5136)へ



バンビのぼれぼれ広場講座

さらしおんぶ体験

災害時などにも役立つ、さらしの使い方を紹介します。

時 5月21日(月) 午前10時30分～11時30分

対 子育て中の保護者か妊婦

赤ちゃんの運動発達 ～うつ伏せ姿勢で遊ぶ大切さ～

赤ちゃんがうつ伏せで遊ぶことで身に付く能力について体験しながら、理学療法士に学びます。

時 5月24日(木) 午後1時30分～2時30分

対 ハイハイができる前の乳児(3カ月～6カ月が目安)

共 通

会 バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台) 定 各10組(申込順)

申 5月7日から、直接か電話(月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時)、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの年齢、電話番号、講座名を書いて、同広場(☎042-776-2286) famisapobambino@gmail.com)へ

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)	②	②	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 ④ 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日		③		
	火曜日		④		
	水曜日		⑤		
	金曜日		⑥		
精神保健相談 (精神科医)	5月8日(火)	午後1時～2時	⑨	こころの健康についての相談 ④ かかりつけ医がない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) 申 ⑨ 南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ② 緑障福祉相談課 ☎042-775-8811 ⑦ 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ⑥ 津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	
	5月25日(金)		⑨		
	5月15日(火)	午後2時～3時	②		
	5月16日(水)	午後1時～2時	⑦		
	5月22日(火)		③		
5月21日(月)		⑥			
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	6月13日(水)	午後1時30分 2時 2時30分 3時	⑨	⑨	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人以下の場合開催を中止することがあります。
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	6月8日(金)	午前9時～11時30分	⑨	⑨	生活習慣病予防などに関する栄養・食生活相談 持ち物 食メモ、健康手帳(持っている人)
	6月19日(火)		②		
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日	午前9時～11時15分	⑦	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)
	5月12日(土)	午後2時～3時45分	③		
高齢者認知症相談	5月22日(火)	午前10時～正午	⑦	②	① 専門医による認知症相談 定 各2組(申込順)
	5月28日(月)	午後1時30分～3時30分	②		
	6月6日(水)	午後2時～4時	⑨		
思春期・ひきこもり特定相談 (精神科医)	5月17日(木)	午後2時～4時	⑦	⑭	④ 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 ⑤ ひきこもり相談 18歳以上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 (精神科医)	5月15日(火)	午前10時～正午	⑦	⑭	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専門医などが対応 ④ 市内在住か在勤で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	5月28日(月)	午後2時～4時	⑦	⑭	アルコール・薬物などの問題を理解し、その対応について学ぶ ④ 市内在住か在勤でアルコールや薬物などの問題がある人の家族 定 10組(申込順)
くすりの相談	5月17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 ④ 市薬剤師会 ☎042-756-1502

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

昨年度の集団
検診の申し込み
混雑状況が
確認できます



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、事前申請で費用が免除になります。
○生活保護を受給している人などは、医療機関の窓口で生活保護受給票などを提示し、免除申請書を記入することで費用が免除になります。
☑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、右表の集団検診(検診車)と同じ会場を実施

日にち	会場	時間・対象・費用など
6月3日(日)	緑区合同庁舎	時 午前のみ ☑市国民健康保険加入の40歳～74歳※ 費 1,000円
6月10日(日)	大沼小学校	☑健診日の14日前までに、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	40歳～80歳	500円	口腔内診査(歯周病の状態など)

▶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

▶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
6月2日(土)	南保健福祉センター★
6月3日(日)	緑区合同庁舎★
6月8日(金)	ウェルネスさがみはら★
6月9日(土)	東林小学校
6月10日(日)	大沼小学校

日にち	会場
6月14日(木)	北総合体育館
6月18日(月)	銀河アリーナ
6月22日(金)	ウェルネスさがみはら★
6月24日(日)	津久井保健センター

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

☑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

☑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。

▶結核健診

日にち・会場・締切日	対象	費用
上表の集団検診(検診車)と同じ	65歳以上(30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

教室・講演会など

さがみはら わち合いの会 (自死遺族の集い)

同じ体験をした人同士で語り合う場。匿名で話を聞くだけの参加も可
時 5月10日(木)午後2時～4時
会 杜のホールはしもとセミナールーム2
☑家族など大切な人を自死(自殺)で亡くした人
※希望者は直接会場へ
☑精神保健福祉センター(☎042-769-9818)

家族のための コミュニケーション教室 「ガーベラ」

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、対応を学ぶ
時 5月16日(水)午後2時～4時

☑市民会館
☑引きこもりの状態にある人・アルコールや薬物などの問題がある人の家族
定 30組(申込順)
☑電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

精神科セカンドオピニオン外来

時 5月24日(木)午前10時～正午
会 けやき会館
☑精神科治療中で、自身の治療方針などについて主治医以外の精神科医からの意見を求める人
※医療過誤や訴訟に関する内容は受け付けません。
定 3人(抽選)
費 2,000円

☑5月10日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

骨密度測定de 骨元気アップセミナー

食事、歯の健康などの骨粗しょう症予防についての話と体験、骨密度測定
時 6月1日(金)午前9時45分・10時15分・10時45分、午後1時30分・2時・2時30分
会 ウェルネスさがみはら
☑市内在住か在勤の20歳～70歳(昭和23年4月2日～平成11年4月1日生まれ)
定 各25人(申込順)
☑電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

やっことセミナー(全5回) (統合失調症及び気分障害に関する心理教育プログラム)

病気や薬について学び、グループワークを通して困っていることや対処方法を考える
時 6月12日～7月10日の毎週火曜日 午後1時30分～3時30分
会 南障害者地域活動支援センター
☑市内在住で統合失調症、双極性障害、うつ病の診断を受けている人
定 8人(申込順。調整あり)
☑5月25日までに、電話で南障害福祉相談課(☎042-701-7715)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
5月5日(祝)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野駅前通り(コリドー通り)
5月8日(火)		市役所前
5月6日(日)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	橋本駅ペDESTリアンデッキ下
5月12日(土)		

☑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。

☑地域保健課 ☎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)

まずはかかりつけ医・歯科医へ。休診の場合は下記の問い合わせ先へ

内科 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 相模原口腔保健センター ☎042-756-1501

日曜日 午前8時45分～11時30分

5月3日(祝)～5日(祝)

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 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。

