

# さがみはら がみ ら ら ら

広報

NO.1388  
毎月  
1日・15日発行  
**7/1**  
2018  
平成30年  
SAGAMIHARA

## LINE UP 今号の主な内容

- 8月診療分から高額療養費の自己負担限度額を変更 ..... 2
  - 健活さがみはら～みんなで延ばそう健康寿命!～..... 6
  - 笑顔がいっぱい!子どもたちの楽しい遊び場..... 7
  - 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 723,507人(215増)  
男 362,035人 女 361,472人  
世帯 322,348世帯(337増)  
平成30年6月1日現在。( )は前月との増減

## TOPICS

### 7月1日から自転車損害賠償保険などへの加入が義務化となりました

自転車の事故でも高額な損害賠償を求められる事例があります。市内で自転車を利用する人は、自転車損害賠償保険などへの加入が必要です。仕事で使用する自転車や、市外在住の人が市内で通勤・通学などに自転車を利用する場合も対象です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

岡交通・地域安全課 ☎042-769-8229



保育園などで働きたい人を応援します

# さがみはらの 保育園・幼稚園の先生 大募集

市では、子どもを安心して生み育てられるよう、保護者の就労状況などに応じて利用できる、保育園、幼稚園、認定こども園、小規模保育事業所など、さまざまな保育施設の運営を支援しています。また、保育の利用申請は年々増加しており、保育現場で活躍する人材が求められています。やりがいがあり、子どもたちの成長を間近で感じられる保育園や幼稚園などで働いてみませんか。

岡保育課 ☎042-769-9812



一緒に  
お片付け



子どもたちの  
笑顔と直接  
触れ合える!

### ワーク・ライフ・バランスもしっかり!

他市の保育園で働いていましたが、自分の子どもたちとの時間も大切にしたいと思い、住んでいる相模原市の保育園で働き始めました。勤務時間の相談もでき、働きやすい職場で、子どもたちと向き合う時間も取れるようになったので良かったです。

サポートも  
充実しています!

入澤裕香さん



榎史哉さん



まずは  
説明会へ!

お待ち  
しています!

公立保育園の非常勤職員★  
なども募集中!

★保育士・調理員・庁務技能員・看護師など  
※詳しくは、保育課へお問い合わせください。



### 男性も働きやすい!

母が保育士で、子どもの頃から保育士に憧れていました。男性の保育士はまだ少ないですが、先輩保育士さんが気に掛けてくれたり、他の園の男性保育士との交流もあつたりするので、安心して働けます。

## 私立保育園などへの就職支援相談窓口

保育専門の相談員が、就職相談や職場見学の調整などの、就職支援を行います。

| 相談窓口                                  | 相談日                              | 問い合わせ                    |
|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 市就職支援センター<br>(シティ・プラザはしもと内)           | 月～金曜日(祝日等を除く)<br>午前8時30分～午後5時    | 直接か、電話で<br>☎042-700-1618 |
| かながわ保育士・保育所<br>支援センター<br>(横浜市神奈川区鶴屋町) | 月～土曜日(祝日等を除く)<br>午前9時～正午、午後1時～5時 | 直接か、電話で<br>☎045-320-0505 |

## 貸付金制度のお知らせ

### ◎保育士修学資金貸付

☑指定保育士養成施設に在学し、保育士の資格取得を目指す学生

### ◎就職準備金貸付

☑潜在保育士で保育所などに勤務することが決定した人

### ◎未就学児をもつ保育士に対する保育料の一部貸付

☑未就学児を持つ潜在保育士で、保育士として保育所などへの勤務を希望する人

いずれも要件・審査、返済免除制度あり。  
詳しくは、かながわ福祉人材センター(☎045-312-4816)へお問い合わせください。

## 就職説明会・セミナー

就職説明会では、各施設が個別ブースで事業内容などを説明します。

☑市内の私立保育園・幼稚園などに就職を希望する人

| 催し名                  | 日にち      | 時間                   | 会場                               |
|----------------------|----------|----------------------|----------------------------------|
| ①保育の<br>就職説明会        | 7月28日(土) | 午後1時30分<br>～4時30分    | ユニコムプラザさがみはら                     |
|                      | 8月25日(土) |                      | ソレイユさがみセミナールーム1                  |
|                      | 10月6日(土) |                      | ユニコムプラザさがみはら                     |
| ②幼稚園の<br>合同就職<br>説明会 | 8月5日(日)  | 午前10時30分<br>～午後2時30分 | 小田急ホテル<br>センチュリー相模大野<br>(南区相模大野) |
| ③就職支援<br>セミナー        | 8月25日(土) | 正午<br>～午後1時15分       | ソレイユさがみセミナールーム1                  |
|                      | 10月6日(土) |                      | ユニコムプラザさがみはら                     |

※希望者は直接会場へ

岡①③市就職支援センター ☎042-700-1618

②市幼稚園・認定こども園協会 ☎042-751-3606

詳しくは市ホームページをご覧ください。



国民健康保険に加入している70歳～74歳の人と  
後期高齢者医療制度に加入している人へ

## 8月診療分から高額療養費の 自己負担限度額を変更

安心して医療が受けられる社会のために、高齢者と若者の世代間で公平が図られるよう、負担能力に応じた自己負担が必要です。皆様のご理解をお願いします。

7月診療分まで(現行)

| 区分   | 自己負担限度額(月額)              |  |
|--|--------------------------|--|
|  | 外来(個人単位)の限度額             | 外来+入院(世帯単位)の限度額                                |
| <b>現役並み所得者</b><br>○高齢受給者証か後期高齢者医療被保険者証の負担割合が3割<br>○市民税課税標準額※が145万円以上               | 5万7,600円                 | 8万100円+(総医療費-26万7,000円)×1%<br>(4回目からは4万4,400円) |
| <b>一般</b><br>○高齢受給者証の負担割合が1割か2割、後期高齢者医療被保険者証の負担割合が1割の市民税課税世帯<br>○市民税課税標準額※が145万円未満 | 1万4,000円(年間上限額14万4,000円) | 5万7,600円(4回目からは4万4,400円)                       |
| 市民税非課税世帯Ⅱ  | 8,000円                   | 2万4,600円                                       |
| 市民税非課税世帯Ⅰ  |                          | 1万5,000円                                       |

**高額療養費とは** 医療機関や薬局の窓口で支払った医療費が高額になり、1カ月(月の初日～月末)で一定額(自己負担限度額★)を超えた場合に、その超えた金額を後から支給する制度です。

★は、受診する人の年齢や世帯の所得、保険適用分の医療費の額によって決まります。

**変更内容** 現役並み所得者区分 自己負担限度額が、下表のとおり3区分に細分化され変更  
一般 下表のとおり外来(個人単位)の限度額が変更

8月診療分から

| 区分      | 自己負担限度額(月額)              |   |          |
|---------|--------------------------|---|----------|
|         | 外来(個人単位)の限度額             | 外来+入院(世帯単位)の限度額                                   |          |
| 現役並み所得者 | 市民税課税標準額※690万円以上         | 25万2,600円+(総医療費-84万2,000円)×1%<br>(4回目からは14万100円)  |          |
|         | 市民税課税標準額※380万円～690万円未満   | 16万7,400円+(総医療費-55万8,000円)×1%<br>(4回目からは9万3,000円) |          |
|         | 市民税課税標準額※145万円～380万円未満   | 8万100円+(総医療費-26万7,000円)×1%<br>(4回目からは4万4,400円)    |          |
| 一般      | 1万8,000円(年間上限額14万4,000円) | 5万7,600円(4回目からは4万4,400円)                          |          |
| 変更なし    | 市民税非課税世帯Ⅱ                | 8,000円  | 2万4,600円 |
| 変更なし    | 市民税非課税世帯Ⅰ                | 8,000円  | 1万5,000円 |

※総所得から社会保険料、扶養控除などを引いた額

国民健康保険に加入している70歳～74歳の人へ

## 新しい高齢受給者証を発送

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

④ 高齢受給者証を持っている人と、今年の7月2日～8月1日に70歳になる人

【有効期限】平成31年7月31日(31年7月31日までに75歳になる人は誕生日の前日)

※高齢受給者証は、70歳の誕生日の翌月(誕生日が1日の場合は誕生月)から使用できますので、その前月下旬に発送します。

※新たに75歳になる人には、誕生日の前月(誕生日が1日の場合は前々月、8月1日のみ前月)下旬に、後期高齢者医療制度の被保険者証を発送します。

詳しくは、新たに届く「国民健康保険高齢受給者証」または「後期高齢者医療被保険者証」に同封の案内をご覧ください。

国民健康保険 高額療養費について ▶ 国民健康保険課 ☎042-769-8235 高齢受給者証について ▶ 国民健康保険課 ☎042-769-8296  
後期高齢者医療制度について ▶ 地域医療課 ☎042-769-8231

後期高齢者医療制度に加入している人へ

## 新しい被保険者証を発送

8月1日から利用できる新しい被保険者証を、7月下旬に簡易書留で発送します。8月1日を過ぎても届かない場合は、お問い合わせください。

※配達時に不在などで受け取れなかった場合は、投函された「ご不在連絡票」に従って、郵便局へ再配達の手続きをお願いします。

【有効期限】平成32年7月31日



## 7月下旬 介護保険負担割合証を発送

8月1日以降に介護サービスや総合事業を利用する際の利用者負担割合をお知らせします。

④ 7月6日時点で要介護・要支援認定を受けている人や総合事業の事業対象者となっている人  
利用者負担割合 8月から、所得に応じて1割、2割、3割のいずれかになります。

|    |                      |  |
|----|----------------------|--|
| 3割 | ①②を両方満たす場合           | ①本人が市民税課税で、合計所得金額が220万円以上<br>②同じ世帯にいる65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が、本人のみの場合340万円以上、本人を含む2人以上の場合463万円以上 |
| 2割 | 3割負担以外の人で、①②を両方満たす場合 | ①本人が市民税課税で、合計所得金額が160万円以上<br>②同じ世帯にいる65歳以上の人の「年金収入+その他の合計所得金額」が、本人のみの場合280万円以上、本人を含む2人以上の場合346万円以上 |
| 1割 | 次のいずれかを満たす場合         | 生活保護などを受給している、市民税が非課税、市民税が課税の人のうち2割か3割負担の対象とならない、40歳～64歳   |

※世帯構成や市民税課税状況により負担割合の見直しを行うため、7月31日までの割合と異なる場合があります。

国民健康保険課 ☎042-769-8321

## 国民年金保険料(平成30年度分)の免除・猶予の申請を受け付け

④ 国民年金保険料を納めるのが困難な人

対象の保険料 7月～31年6月分

申請に必要な物

○マイナンバー確認書類(マイナンバーカード、通知カードなど) ○本人確認書類(免許証、パスポートなど) ○退職票・雇用保険受給資格者証の写しなど(28年12月31日以降に退職した人の場合は特例があります)

代理人申請の場合は、次の物も必要です。

○委任状 ○代理人の本人確認書類 ○認め印(委任状に押印したもの)

※状況により、追加の書類が必要な場合があります。

※免除申請は、申請者本人と配偶者・世帯主の申請年度に対する前年所得などが、定められた基準に該当することが必要です。

※50歳未満の人が申請できる納付猶予には、世帯主の所得審査はありません。

④ 7月2日から、直接、国民年金課、緑・南区役所区民課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所へ

国民年金課 ☎042-769-8228

## マイナンバーカードを活用した

### 7月1日から 地域活動ポイント制度を開始

自治会活動などの公益性の高い活動に対して、マイナンバーカードを活用した「地域活動ポイント」を付与します。

#### 地域活動ポイント制度Q&A

Q.どんな活動にポイントが付くの？

A.今年度は第1弾として、次の分野で市が指定する活動をけん引する人にポイントを付与します。  
①防災 ②防犯 ③交通安全 ④環境美化 ⑤地域福祉

Q.1回の活動でどのくらいのポイントが付くの？

A.1人あたり1活動200ポイント(基本)が付きます。  
※活動のリーダーは600ポイント、サブリーダーは400ポイント

Q.1ポイントはいくらなるの？

A.1ポイント1円です。

Q.たまったポイントはどのように使えるの？

A.市内の次のお店で利用できます。  
○相原二本松商店街(74店舗)(緑区二本松)  
○ふちのベキララカード会加盟店(35店舗)(中央区淵野辺)  
○さがみはらアンテナショップ sagamix(南区相模大野(ポーノ相模大野2階))  
※今後、インターネットでも利用できる予定です。

※活動内容など、詳しくはお問い合わせください。

国民健康保険課 地域活動ポイントについて

マイナンバーカード、マイキーIDについて

ポイントの利用について

市民協働推進課 ☎042-769-8226  
区政支援課 ☎042-704-8911  
商業観光課 ☎042-769-9255



市民協賛者席 受け付け中!

# 市内最大花火大会

今年の夏は、場所取りを気にせず、  
特等席で花火を堪能しませんか。

## さがみ湖湖上祭花火大会

県立相模湖公園  
8月1日(水) 午後7時30分～8時45分  
全席指定 (荒天時は2日(木)に延期)

| 種類      | 協賛金    | 規格など                   | 募集席数(申込順) |
|---------|--------|------------------------|-----------|
| 湖岸特別いす席 | 2,000円 | パイプいす1席                | 500       |
| シート席    | 4,000円 | 1.8m×1.8m<br>(4人程度)1区画 | 400       |

※市民協賛者席でいただいた協賛金については、花火大会が延期・中止の場合でも返還しません。

申 7月15日までに、直接か電話で相模湖観光協会へ  
※同協会ホームページからも申し込みます。

相模湖観光協会 ☎042-684-2633

## 相模原納涼花火大会 8月25日(土) 午後7時～8時15分

水郷田名相模川高田橋上流 (荒天時・相模川増水時は26日(日)に延期)

※会場周辺の道路は大変混雑します。車での来場の場合は、3時間以上前の到着をお勧めします。

全席自由。当日の席は先着順 ●募集席数 4,000席(いす席。申込順) ●協賛金 2,500円=1席、1万円=5席

申 8月24日までに、下表の予約システムから申し込んでください。

| 予約システム        | 支払場所など   | 予約・申し込み   |
|---------------|--|---|
| ローソンチケット      | ローソン<br>ミニストップ   | 店頭端末機「Loppi(ロッピー)」(24時間対応)で申し込み<br>電話予約の上、店舗で手続き<br>●自動音声予約(24時間) ☎0570-084-003(要Lコード)<br>●オペレーター予約(午前10時～午後8時) ☎0570-000-777 |
| セブンチケット       | セブン-イレブン   | 店頭マルチコピー機(24時間)で申し込み<br>セブンチケットホームページから申し込み   |
| チケ探           | セブン-イレブン<br>ファミリーマート   | チケ探ホームページから申し込み   |
| e+<br>(イープラス) | セブン-イレブン<br>ローソン<br>ファミリーマート<br>ミニストップ<br>サークルK・サンクス<br>クレジットカード | イープラスホームページから申し込み   |

同時受け付け! メッセージ花火 花火とともに、あなたのメッセージを場内放送で流します。

| 協賛金  | 花火の内容など    | 文字数 | 特典(市民協賛者席) | 申し込み                                  |
|------|------------|-----|------------|---------------------------------------|
| 1万円  | 3号玉1～3発    | 10字 | なし         | 8月10日までに、相模原納涼花火大会ホームページの専用フォームから申し込み |
| 3万円  | 3号玉5～10発程度 | 30字 | 2席         |                                       |
| 10万円 | 3・4号玉20発   | 50字 | 5席         |                                       |

※企業PR、政治・宗教関係、誹謗中傷などのメッセージは受け付けません。

相模湖観光課 ☎042-769-8236

## 市職員を募集

※採用は、原則平成31年4月1日以降

| 試験区分           | 採用予定人数 | 職務内容   | 受験資格                                     |
|----------------|--------|--------|--|
| 行政<br>(高校卒業程度) | 7人程度   | 一般行政事務 | 平成9年4月2日～13年4月1日に生まれた人                   |
| 消防<br>(高校卒業程度) | 5人程度   | 消防業務   | 平成9年4月2日～13年4月1日に生まれ、赤色、青色、黄色の色彩の識別ができる人 |

| 選考区分<br>(障害者を対象とする) | 採用予定人数 | 職務内容                   | 受験資格   |
|---------------------|--------|------------------------|--|
| ①行政<br>(大学卒業程度)     | 2人程度   | 一般行政事務<br>市立小・中学校の学校事務 | 昭和58年4月2日～①③平成9年4月1日<br>②④平成13年4月1日に生まれた人                |
| ②行政<br>(高校卒業程度)     | 3人程度   |                        | ○次のいずれかの手帳の交付を受けている<br>・身体障害者手帳<br>・療育手帳<br>・精神障害者保健福祉手帳 |
| ③学校事務<br>(大学卒業程度)   | 1人程度   |                        | ○自力で職務遂行が可能  |
| ④学校事務<br>(高校卒業程度)   | 1人程度   |                        | ○活字印刷文か点字による出題に対応可能                                      |

| 選考区分<br>(任期付短時間勤務職員)                                 | 採用予定人数 | 職務内容            | 受験資格             |
|--|--------|-----------------|------------------|
| 行政(公民館担当)★<br>任期 最長3年間<br>勤務 原則1日6時間、週5日<br>(変則勤務あり) | 35人程度  | 公民館での事業の企画、運営など | 平成9年4月1日までに生まれた人 |

申し込み方法など詳しくは、受験案内をご覧ください。

受験案内の配布場所 人事委員会事務局、市役所本館1階受付、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館・図書館、市立公文書館など  
※休日などは事前に確認してください。  
※市ホームページにも掲載しています。

第1次試験日 申 9月23日(祝) 麻布大学(中央区淵野辺)

★の第1次選考は書類審査のため、会場での受験はありません。

申込受付期間 7月2日～20日

人事委員会事務局 ☎042-769-8320

## 市文化協会祭 文化の祭典

市文化協会加盟団体による舞台と作品発表です。

|   |   |
|---|---|
| <b>絵画・書道部門</b> 産業会館<br>時 7月15日(日) 午前10時～午後5時<br>7月16日(祝) 午前10時～午後4時 | <b>文芸・展示部門</b> あじさい会館<br>時 7月16日(祝) 午前10時～午後5時<br>7月17日(火) 午前10時～午後4時 |
| <b>芸能・舞台部門</b> 市民会館<br>時 7月16日(祝) 午後1時～5時30分<br>費 500円              | <b>茶会(立礼式)</b><br>時 7月16日(祝) 午前10時～午後3時<br>費 300円                     |

※同館で前売り券の購入も可能

市文化協会の曾根さん ☎090-3102-5755

## 暑い夏を健康に乗り切るために

熱中症に気をつけよう!

| 水分の補給   | 室内の温度は適切に   |
|---|---|
| ○外出や運動などで汗をかいたら、スポーツドリンクなどの塩分が含まれている飲み物を飲む<br>○寝る前や起きた後は、コップ1杯の水分を補給する<br>○喉が渇いていなくても、こまめに水分を補給する | ○カーテンで直射日光を遮り、エアコンや扇風機などで、部屋に熱がこもらないように心掛ける                             |
|              | <b>外出時の注意点</b><br>○体を締め付けない涼しい服装を選び、日傘や帽子などで日よけ対策を取る<br>○無理はせず、適度な休息を取る |

健康増進課 ☎042-769-8274

## 「もうひと工夫」で地球にも優しく

公共施設などでみんなで過ごすエコになる!

エアコンの使用などは、多くの電力を消費します。公共施設や店舗などに周囲の人たちと集まって涼しさを分け合うと、節電にも効果があります。

7月1日～9月30日  
クールシェアさがみはら  
実施施設一覧など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

COOL SHARE  
クールシェアさがみはら

体感温度を下げるコツ

○日傘の利用は、体感温度を3～7度程度下げる効果があるといわれています。  
○朝・夕方や日陰で打ち水をすると、体感温度を下げる効果が持続します。雨水やお風呂の残り湯などを再利用すると、よりエコです。

環境政策課 ☎042-769-8240

## 防災について 周りのみんなと話し合おう

7月7日～13日は防災週間  
突然発生する災害に対して慌てず、落ち着いて行動できるよう、日頃から周囲の人とよく話し合っておくことが大切です。

| 家族と一緒に   | 地域の人たちと一緒に   |
|--|--|
|  室内や家の周りの危険箇所、備えておくべき物品、家族が離れ離れになったときの連絡方法、避難場所や避難経路など、自らを助ける「自助」の方法を確認しましょう。 |  市内各地域では、自治会が中心になった防災訓練が実施されています。災害発生時に、近所や同じ自治会の人などと協力して助け合う「共助」の方法を確認しましょう。 |

※防災についての情報は、市ホームページをご覧ください。

危機管理課 ☎042-769-8208



## 第10期生募集

# さがみ風っ子教師塾

さがみはらの未来を  
ひらく教育考房

## 卒業生からのメッセージ

時10月～平成31年3月の土曜日(全12回)  
 対相模原市立小・中学校教員を志望する人  
 定50人程度(選考) 費1万円  
 申8月3日(消印有効)までに、総合学習センターなどにある申込書  
 (同塾ホームページにも掲載)を郵送で同センターへ  
 ※7月14日(土)午前10時から入塾説明会あり。詳しくはお問合わせください。

### 入塾選考試験(個人面接)

時8月25日(土)  
 予備日8月26日(日)  
 ※入塾により、相模原市立学校教員採用候補者選考試験を免除することはありません。

第9期生 伊藤 輝さん ▶▶  
 同志との深い学び合いから、理想の教師像を見つけることができました。教師塾で学んだことを実践の場でも役立てていきたいです。



### 教員志願者のための学びの宝庫

同塾では、「さがみはら教育」の魅力を伝え、3つのステージで人間性豊かな教師を養成します。

#### ステージ1

講義、グループ協議で、教育観や目指す教師像を深めます。

#### ステージ2

現役の教員の体験談などから、教師のやりがいや必要な資質・能力について考えを深めます。

#### ステージ3

模擬授業の実践から、「よりよい授業」をするために必要な基礎力を養います。



第9期生 松永 悟さん  
 素晴らしい先生や共に学び合える仲間に出会えました。教師塾での豊かな経験を生かして、夢に向かって学び続けます。

☎教育センター ☎042-756-3647

## 作品募集

○募集は未発表のものに限り、応募後の返却はしません(3の絵画を除く)。  
 ○入賞作品の著作権は作者に帰属します(45を除く)。  
 ○入賞作品は市(45は国も含む)が印刷物や展示などに使用できるとし、入賞者の氏名、学年(2を除く)を公表します。

### 写真

作品は、本人が撮影したものに限り、被写体の肖像権侵害などの責任は負いかねますので、応募者が了解を得てください。

### 1「家庭の日」写真コンテスト

テーマ 家族のふれあい

部門 小学生、中学生、一般(高校生以上)  
 規格 カラーか白黒プリントのサービス判(L判含む)  
 ※撮影日が入ったものやセルフタイマーで撮影したものは不可  
 応募点数 1人3点まで  
 対市内在住か在勤・在学の人

申7月2日～9月7日(必着)に、市ホームページに掲載の応募用紙か、住所、氏名(ふりがな)、年齢(中学生以下は学校名・学年)、電話番号、題名、撮影場所、撮影日、コメントを書いた応募票(自作可)を作品の裏に貼って、直接か郵送で、こども・若者支援課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8289)へ

#### テーマ

### 2道志川写真コンテスト

道志川(市内)の渓谷や清流、動植物など四季を通して移り変わるさまざまな自然の景観

規格 2L判かキャビネサイズ ※組み写真や、デジタルでの不自然な加工は不可  
 応募点数 1人5点まで  
 申9月16日～30日(必着)に、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、題名(ふりがな)、撮影場所を書いた紙を写真1点ごとに裏面に貼って、直接か郵送で、同コンテスト実行委員会事務局(津久井中央連絡所内 〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ

### 絵画・標語

#### テーマ

- 家族や友人とのふれあいについて
- 地域・社会との関わりについて
- ボランティアや野外活動などについて
- 生活習慣に関するルールやマナーについて

### 3青少年健全育成啓発作品コンクール

| 部門 | 規格                        | 応募点数   |
|----|---------------------------|--------|
| 絵画 | 四つ切りの画用紙 ※色彩は自由。文字は書かないこと | 1人1点   |
| 標語 | はがき、はがきサイズの用紙、Eメール        | 1人2点まで |

対市内在住か在学の小・中学生  
 申7月2日～9月7日(必着)に、学校を通してか、直接か郵送で、作品の裏面か別紙に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年・組、絵画は作品の題名を書いて、こども・若者支援課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8289 ☒kw-shien@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ  
 ※標語はEメールでも申し込めます。

### 作文・ポスター

### 4心の輪を広げる体験作文

テーマ 出会い、ふれあい、心の輪  
 一障害のある人となない人との心のふれあい体験を広げよう

規格 400字詰め原稿用紙(B4縦書き)  
 小学生部門・中学生部門=2～4枚程度  
 高校生・一般部門=4～6枚程度  
 応募点数 1人1点  
 対市内在住か在勤・在学の小学生以上

### 5障害者週間のポスター

テーマ 障害の有無にかかわらず誰もが能力を発揮して安全に安心して生活できる社会の実現

部門 小学生、中学生  
 規格 B3判か四つ切りの画用紙(縦位置)  
 ※標語その他の文字が入ったものや折り曲げたものは不可  
 応募点数 1人1点  
 対市内在住か在学の小・中学生

申7月2日～9月7日(必着)に、学校を通してか、市ホームページに掲載の応募用紙を作品の裏に貼って、障害政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7055)へ  
 ※詳しくは市ホームページか、障害政策課にある応募要領をご覧ください。

## 市民文化祭

～作品・出演者を募集～  
 市市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内)  
 ☎042-769-8202

9月22日(土)から開催する市民文化祭の作品・出演者を募集します。  
 費1,000円(中学生以下無料)  
 ※㊦㊧㊨は入選者のみ。  
 ★は別途500円

◎応募作品の規格や申し込み方法など、詳しくは募集要項をご覧ください。  
 配布場所 文化振興課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館、総合学習センター、各分野の会場 など  
 ※市ホームページにも掲載

### 展示部門

会㊦㊧㊨㊩相模原市民ギャラリー ㊪相模女子大学  
 グリーンホール(市文化会館)多目的ホール

| 分野    | 開催日時   | 申込締切日など                                       | 問い合わせ先   |
|-------|--|---|--|
| ㊦ 写真  | 9月22日(土)～25日(火)<br>午前10時～午後6時<br>(25日は午後4時まで)  | 事前申し込み不要<br>※作品搬入時に、募集要項に付いている出品申込書を持参してください。 | 市写真連盟の小方さん<br>☎042-743-0779  |
| ㊧ 絵画  | 9月28日(金)～10月2日(火)<br>午前10時～午後6時<br>(2日は午後4時まで) |   | 市美術協会の阿部さん<br>☎042-751-7030  |
| ㊨ 書   | 10月6日(土)～9日(火)<br>午前10時～午後6時<br>(9日は午後4時まで)    | 8月31日   | 一般の部 市書道連盟の門倉さん<br>☎042-810-0799<br>教育の部 市書道連盟の天野さん<br>☎042-782-4117 |
| ㊩ 華道  | 10月20日(土)・21日(日)<br>午前10時～午後7時<br>(21日は午後6時まで) | 7月31日   | 相模原華道協会の正さん<br>☎042-744-6630   |
| ㊪ 短歌  | 11月16日(金)～19日(月)<br>午前10時～午後6時<br>(19日は午後4時まで) | 8月31日   | 相模原柴胡短歌会の小川さん<br>☎042-733-9110                                       |
| ㊫ 俳句  | ※出品者以外も参加できる文芸セミナーも開催します。                      |   | 市俳句連盟の塩沢さん<br>☎042-754-0108  |
| ㊬ 現代詩 |  |   | 相模原詩人クラブの富永さん<br>☎042-744-1386                                       |

### 芸能部門

会㊭㊮市民会館ホール ㊯市体育館(市役所前)  
 ㊰あじさい会館 ㊱㊲社のホールはしもと

| 分野      | 開催日時                       | 申込締切日 | 問い合わせ先                         |
|---------|----------------------------|-------|--------------------------------|
| ㊭ 吟剣詩舞  | 10月14日(日)<br>午前9時45分～午後5時  | 7月31日 | 市吟剣詩舞連盟の渡海さん<br>☎042-776-1410  |
| ㊮ 民謡    | 10月21日(日)<br>午前9時30分～午後7時  |       | 市民謡協会の小山内さん<br>☎042-785-2617   |
| ㊯ 社交ダンス | 11月4日(日)<br>午前10時～午後3時     | 8月31日 | 市ダンス協会の池内さん<br>☎090-2526-5695  |
| ㊰ 邦楽演奏  | 11月10日(土)<br>午後1時～5時       | 8月15日 | 市邦楽連盟の高松さん<br>☎042-773-6671    |
| ㊱ レクダンス | 11月24日(土)<br>午前11時～午後4時30分 | 8月31日 | 市レクダンス協会の星さん<br>☎080-1051-9579 |
| ㊲ フラダンス | 11月25日(日)<br>正午～午後4時       |       | 市フラ協会の石橋さん<br>☎090-9135-6405   |

※応募者多数の場合は抽選を行う場合があります。

# 図書館に行こう!

※お問い合わせは各館へ

市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604 橋本図書館 ☎042-770-6600  
相模大野図書館 ☎042-749-2244 相武台分館 ☎046-255-3315

## 全館で実施

### 子ども読書スタンプラリー

図書館がお薦めする本を読んで、その内容や図書館に関するクイズに挑戦します。13問中8問以上正解した人には、記念品をプレゼントします。

時 7月20日(金)～9月2日(日) 午前9時30分～午後5時  
(相武台分館は午前9時から)

休館日 月曜日、8月9日(休)

対 幼児～小学生=各館300人(先着順)

※希望者は直接各館へ

## 相武台分館

### 夏の大きなおはなし会

パネルシアターや人形劇などを行います。

時 7月18日(水)

2・3歳児向け 午前10時30分～11時10分

4歳児～小学校3年生向け 午後3時30分～4時15分

対 各50人(先着順)

※保護者同伴可

※希望者は直接会場へ

## 市立図書館(中央区鹿沼台)

### 読んでみよう!書いてみよう!読書記録ノート

夏休み中に、読んだ本を記録できる「読書記録ノート」を配布します。

時 7月21日(土)～8月31日(金)

対 中学生以下

## 橋本図書館

### ブックトーク「大・変・身!」

普段読んだことのないような本を紹介します。

時 7月20日(金) 午後3時～3時45分

対 小学校3～6年生=15人(申込順)

申 7月19日までに、直接か電話で同館へ

### 親子で作ろう「ペンギンちょきんぱこ」

牛乳パックに色画用紙などで飾り付けをして、貯金箱を作ります。

時 7月24日(火) 午後2時～2時45分

会 ミウヰ橋本5階コミュニティールーム(緑区橋本)

対 小学校1・2年生とその保護者=10組(申込順)

申 7月22日までに、直接か電話で同館へ

### 一日図書館員 図書館の仕事を体験してみよう!

カウンターでの貸し出し・返却作業や本探しゲームなどをします。

時 8月2日(木)・3日(金) 午前9時30分～午後3時15分

対 市内在住の小学校4～6年生=各12人(抽選)

申 7月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、学校名・学年、電話番号、希望日、「一日図書館員」と書いて、同館(〒252-0143 緑区橋本3-28-1)へ



## 調べるっておもしろい!

### 図書館で調べて、新聞をつくろう!

時 7月14日(土) 午後1時～4時

会 市立図書館(中央区鹿沼台)

定 20人(申込順)

### 図書館で好きなことを調べてみよう!

時 7月29日(日) 午後1時～4時

会 相武台分館

定 12人(申込順)

対 小・中学生 ※小学校1・2年生は保護者同伴

申 開催日前日までに、図書館と市民をつなぐ会・相模原ホームページから申し込んでください。

関 図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん ☎090-4947-7147

### 夏休み自由研究応援! ネットと本で調べ学習講座

時 8月5日(日) 午後1時～4時

会 橋本図書館

定 小学校3年生～中学生=16人(申込順)

申 8月4日までに、直接か電話で同館へ

### 夏休み自由研究応援講座

～テーマの発見からまとめまで～

時 7月26日(木) 午後1時30分～5時

会 相模大野図書館

対 小学校4～6年生=24人(申込順)

申 7月25日までに、直接か電話で同館へ

※7月3日(火)～12日(木)は休館のため、電話のみ受け付けます(9日(月)を除く。午後5時まで)。

## 視聴覚ライブラリー 夏休み巡回映画会

映写ボランティア団体が会場まで出張し、映画を上映します。

巡回期間 8月1日(水)～31日(金)のうち希望する1日

上映時間 午後2時～4時、午後7時～9時

対 市内の子ども会や自治会などの団体=15団体(申込順)

申 7月16日までに、直接か電話で同所(☎042-753-2401)へ

希望団体を募集



## 視聴覚ライブラリー

☎042-753-2401

### 月例子ども映画会

時 7月14日(土) 午後2時～3時30分

※未就学児は保護者同伴

上映作品 シートン動物記-タラク山の熊王-、10ぴきのかえるのなつまつり、彦星と織姫、勇気あるホテルととべないホテル

### シネマサロン

時 7月22日(日)・24日(火)

午後2時～3時50分

上映作品 信さん 炭坑町のセレナーデ (2010年/日本/カラー)

### 夏休み映画会

時 7月28日(土) 午後2時～3時45分

上映作品 虹色ほたる (2012年/日本/カラー)

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 各150人(先着順)

※希望者は直接会場へ

## 旧石器ハテナ館の催し

☎042-777-6371

### 毎月第3日曜日は体験教室の日!

#### 土器作り

土器の形や模様(文様)を楽しく学ぶ

時 7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)

費 200円



#### 八瀬川探検

一川の生き物や自然を観察しよう

専門研究員と川歩きをしながら自然を観察

時 7月28日(土)

午前10時～正午

〈小雨決行〉

対 小学生以上

(小学生は保護者同伴)

定 各30人(申込順)

申 直接か、電話で同館へ



## 文学作品から着想した絵画作品展

### 宮澤賢治「雨二モマケズ」より 会 橋本図書館

女子美術大学大学院美術研究科修了の梶浦奈緒子さんの作品展です。

時 9月12日(水)まで 午前9時30分～午後8時

(土・日曜日、祝日等は午後6時まで)

休館日 月曜日(7月16日を除く)、

7月12日(木)・17日(火)、8月9日(木)

会 橋本図書館 ☎042-770-6600



雨二モマケズ「臨書」

会 橋本図書館 ☎042-770-6600

## 市収蔵美術品展2018

本市が収蔵する美術品の中から、岩橋英遠、吉村誠司、遠藤彰子、成田禎介ら画家たちの代表作を紹介します。

時 7月7日(土)～7月29日(日) 午前10時～午後6時

会 ユニコムプラザさがみはら

### トークイベント

現代美術家の上篠陽子さんが、その画業や制作意図についてお話しします。

時 7月7日(土) 午後2時～3時 ※希望者は直接会場へ

会 相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262



岩橋英遠「北の海(陽)」

## 相模原市民ギャラリーアートスポット展示

### 津久井の組紐-色彩と文様の美-展

市内で50年以上組みひもを作り続けてきた田倉製紐工場。その彩り豊かな組みひもの数々を紹介します。

時 8月5日(日)まで 午前9時～午後8時

※土・日曜日、祝日等は午後5時まで

会 相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262



## 市立博物館に行こう

☎042-750-8030

休館日 月曜日

### 学芸員講話

#### 道祖神のまつりかた

どんど焼きをはじめ、市内外の道祖神の祭りや信仰について考えます。

時 7月8日(日) 午後2時～4時

定 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ

### 星空観望会(8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 8月3日(金)・11日(水)・17日(金)

・25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。同世代は人数制限なし)

※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

## 古民家カフェ 限定オープン

会 古民家園(相模川自然の村公園内)

市内で移動カフェを開く眞田珈琲が期間限定で出店します。バリスタが入れる「サガミハラテ」をぜひどうぞ。

時 8月26日までの土・日曜日、7月16日(祝)、

8月13日(月)～15日(水) 午前10時～午後4時

※天候などにより休みの場合があります。

会 文化財保護課 ☎042-769-8371





# 健活さがみはら ~みんなで延ばそう 健康寿命!~

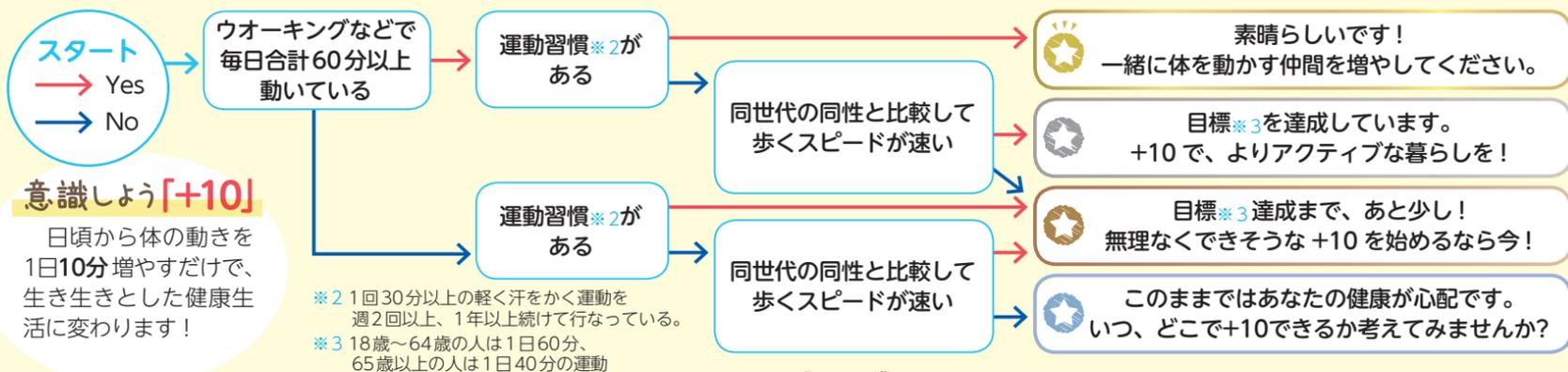
皆さんは、健康のために取り組んでいることはありますか。市で実施した調査では、「健康に関心のある人」の割合が89%に対し、「健康づくりを続けている人」の割合が53.6%にとどまっています(平成28年度「市民生活習慣実態調査」)。10年後、20年後の将来も、健康で生き生きと過ごすため、気軽にできる「健活」※1を今から始めてみませんか。

※1「健康づくりの活動」を略した造語

出典：厚生労働省 アクティブガイド

## STEP 1 確認してみよう! 「健康のための身体活動チェック」

健康に過ごすための身体活動は足りていますか? まずは、今の自分の状況をチェックしてみましょう。



## STEP 2 気軽にできることから!あなたに合った健活を!!

忙しくて運動する時間がない人は... なかなか続かないアナタは...

**例えば...**

- 移動の時には早歩きを
- エレベーターを控えて階段を
- バス停1つを歩いてみよう
- 固まりがちな首と肩をグワ!と伸ばしましょう
- 仕事の合間などにストレッチ

**例えば...**

- まず1週間など、期間を区切ってみる
- 毎日同じ時間に体重などを量る
- 歩数計やスマホ(アプリ)を上手に活用
- 毎日の積み重ねが分かるよやる気もUP!

歩数グラフ (歩) 2万

1万

0

日 月 火 水 木 金 土

**さらに!** 運動だけでなく**食生活**でも健活を!

**例えば...**

- 1日3食きちんと食べる
- 主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚・卵など)・副菜(野菜・海藻など)をそろえてバランス良く!
- 野菜を1日350g(小鉢5皿)以上食べる

1日の目標はこのぐらい

1皿70gです!

難しい人は小鉢1皿をプラスから

よく噛んで食べるのもオススメ!

健活は、続けていくことが大事です。無理なく、できることから始めてみませんか?

## STEP 3 みんなで広げよう! 健活ムーブメント

一緒に取り組む仲間がいると、健康づくりも続けやすくなります。家族・友人・同僚など、周りの人と声を掛け合って、みんなで健康になりましょう! あなたの健康は、家族や周りの人を幸せにします。



市は皆さんの健康づくりを応援します!

市ホームページやFacebookで健活に役立つ情報を発信します。ぜひ活用してください。

健活さがみはら 検索

健康づくりの教室・講座も随時開催しています。



保健師や管理栄養士などが個別相談も行っています。気軽に電話してください。

- 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 ☎042-769-8274

笑顔が  
いっぱい!

# 子どもたちの楽しい遊び場

銀河のホホ  
プレイパーク

銀河の森プレイパークは「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに、禁止事項を極力少なくし、子どもたちの好奇心を大切に、自由にやりたいことができる遊び場です。

火や水を使った遊びや工作など、普段できない体験をして、自然の中で思いっきり遊びませんか。

ここでは安全面に関する事以外のルールがなく、子どもたちがおたき火をしたり、林の中に秘密基地を作ったりして伸び伸びと遊んでいます。見守りのスタッフや地域の人、年齢の違う子ども同士など、さまざまな形で交流ができることも魅力の一つです。



プレイリーダー 高子さん

**場所** キャンプ淵野辺留保地(中央区弥栄)

**開催日** 原則毎週日・月・水曜日 午前10時～午後5時  
※天候や近隣でのイベント開催などにより休園する場合があります。詳しくは同所ホームページをご覧ください。



☎ 子どもの居場所づくり・相模原事務局 ☎070-3667-0213

他にも、市内には子どもたちが遊べる施設があります。夏休み期間中も、気軽に利用してください。

## こどもセンター

遊戯室、幼児室、図書室などがあり、幼児でも安心して遊べます。乳幼児の育児相談や「ふれあい親子サロン」など、さまざまな催しもあります。

**開館時間** 午前9時～午後5時

**休館日** 偶数月の第3日曜日、  
12月29日～1月3日ほか



## 児童遊園

ブランコ、滑り台などの遊具、砂場などがあります。



## 児童館

遊戯室や図書室、集会室などがあります。

**開館時間** 月～金曜日=午後1時～5時

土・日曜日、祝日等、夏休み  
期間など=午前9時～午後5時

**休館日** 12月29日～1月3日ほか

※各施設の所在地など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



☎ こども・若者支援課 ☎042-769-9227

# 楽しく環境を学ぼう! 夏休み環境学校

保護者同伴可

☎ 環境情報センター ☎042-769-9248

7月24日(火)

**親子で省エネ! 工作教室**  
～スカイツリーを作ってLEDでライトアップ～

☎ 午前10時～正午

☎ 大野南公民館

☎ 小学生(1～4年生は保護者同伴) = 24組(抽選)

7月28日(土)

**燃料電池で模型の車を走らせよう**

☎ 午前10時～11時30分

☎ 環境情報センター

☎ 小学校4年生～中学生 = 20人(抽選)



7月31日(火)

**ペットボトルで吸虫管を作って調べよう**

土壌動物を捕まえる吸虫管を作り、土の中にいる土壌動物を採集して、地域の環境を調べます。

☎ 午前10時～正午

☎ 環境情報センター

☎ 小・中学生 = 20人(抽選)



8月2日(木)

**ビーチグラスクラフト**  
～海岸に落ちているビーチグラスや貝殻などでオリジナルの写真たてを作ろう!～

☎ 午後1時～3時

☎ 環境情報センター

☎ 小学校4～6年生 = 20人(抽選)



8月6日(月)

**変身プラスチック**

プラスチックを使ったいろいろな実験を通して、分別の大切さ、便利さの裏側にある処理の問題などを学びます。

☎ 午前10時～11時30分

☎ 環境情報センター

☎ 小・中学生 = 20人(抽選)



8月7日(火)

**麻布大学 いのちの博物館見学**

☎ 午前10時～午後0時30分

☎ 麻布大学(中央区淵野辺)

☎ 小学校3年生～中学生 = 25人(抽選)



8月8日(水)・9日(木)

**来て見て触って!!**  
～リサイクル工場見学とパソコン解体体験～

☎ 午前9時30分～正午

☎ 富士通化成リサイクル(緑区橋本台)

☎ 小学校4～6年生 = 10人(抽選)



8月21日(火)〈予備日8月24日(金)〉

**相模原にはどんなセミがいるんだろう**

☎ 午前10時～午後3時

☎ 相模原北公園

☎ 小学校4年生～中学生 = 10人(抽選)



8月22日(水)

**乾電池ってどんなもの? 乾電池チェッカーを作ろう!**

☎ 午前10時～正午

☎ 環境情報センター

☎ 小学校4～6年生 = 15人(抽選)



☎ 7月15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。



# 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

### 市有地を売却します

**所在** ①中央区富士見3-67-13  
②中央区並木3-6208-5  
**面積** ①1,191.83㎡ ②193.38㎡  
**用途地域**  
①第一種住居地域  
②第一種中高層住居専用地域・第二種中高層住居専用地域  
※建ぺい率60%、容積率200%  
**地目** 雑種地  
**最低売却価格** ①2億3,300万円  
②1,992万円

**売却方法** 条件付一般競争入札  
**購入者の決定** 最低売却価格以上の最高価格で落札した個人・法人  
**参加資格** 次の全てに該当する個人・法人  
○入札参加を制限した地方自治法施行令第167条の4に該当しない○暴力団、暴力団員ではない○暴力団事務所、風俗営業などに使わない○市税の滞納がない  
申7月2日～13日に、市ホームページに掲載の売払い案内に付いている申込書を直接、管財課へ

### 建築士による自宅の無料耐震相談会

時7月26日(木)午後1時30分～4時30分  
会市役所会議室棟  
定6組(申込順)  
申7月2日～20日に、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

### 分譲マンション管理 無料相談会

時7月14日(土)午後1時～5時  
会市民会館  
対市内マンション管理組合役員と居住者  
定5組(申込順)  
申7月2日～13日に、電話で県マンション管理士会県相模支部(☎046-256-2683)へ

### 弁護士による無料法律相談

養育費や離婚などに伴う問題の相談

| 相談日       | 会場             | 申込先                          |
|-----------|----------------|------------------------------|
| 第3<br>火曜日 | 緑区<br>合同庁舎     | 緑子育て支援センター<br>☎042-775-8815  |
| 第3<br>水曜日 | 南保健福祉<br>センター  | 南子育て支援センター<br>☎042-701-7700  |
| 第3<br>木曜日 | ウェルネス<br>さがみはら | 中央子育て支援センター<br>☎042-769-9221 |

時午後1時30分～4時  
定各2人(申込順。1人1時間)  
申直接か電話で、各申込先へ

### 夜間納税相談窓口のご利用を ～相談はお早めに～

日中に、市税(国民健康保険税を除く)の納付相談や納税ができない人のために窓口を開設。電話相談も可  
時7月10日(火)・26日(木)  
午後5時30分～6時30分

| 会場                   | 電話番号         |
|----------------------|--------------|
| 納税課<br>(市役所第2別館2階)※  | 042-769-8300 |
| 緑市税事務所<br>(緑区合同庁舎5階) | 042-775-8808 |
| 南市税事務所<br>(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。

### AED使用可能施設登録のお願い

民間施設で設置しているAED(自動体外式除細動器)を登録することにより、多くの人が設置場所を確認でき、緊急時に対応できるようになります。  
登録手順など詳しくは、お問い合わせください。

対救急課

### 宿泊利用 相模川清流の里

9月まで平日に空きあり  
申随時受け付け  
10月分の抽選申し込み 7月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館にある申込書を相模川清流の里へ。抽選後の空き室の申し込みは、7月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ  
10月の休館日 15日(月)・16日(火)  
※2日(火)は宿泊不可

### 日本年金機構 予約相談のご利用を

年金請求の手続きや受給している年金についての相談など  
時月～金曜日(祝日等を除く)  
午前8時30分～午後4時  
申希望日の1カ月前～前日の、月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時15分に、電話で予約受け付け専用電話(☎0570-05-4890(050で始まる電話からは☎03-6631-7521))へ  
※申込時に基礎年金番号が必要  
対相模原年金事務所(☎042-745-8101)

### 政治家の寄付は禁止されています

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、公職選挙法で禁止されています。有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも禁止されています。  
対市選挙管理委員会事務局

### 食品衛生監視指導計画に基づく 実施結果

飲食店やスーパーマーケットなどへの立ち入り検査、食品の抜き取り検査の結果などを取りまとめて公表  
実施結果配布場所 生活衛生課、各行政資料コーナー・公民館・消費生活センター(市ホームページにも掲載)  
対生活衛生課

### 市立診療所の臨時休診日

| 診療所 | 日にち                                    |
|-----|--|
| 青野原 | 7月6日(金)・7日(土)・8月25日(土)                 |
| 千木良 | 7月21日(土)・24日(火)・25日(水)・8月30日(木)・31日(金) |
| 藤野  | 8月15日(水)～18日(土)                        |

対相模原赤十字病院(☎042-784-1101)

## 募集

### あそびの学校 きもだめし 企画・運営ボランティア

8月26日(日)に青少年学習センターで行う肝試しの準備やおばけ役など  
対市内在住か在勤・在学の中学生～30歳  
定15人(申込順)  
申7月15日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに8面上の必要事項と、学生は学校名・学年を書いて、同センター(☎042-751-0091 FAX042-751-0092 E-mailseisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### 「仕事と家庭両立支援推進企業表彰」 候補企業

制度や職場環境の整備など、仕事と家庭の両立支援に積極的に取り組んでいる企業を表彰  
対市内に本社か主な事業所がある企業など  
申7月2日～10月1日(必着)に、雇用政策課、市勤労者福祉サービスセンター、相模原商工会議所・南支所、城山・津久井・相模湖・藤野商工会にある応募用紙(市ホームページにも掲載)を雇用政策課へ

### 市立図書館相武台分館の非常勤職員

窓口対応、パソコン操作、書籍運搬など  
勤務 9月～平成31年3月の週2・3日程度で、原則、午前8時30分～午後5時のうち指定する1日3時間30分、6時間、7時間のいずれか(土・日曜日、祝日等の勤務あり)  
賃金 時給1,000円  
定1人(選考)  
申7月3日～18日(9日・17日を除く)に、市立図書館(☎042-754-3604)へ電話連絡の上、指定日に履歴書(写真貼付)を直接市立図書館へ  
※後日面接あり

### 生活保護 自立支援相談員

健康管理指導や後発医薬品の使用促進支援など  
勤務場所 中央第2生活支援課  
勤務 8月から①週4日か②週5日で、午前9時～午後4時  
報酬 月額①18万6,000円②22万3,600円  
対看護師の免許がある人=各1人(選考)  
申7月2日～17日(必着)までに、履歴書(写真貼付)、看護師免許証の写し、希望する勤務日数、志望動機(原稿用紙1枚程度)を直接か郵送で、地域福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7021)へ  
※後日面接あり

### 明るい選挙啓発ポスター

テーマ「明るい選挙に関すること」「投票参加を呼びかけること」など  
規格 四つ切り(542mm×382mm)か八つ切り(382mm×271mm)の画用紙。描画材料は自由  
応募点数 1人1点まで  
対市内在住か在学の小学生～高校生  
申9月5日(必着)までに、作品の裏面右下に氏名(ふりがな)、市区名、学校名、学年を書いて、市内在学の方は、直接在学する学校へ。その他の人は、直接か郵送で、各区の選挙管理委員会へ

| 応募先           | 住所                        |
|---------------|---------------------------|
| 緑区選挙管理委員会事務局  | 〒252-5177<br>緑区西橋本5-3-21  |
| 中央区選挙管理委員会事務局 | 〒252-5277<br>中央区中央2-11-15 |
| 南区選挙管理委員会事務局  | 〒252-0377<br>南区相模大野5-31-1 |

対市選挙管理委員会事務局

## イチオシ! 泳いで集めよう

### 夏休みプールスタンプラリー

対象施設のうち3カ所のプールを利用して、スタンプを集めた先着500人に記念品をプレゼントします。  
時7月15日(日)～8月31日(金)  
対中学生以下

| 対象施設            | 問い合わせ         |
|-----------------|---------------|
| 古淵鵜野森公園屋外水泳プール  | ☎042-747-4641 |
| こだま(小倉)プール      | ☎042-782-1122 |
| 銀河アリーナ          | ☎042-776-5311 |
| 市民健康文化センター      | ☎042-747-3776 |
| LCA国際小学校北の丘センター | ☎042-773-5570 |



## イチオシ! 夏休みに挑戦してみよう

### さがまちカレッジ中学・高校生向け講座

| 講座名                        | 日にち      | 時間          | 会場             | 費用            |
|----------------------------|----------|-------------|----------------|---------------|
| ①ふしぎな超電導磁石で遊ぼう             | 7月30日(月) | 午前10時30分～正午 | 青山学院大学(中央区淵野辺) | 1,300円(教材費含む) |
| ②中学生のための初級薬学講座～薬の秘密を確かめよう～ | 8月5日(日)  | 午後1時～4時     | ウェルネスさがみはら     | 1,500円(教材費含む) |
| ③パイオや化学の力で身の回りの環境を調べてみよう   | 8月10日(金) | 午前11時～午後3時  | 麻布大学(中央区淵野辺)   |               |

対①③中学生～高校生②中学生  
定各20人(抽選)  
申7月10日(必着)までに、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。

子育てサポーター

親子への声掛けや身体測定、絵本の読み聞かせなどを行うボランティア
※活動には講習会の受講が必要
講習会

時 7月27日(金) 午前9時~正午
会 けやき会館
申 7月2日から、電話でこども家庭課(☎042-769-9811)へ

イベント

キッズチア体験会

市ホームタウンチームのノジマ相模原ライズ専属チアリーダー Sunsによる指導
時 7月22日(日) 午後2時30分~4時
会 総合体育館

対 市内在住の女子小学生=25人(申込順)
※未経験者也可
申 7月20日までに、相模原ライズ・アスリート・クラブホームページから申し込んでください。
問 同クラブ(☎042-815-3094)

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 7月22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)

女子美術大学・ラフバラ大学 交流展覧会

オリンピックと文化がテーマ
時 7月4日(水)~8月1日(水) 午前10時~午後5時(入館は午後4時30分まで)
休館日 日曜日(7月15日を除く)
会 女子美アートミュージアム(南区麻溝台)
問 同所(☎042-778-6801)

夏休み環境教室

魚のつかみ捕りや川の生き物観察など
時 7月29日(日) 午前9時~午後4時
集合・解散場所 市民会館
会 青野原オートキャンプ場(緑区青野原)
対 市内在住か在学の小学生とその保護者
定 30人(抽選) ※未就学児の同伴不可
費 1人1,000円(昼食代)
申 7月13日(必着)までに、往復はがき(1家族1枚)に8面上の必要事項(氏名は全員分)と性別、Eメールアドレスを書いて、相模原の環境をよくする会事務局(環境政策課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8240)へ

小・中学生のための コーラスワークショップ(全2回)

時 7月28日(土)・29日(日) 午前10時~正午
会 青少年学習センター
対 市内在住か在学の小・中学生
定 30人(申込順)
申 7月25日までに、電話か、Eメールに8面上の必要事項と学年を書いて、同センター(☎042-751-0091 ✉seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

凧作り教室

小学生でも簡単にできるダイヤ凧作り
時 7月21日(土) 午後1時30分~4時
会 相模の大凧センター
定 20人(申込順)
※未就学児は保護者同伴
費 500円
申 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

相模の大凧まつり写真展

相模の大凧まつり写真コンテストの応募作品を展示
時 7月16日(祝)~8月13日(月) 午前9時~午後6時
問 新機ふれあいセンター(☎046-255-1311)

さがプロ2020

世界をかんじる街かどコンサート
弦楽四重奏によるロシア音楽の演奏
時 7月19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)

相模ダムの催し

相模湖・ダム建設殉職者合同追悼会
時 7月29日(日) 午後1時30分~3時30分
会 県立相模湖交流センター
定 300人(先着順) ※希望者は直接会場へ
相模ダム建設資料展示会
時 7月28日(土)~8月3日(金) 午前9時30分~午後5時
会 相模湖記念館
問 同追悼会実行委員会の太田さん(☎042-684-3514)

ペルセウス座流星群観測会

時 8月9日(木)~10日(金) (1泊2日)
会 緑の休暇村センター
定 30人(抽選) 費 7,000円
※申し込み方法など詳しくは、津久井観光協会ホームページをご覧ください。
問 津久井観光協会(☎042-784-6473)

相模川鮎友釣り大会

時 7月29日(日) 午前7時~午後0時30分(小雨決行)
※荒天・増水時は8月5日(日)に延期
会 相模川左岸旧昭和橋上流
定 100人(申込順)
費 2,500円(おとり2匹・保険料を含む)
※入漁券が別途必要
申 7月25日までに、市観光協会ホームページに掲載の申込用紙を、ファクスで同協会(☎042-771-3767)へ
同日開催 魚のつかみ捕り
時 午後2時~3時
対 小学生以下=100人(先着順)
費 200円
※希望者は直接旧昭和橋下の本部テントへ

県民参加の森林づくり

除伐と竹林整備、ボランティア発表会
時 8月25日(土) 午前8時30分~午後4時
会 青根小学校体育館周辺の森林(緑区青根)
対 中学生以上=100人(申込順)
※17歳以下は保護者同伴
申 直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、かながわトラストみどり財団(☎045-412-2255 FAX045-412-2300)へ

講演・講座

ひとり親家庭等生活向上事業 親子料理教室

時 7月28日(土) 午前10時~午後1時
会 ソレイユさがみ
対 ひとり親家庭の子どもとその保護者
定 30人(申込順)
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
費 300円(小・中学生100円)
申 7月2日~20日に、電話で市ひとり親家庭福祉協議会(☎042-755-6612)へ

市民向け講座

「さがみはら☆共にささえあい 生きる社会を目指して!」
障害者支援のあり方と市の障害者福祉施策
時 7月27日(金) 午後2時30分~5時
会 市民会館
定 50人(申込順)
申 7月20日までに、ファクスに8面上の必要事項を書いて、障害者支援センター松が丘園(FAX)042-758-7070 ☎042-758-2121)へ



日赤幼児安全法短期講習

子どもの熱中症の特徴や症状などを学ぶ
時 7月21日(土) 午後2時~4時
会 相模原赤十字病院(緑区中野)
対 市内在住か在勤・在学の15歳以上
定 30人(申込順)
申 7月2日~13日の月~金曜日に、電話で同病院(☎042-784-1323)へ
※詳しくはお問い合わせください。

公開講座 外務省研修所コース Enjoy!地球の旅人 ~スポーツと外交~

時 8月2日(木) 午後1時45分~3時30分
会 外務省研修所(南区相模大野)
講 齋木尚子さん(外務省研修所所長)
対 市内在住かIn勤・在学の中中学生以上
定 160人(申込順)
申 7月18日までに、直接か電話で生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

フォトシティさがみはら2018 親子写真教室

写真家のハービー・山口さんからデジタルカメラを使った写真の撮り方を学ぶ
時 7月21日(土) 午前10時~午後4時
会 アートラボはしもと
対 小・中学生とその保護者=40人(申込順)
申 7月2日~12日に、直接か電話で、同実行委員会事務局(文化振興課内 ☎042-769-8202)へ

みどりの講習会 はじめよう! ハーブ生活

「身近な植物を使ったお掃除のコツ」
時 8月2日(木) 午前10時~正午
会 相模原麻溝公園
対 市内在住かIn勤・在学の18歳以上(高校生を除く)=30人(申込順)
費 1,000円
申 7月2日~20日に、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 FAX042-751-2345)へ

夏の交通事故防止運動

7月11日~20日
交通ルールを守って 夏を楽しく安全に
○過労運転・無謀運転の防止
○子どもと高齢者の交通事故防止
○自転車の交通事故防止
○全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
○踏み切りの交通事故防止
問 交通・地域安全課

イチオシ! みんなで支え合う社会に

社会を明るくする運動

~犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ~

7月は、犯罪・非行の防止や、罪を犯した人の更生などについて、理解を深める運動の強調月間です。

社会を明るくするパレード

時 7月21日(土) 午後5時45分ごろ
会 相模原ギオンスタジアム
※サッカーの試合(午後5時キックオフ)のハーフタイムに行います。
※試合開始前には、会場周辺で啓発物品を配布します。

社会を明るくする運動の集い

活動紹介やバルーンアート、ライブパフォーマンスなど
時 7月27日(金) 午後1時~3時
会 アリオ橋本1階グランドガーデン(緑区大山町)

問 地域福祉課 ☎042-769-9222



イチオシ! となりのまちから

町田市立国際版画美術館企画展 版画キングダム 古今東西の巨匠が勢ぞろい!

版画の王国を冒険するように、地域や時代を超えたさまざまな版画に出合う展覧会です。葛飾北斎、ピカソ、草間彌生さんなどの作品約180点を前期、後期に分けて展示します。

時 9月2日(日)まで 午前10時~午後5時(土・日曜日、祝日等は午後5時30分まで)
※後期展示は、7月31日(火)から開催
休館日 月曜日(7月16日を除く)、7月17日(火)
会 町田市立国際版画美術館(町田市原町田)
費 800円

(高校生・大学生・65歳以上400円、中学生以下無料)
※同時開催「インプリントまちだ展2018 荒木珠奈 記憶の繭を紡ぐ」も観覧可

問 町田市立国際版画美術館 ☎042-726-2771



葛飾北斎 「諸国瀧廻り 相州大山ろうべんの瀧」



### みんな元気 さがみはらビーチボール オープン大会

～いつでも どこでも だれとでも 楽しめるビーチボール～

時 8月26日(日) 午前9時20分～午後5時

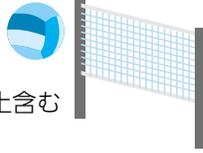
会 北総合体育館

種別 ①大人の部②ファミリーの部

チーム編成(4～6人) ①ビーチボール連盟未加入者を3人以上含む  
②小学生以下の子どもを2人以上含む

費 1人200円

申 7月20日までに、電話か、Eメールに11面上の必要事項(全員分(代表者に○))と、全員の性別を書いて、市ビーチボール連盟の竹田さん(☎090-9957-7308) ㊟shi-takeda@jcom.home.ne.jp)へ



### ホームタウンチームを応援しよう!



SC相模原(サッカー)

| J3リーグ | 日にち      | 開始時間 | 対戦相手       |
|-------|----------|------|------------|
|       | 7月21日(土) | 午後5時 | 福島ユナイテッドFC |
|       | 7月28日(土) |      | アスルクラロ沼津   |



会 相模原ギオンスタジアム

※その他の試合日程など詳しくは、同チームホームページをご覧ください。

㊟SC相模原 ☎042-810-7777

### 横山公園野球場の催し・教室

#### キャッチボール広場無料開放

時 7月24日(火)～26日(木) 午前8時30分～10時(雨天中止)

会 小学生以上=30組(先着順)

※中学生以下は保護者同伴

※希望者は、グローブとボール(硬式は不可)を持って直接会場へ



#### 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

時 7月28日(土) 午前8時30分～10時(予備日8月4日(土))

※予備日も雨天時は中止

会 小学生=40人(申込順)

費 1,000円(保険料含む)

申 7月27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(☎042-758-0886) ㊟042-758-0586)へ



### 銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

施設の教室

| 教室名               | 日にち                         | 時間           | 対象            | 定員        | 費用      |
|-------------------|-----------------------------|--------------|---------------|-----------|---------|
| ①体幹コントロールヨガ(全12回) | 7月13日～9月28日の毎週金曜日           | 午前10時～11時15分 | 18歳以上(高校生を除く) | 各20人(申込順) | 8,500円  |
| ②トレーニング機器使い方      | 7月17日(火)                    | 午前10時～11時30分 |               |           | 700円    |
| ③ヨガで骨盤矯正(全10回)    | 7月21日～9月29日の毎週土曜日(8月11日を除く) | 午前10時～11時15分 |               |           | 7,000円  |
| ④アクアビクス(全4回)      | 8月3日～31日の毎週金曜日(8月24日を除く)    | 午前10時～11時30分 |               | 20人(抽選)   | 各2,500円 |
| ⑤幼児水遊び(全4回)       | 8月6日(月)～9日(木)               | 午後2時～3時      | 4歳以上の未就学児     | 15人(抽選)   | 各1,500円 |

申 7月①11日②15日③19日までに、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ。④⑤7月20日(必着)までに、往復はがきに11面上の必要事項を書いて、銀河アリーナへ

### 相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

施設の教室

| 教室名                 | 日にち                                 | 時間                            | 対象                 | 定員(申込順) | 費用      |
|---------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|---------|---------|
| ①ランニングクリニック         | 8月5日(日)                             | 午前10時～正午                      | 18歳以上(高校生を除く)      | 20人     | 1,500円  |
| ②短期集中キッズアスリート(全3回)  | 8月8日(水)～10日(金)                      | 午前9時30分～10時30分                | 小学校1～3年生           | 各25人    | 各3,000円 |
|                     |                                     | 午前11時～正午                      | 小学校4～6年生           |         |         |
| ③スラックライン            | 8月8日(水)                             | 午後7時30分～8時30分                 | どなたでも(小学生以下は保護者同伴) | 30人     | 1,000円  |
| ④リラックスヨガ(初級)(全12回)  | 8月22日～11月21日の毎週水曜日(9月12日、10月24日を除く) | ④午前9時30分～10時30分、午後0時30分～1時30分 | 18歳以上(高校生を除く)      | 各25人    | 各8,400円 |
|                     | 8月23日～11月22日の毎週木曜日(9月13日、10月25日を除く) |                               |                    |         |         |
| ⑤リフレッシュヨガ(中級)(全12回) | 8月24日～11月16日の毎週金曜日(9月14日を除く)        | ⑤午前11時～正午                     |                    |         |         |

申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項、②は学年、④は希望日時、⑤は希望日を書いて、同所(㊟042-777-0161) ㊟asamizo-stadium@dream.jp)へ

### さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

施設の催し・教室

#### 7月7日(土) たなばたイベント

短冊に願い事を書いて飾ったり、謎解きゲームに挑戦したりしてみませんか。ナイトプールも楽しめます。

プール ㊟午前9時～午後9時20分

トレーニング室 ㊟午前9時～午後9時30分

※入場は午後9時まで

※希望者は直接会場へ



| 教室名              | 日にち               | 時間            | 対象                           | 定員        | 費用      |
|------------------|-------------------|---------------|------------------------------|-----------|---------|
| ①浮いてまて水泳         | 7月14日(土)          | 午後1時30分～2時30分 | 小学生以上                        | 20人(申込順)  | 500円    |
| ②成人個人メドレー集中(全3回) | 7月17日(火)～19日(木)   | 午後0時30分～1時30分 | 18歳以上(高校生を除く)                | 30人(申込順)  | 3,000円  |
|                  |                   | 午後5時30分～6時30分 | クロール、平泳ぎ、バタフライが苦手な小・中学生      | 40人(申込順)  | 各1,500円 |
| ③ジュニア苦手克服水泳(全3回) | 7月24日(火)～26日(木)   | 午後0時30分～1時30分 | 水慣れ、けのび、クロール呼吸、クロールが苦手な小・中学生 | 各30人(申込順) |         |
|                  |                   | 午後0時30分～1時30分 | バタ足で25m泳げる小・中学生              | 40人(申込順)  | 250円    |
| ⑥秋季幼児体育(全12回)    | 9月7日～11月23日の毎週金曜日 | 午後4時～4時50分    | 年中・年長                        | 各10人(抽選)  | 各6,000円 |
|                  | 9月8日～11月24日の毎週土曜日 | 午前10時～10時50分  |                              |           |         |
|                  | 9月9日～11月25日の毎週日曜日 | 午前10時～10時50分  |                              |           |         |
| ⑦秋季小学生体育(全12回)   | 9月7日～11月23日の毎週金曜日 | 午後5時～5時50分    | 小学生                          | 各12人(抽選)  |         |
|                  | 9月8日～11月24日の毎週土曜日 | 午前11時～11時50分  |                              |           |         |
|                  | 9月9日～11月25日の毎週日曜日 | 午前11時～11時50分  |                              |           |         |

申 ①～⑤開催日前日までに、直接か電話で同プールへ。⑥⑦7月17日(必着)までに、往復はがき(1教室1枚。同教室であればきょうだいの連名可)に11面上の必要事項と学年、希望日時を書いて同プールへ

### 総合体育館

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

施設の教室

| 教室名               | 日にち                         | 時間                    | 定員(抽選) | 費用      |
|-------------------|-----------------------------|-----------------------|--------|---------|
| ①夏休み小学生卓球(全6回)    | 8月1日(水)～3日(金)・22日(水)～24日(金) | 午前10時～正午              | 30人    | 4,500円  |
| ②トランポリン           | 8月1日(水)・16日(木)              | 午後1時～3時、午後3時30分～5時30分 | 各20人   | 各1,000円 |
| ③キッズダンス夏短期(全4回)   | 8月1日～29日の毎週水曜日(8月15日を除く)    | 午前10時～11時             | 30人    | 3,200円  |
| ④やさしいヨガ(全8回)      | 8月2日～9月20日の毎週木曜日            | 午前9時30分～10時30分        | 40人    | 各4,500円 |
| ⑤姿勢改善(全8回)        |                             | 午前10時45分～11時45分       | 20人    |         |
| ⑥カラダ調整エクササイズ(全8回) |                             | 午後1時～2時               | 30人    |         |

申 ①～③小学生④～⑥15歳以上(中学生を除く) 7月20日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項、②は希望日時を書いて、同館へ



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

**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

### ウォーターボール

透明のビニール球の中に入り、水上を歩行

| 日にち                                  | 定員<br>(先着順) |
|--------------------------------------|-------------|
| 7・9月の毎週土・日曜日、10月21日(日)・27日(土)・28日(日) | 各24人        |
| 8月の毎週月・水・金曜日                         | 各12人        |

時 午後5時30分～7時30分(1回5分)  
対 3歳以上 費 各300円  
※希望者は直接会場へ

### スラックライン

綱渡りのように真つすぐに張ったベルト状のラインの上を歩行

時 7～9月の毎週土・日曜日、10月21日(日)・27日(土)・28日(日)  
午後4時～7時(1組15分)  
定 各12組(先着順) 費 各500円  
※希望者は直接会場へ

### 障害者対象教室(全5回)

| 教室名         | 日にち                         | 時間            |
|-------------|-----------------------------|---------------|
| ①ポーズヨガ&水中遊び | 7月21日～8月25日の毎週土曜日(8月11日を除く) | 午前11時～正午      |
| ②ダンシングアクア   | 7月25日～8月29日の毎週水曜日(8月15日を除く) | 午後2時30分～3時30分 |
| ③小学生水泳      | 7月26日～8月30日の毎週木曜日(8月16日を除く) | 午後5時30分～6時30分 |

対 障害者手帳を持っている①②16歳以上③小学生  
定 各5人(申込順) 費 各4,500円  
申 7月2日から、直接か電話で同センターへ

**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

「サザンオールスターズカバー」  
出演はS.O.S(サザンおーどスターズ)  
時 7月28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

### ピラティス教室

時 8月1日(水) 午後6時30分～8時  
対 市内在住か通勤の18歳以上(学生を除く)  
定 10人(抽選) 費 1,000円  
申 7月10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  
※同所ホームページからも申し込みめます。

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

### 健文ロードSHOW!『シェーン』

時 7月28日(土) 午後1時30分～3時30分  
定 60人(先着順)  
※未就学児は保護者同伴  
※7月1日から同センターで配布する整理券が必要(1人1枚)

**老人福祉センター溪松園**  
〒252-0135 緑区大島3339  
☎042-761-9291

### 劇団青い山脈 鑑賞会

『幕末そして維新～あれから150年～』  
時 7月30日(月) 午前11時～正午  
対 市内在住の60歳以上=30人(申込順)  
申 直接か電話で同園へ

**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

「ホースセラピーと『訪問かいこ』」  
馬を用いる動物介在療法と、訪問介護の枠組みで養蚕を行う「訪問かいこ」の事例  
時 7月14日(土) 午後2時～3時  
環境セミナー「環境中の化学物質、その健康影響とリスクについて」  
時 7月14日(土) 午後3時15分～4時45分  
…………… 共 …………… 通 ……………  
※希望者は直接会場へ

### けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23  
☎042-753-9030

### 楽しく踊ろう!～盆踊り～

時 7月27日(金) 午前10時～11時30分、午後1時30分～3時  
対 市内在住か通勤・在学の小学生以上(小学生は要付き添い)=各50人(申込順)  
※障害のある人のきょうだいは、未就学児も参加可(要付き添い)  
※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5人(申込順))  
申 7月25日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と希望時間、手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて、同館(☎042-769-1200)へ

**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～

タイ人による母国のお話と交流会  
時 7月15日(日) 午前10時～正午  
定 70人(先着順)  
費 100円(中学生以下無料)  
※希望者は直接会場へ

### ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1  
☎042-775-1775

①仕事と子育ての両立を応援するマザーズハローワーク  
～再就職へのはじめの一步はこれで大丈夫!～  
求人探し方や応募書類の書き方、面接対策などについて講義  
時 7月27日(金) 午前10時30分～正午  
対 就職を目指す女性  
②親子で作ろう!夏野菜クッキング  
チキンと夏野菜カレー、野菜フルーツポンチ  
時 8月4日(土) 午前10時～午後1時  
対 小学生とその保護者  
費 550円  
③いきいき働きたい女性のための知って役立つ労働法セミナー  
職場のトラブル事例を参考に、労働法や、ハラスメントなどへの対処法を解説  
時 8月9日(水) 午前10時～正午  
対 就業中か、就職を考えている女性  
…………… 共 …………… 通 ……………  
定 ①20人②24人③10人(申込順)  
※未就学児(①③1歳以上②2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(☎042-775-1776)へ

### 施設のお休み

**市民健康文化センター**  
時 7月9日(月)  
間 同センター(☎042-747-3776)  
**LCA国際小学校北の丘センター**  
時 7月10日(火)  
間 同センター(☎042-773-5570)  
**環境情報センター**  
時 7月14日(土)・21日(土)  
間 同センター(☎042-769-9248)

# 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

### 親子ラグビー教室

時 7月16日(祝) 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住でも可)  
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

### 中長距離・競歩公認記録会

時 7月29日(日) 午前9時  
会 相模原ギオンスタジアム

※種別や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。

### ジムスポーツフェスタ2018(体操祭)

時 11月11日(日) 午前10時30分～午後4時  
会 総合体育館  
対 3歳以上(1チーム4人以上)=40組(申込順)  
費 1種目700円(中学生以下400円)  
※団体登録費(1チーム3,000円)が別途必要  
※申し込み方法など詳しくは、市体操協会ホームページをご覧ください。

### 津久井地域事業 カヌー体験

時 8月4日(土) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分(小雨決行)  
会 宮ヶ瀬湖親水池  
対 市内在住か通勤・在学の小学生以上  
定 各20人(抽選) 費 各2,000円  
申 7月14日までに電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項(全員分(代表者に○)。市内通勤・在学の方は勤務先か学校名)と希望時間を書いて、市体育協会津久井連絡所(☎042-705-5142) ☎042-705-5143 ☐taikyo-tukui@mica.dti.ne.jp)へ

### 市民選手権大会

①バレーボール(小学生)  
時 8月25日(土) 午前9時  
会 北総合体育館

### ②軟式野球(学童の部)

時 9月1日(土)～10月14日(日) 午前8時  
会 ウイツンひばり球場ほか

### ③新体操

時 9月16日(日) 午前9時  
会 光明学園相模原高等学校(南区当麻)

…………… 共 …………… 通 ……………  
対 市内在住か通勤・在学の人  
申 7月①13日②14日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ③8月14日までに電話で市体育協会へ  
※②市少年野球協会③市体操協会ホームページからも申し込みめます。  
※詳しくは、市体育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。

# 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。

●女声合唱団おくみほ公開練習 7月10日(火)・17日(火) 午後1時30分～3時30分、津久井中央公民館 ☐電話で谷(☎042-784-5464)へ  
●定期演奏会「ひばり音楽会～Andante～」 曲目は童声合唱組曲『あめつちのうた』ほか 7月14日(土) 午後3時～4時30分、サン・エールさがみはら。定員220人(先着順) 間 西田(☎090-4066-6758)

●やさしい社交ダンスの体験講習会 7月16日(祝) 午後6時30分～8時、城山公民館。定員10人(申込順) ☐電話で堀(☎090-9383-4640)へ  
●こども人形劇場 演目は『狼とかわいいこやぎたち』 9月1日(土) 午前11時～午後0時30分、午後2時～3時30分、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)。費用1,500円(前売り1,000円) ☐7月27日までに、電話でひよこ第3保育園(☎042-767-5565)へ

### 仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●肩甲骨ヨガ・リラクソヨガ 月4回(日) には要問い合わせ) 午前10時、サン・エール

ルさがみはらほか。初心者・乳児同伴歓迎  
間 中村(☎080-3254-4150)  
●絵画 月4回土・日曜日午後1時、大野南公民館。初心者歓迎、見学可 間 川村(☎090-4703-9654)  
●アロハウクレレ 毎週水曜日午後1時、津久井生涯学習センター。対象は初心者 間 山内(☎042-784-2898)  
●英会話 月4回金曜日午前9時45分、大野北公民館ほか 間 赤井(☎080-6687-6876)  
●フォークダンス 毎月第1・第2・第3金曜日午後1時30分、山王自治会館(中央区淵野辺)。初心者歓迎、見学・体験可 間 的場(☎042-755-0379)

●女声合唱 毎週土曜日午前9時、橋本公民館ほか。見学可 間 高橋(☎042-754-8468)

### 応募は発行日の3週間前まで

掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15) ☎042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。

催しは過去6カ月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。

市の手続き、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  
☎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。



# 4Rキッズスクール開講

～夏休みに親子でリサイクルを体験!君も今日から4Rキッズ!～

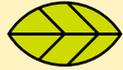
自由研究や親子の夏の思い出に、楽しく4R(ごみの減量化や資源化など)について学びませんか。

- ① 夏休み社会見学 一般ごみの処理編**

一般ごみが処理される仕組みを、バスツアーで実際に施設に行き学びます。  
**時** 7月27日(金) 午前9時～午後0時30分  
**会** 南清掃工場、ノジマメガソーラーパーク  
**集合場所** 市役所本庁舎北側駐車場
- ② 夏休みリサイクル 体験教室**

牛乳パックからオリジナルカードを作ります。ごみ収集車を使った収集・乗車体験も実施します。  
**時** 7月31日(木) 午後1時～3時30分  
**会** 橋本台リサイクルスクエア
- ③ 夏休みエコ クッキング教室**

本来食べることができたにもかかわらず捨てられる「食品ロス」を減らすレシピを伝授します。食材を最大限に使い切る知恵を学びましょう。  
**時** 8月22日(水) 午前10時～午後1時  
**会** ウェルネスさがみはら



対 市内在住の小学生とその保護者  
 定 ①25人②25組③10組(申込順)  
 申 7月2日～①17日②24日③8月15日に、電話で、資源循環推進課(☎042-769-8334)へ

## 麻溝台リサイクルスクエア 7月8日(日) 夏まつり

子どもから大人まで楽しみながら、物を大切にすることを学ぶイベントです。分別戦隊シゲンジャー銀河も登場します。  
**時** 午前10時～午後2時  
**会** 麻溝台リサイクルスクエア

- フリーマーケット (28区画予定)**

家庭で不要になった衣類や雑貨などを販売します。(雨天中止)
  - リユース家具の即日抽選会**

中型・小型家具の譲渡を抽選で行います。  
**時** 午前11時～正午 **抽選** 午後0時10分  
**費** 中型=500円、小型=300円  
 ※当選した家具は、当日午後4時までに持ち帰ってください。
  - 布類のリメイク品展示とチャリティー販売**

市民団体により、売上金は震災のあった被災地などへ寄付されます。
  - フードドライブ**

各家庭で余った食品を、必要とする人に届ける活動です。ぜひ持ち寄ってください。  
 ※消費期限まで1か月以上ある食品が対象で、受け付けられない食品もあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
  - 生ごみ4R相談会**

生ごみ4R市民アドバイザーが、生ごみや食品ロスを出さないためのコツやレシピを紹介します。※希望者は直接会場へ
- ※駐車場の混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関を利用してください。  
**問** 市コールセンター ☎042-770-7777



## 自然観察会

相模川に生息する生き物を観察します。  
**時** 7月28日(土) 午前9時30分～11時30分(雨天中止)  
**会** 相模川高田橋周辺  
**対** 小学校3年生以上とその保護者=30人(申込順)  
**費** 1組500円  
**申** 7月17日(必着)までに、はがきに代表者の住所・電話番号・Eメールアドレス、全員の氏名(ふりがな(代表者に○))、子どもの学年、「自然観察会」と書いて、相模川ふれあい科学館アクアリウムさがみはら(〒252-0246 中央区水郷田名1-5-1 ☎042-762-2110)へ

## 親子バス見学会

～エネルギーを創る現場を見に行こう!～

**時** 7月25日(水) 午前8時30分～午後5時  
**集合・解散場所** 市役所  
**会** 東京ガス根岸LNG基地(横浜市磯子区新磯子町)、東京電力フェUEL&パワー横浜火力発電所(横浜市鶴見区大黒町)  
**対** 市内在住の小学校4年生～中学生とその保護者  
**定** 30人(申込順)  
**費** 1組500円(資料代) ※昼食、飲み物は各自持参  
**申** 7月15日までに、ファクスかEメールに代表者の住所・電話番号、全員の氏名(ふりがな)・年齢、「バス見学会」と書いて、さがみはら地球温暖化対策協議会(☎FAX042-753-9550 ✉info@s-ontaikyou.jp)へ



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.1388

平成30年(2018年)

7/1

- 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 ※7月2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 7月11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

申 ⑪⑫⑬

| 日にち      | 会場ほか               |
|----------|--------------------|
| 7月17日(火) | 二本松(②)             |
| 7月19日(木) | 城山(⑤)、大野北(④)、麻溝(③) |

② こどもセンター  
③ 栄養士による栄養相談もあり

### 離乳食教室(スタート編)

離乳食の講習、簡単な実習と試食

| 日にち      | 時間         | 会場 | 申込 |
|----------|------------|----|----|
| 8月1日(水)  | 午後1時～2時15分 | ⑨  | ⑮  |
| 8月20日(月) | 午後2時45分～4時 | ⑦  |    |
| 8月24日(金) | ～4時        | ②  |    |

対 平成30年2～3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)



### バンビのぼれぼれ広場 パパママのためのアートセラピー体験

雑誌を切り貼りして、自分だけのサマーカードを作ります。

時 7月26日(木) 午後1時30分～3時

会 バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台)

対 3歳以下の子育て中の保護者が妊婦とその家族

定 5組(申込順)

※子ども同伴可

申 7月2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)、電話番号、子どもの月齢、「アートセラピー体験」と書いて、同広場(☎042-776-2286 ✉famisapobambino@gmail.com)へ



### ファミリー・サポート・センター入会説明会

子どもの送迎など、子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と手助けをしたい人(援助会員)を募集します。

対 市内在住か在勤・在学で入会説明会に参加でき、次に該当する人

利用会員 生後0カ月～小学生(障害児は18歳まで)の子どもがいる(妊娠中の人をご相談ください)

援助会員 20歳以上で、後日行う講習会に出席できる

#### 入会説明会(1時間程度)

| 日にち      | 時間       | 会場     | 日にち      | 時間       | 会場     |
|----------|----------|--------|----------|----------|--------|
| 7月7日(土)  | 午前10時30分 | 南区合同庁舎 | 8月7日(火)  | 午前10時30分 | 緑区合同庁舎 |
| 7月12日(木) | 午前10時30分 | あじさい会館 | 8月29日(水) | 午後1時30分  | 南区合同庁舎 |
| 7月27日(金) | 午後1時30分  | 緑区合同庁舎 | 9月8日(土)  | 午前10時30分 | 緑区合同庁舎 |
| 8月4日(土)  | 午前10時30分 | あじさい会館 | 9月26日(水) | 午後1時30分  | 南区合同庁舎 |

☎電話で同センター(☎042-730-3885)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<br>母子保健相談<br>(保健師)     | 月～金曜日    | 午前8時30分～午後5時<br>(祝日等を除く) | ②    | ⑦  | 成人健康相談 健康相談<br>母子保健相談 妊娠・出産、子どもの健康などの相談<br>※希望者は直接会場へ(電話相談可)<br>※津(⑥)湖(⑧)藤(⑨)城(⑩)は来庁相談のみ<br>成人健康相談 ⑥⑧⑨<br>母子保健相談 ⑪⑫⑬   |
|                               | 月・木曜日    |                          |      |    |  |
|                               | 火曜日      |                          |      |    |  |
|                               | 水曜日      |                          |      |    |  |
|                               | 金曜日      |                          |      |    |  |
| 精神保健相談<br>(精神科医)              | 7月2日(月)  | 午後1時～2時                  | ⑦    | ⑦  | こころの健康についての相談<br>対 かかりつけ医がいない人<br>定 各2～3人(申込順。調整あり)<br>申 津(⑥)津久井保健福祉課 ☎042-780-1412<br>南(⑨)南障害福祉相談課 ☎042-701-7715<br>ウ(④)中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806<br>緑(③)緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 |
|                               | 7月10日(火) |                          |      |    |  |
|                               | 7月27日(金) |                          |      |    |  |
|                               | 7月11日(水) |                          |      |    |  |
|                               | 7月24日(火) |                          |      |    |  |
| 生活習慣改善相談<br>(保健師・栄養士・健康運動指導士) | 8月6日(月)  | 午前9時～10時30分              | ⑦    | ⑧  | 生活習慣病予防のための個別相談や各種測定<br>定 各5人(申込順)<br>※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。  |
|                               | 8月8日(水)  | 午前9時～11時30分              | ⑨    | ⑥  | 生活習慣病予防などに関する栄養・食事相談<br>持ち物 食メモ、健康手帳(持っている人)   |
| 高齢者認知症相談                      | 7月23日(月) | 午後1時30分～3時30分            | ②    | ①  | 専門医による認知症相談<br>定 各2組(申込順)  |
|                               | 7月24日(火) | 午前10時～正午                 | ⑦    | ②  |  |
|                               | 8月1日(水)  | 午後2時～4時                  | ⑨    | ③  |  |
| 思春期・ひきこもり特定相談<br>(精神科医)       | 7月19日(木) | 午後2時～4時                  | ⑪    | ⑭  | 対 思春期相談 13歳～17歳の精神的な問題を抱える人とその家族<br>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<br>定 2組(申込順。調整あり)  |
|                               | 7月17日(火) | 午前10時～正午                 | ⑪    | 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<br>対 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<br>定 2組(申込順。調整あり)   |
| アルコール・薬物家族教室                  | 7月23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<br>対 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<br>定 10組(申込順)   |
| くすりの相談                        | 7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<br>市薬剤師会 ☎042-756-1502  |
| 家族のためのコミュニケーション教室「ガーベラ」       | 7月18日(水) | 午後2時～4時                  | 市民会館 | ⑭  | 家族間コミュニケーションをテーマに家族問題についての理解を深め、対応を学ぶ<br>対 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<br>定 30組(申込順)   |

## 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。  
 ④受診券がない人は、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### ▶がん検診

施設検診 ④随時 ⑤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             |
|----------|----------------|
| 9月8日(土)  | 藤野中央公民館        |
| 9月10日(月) | 銀河アリーナ         |
| 9月14日(金) | ウェルネスさがみはら★    |
| 9月16日(日) | さがみ湖リフレッシュセンター |
| 9月17日(祝) | 南保健福祉センター★     |

| 日にち      | 会場          |
|----------|-------------|
| 9月20日(木) | 北総合体育館      |
| 9月21日(金) | ウェルネスさがみはら★ |
| 9月24日(日) | 緑区合同庁舎★     |
| 9月29日(土) | 南保健福祉センター★  |

#### 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

④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

④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺

④○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 |

### ▶(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                                |
|----------|-----------|---|
| 9月17日(祝) | 南保健福祉センター | 時 午前のみ<br>④市国民健康保険加入の40歳～74歳※<br>費 1,000円 |
| 9月24日(日) | 緑区合同庁舎    | ④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 |

## 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 7月12日(木)午後2時～4時  
 ⑤社のホールはしもとセミナールーム2  
 ⑥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  
 ⑦精神保健福祉センター(☎042-769-9818)

### 精神科セカンドオピニオン外来

時 7月26日(木)午前10時～正午  
 ⑧けやき会館  
 ⑨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=3人(抽選)  
 ※医療過誤や訴訟に関する内容は受け付けません。

費 2,000円  
 ⑩7月2日～10日に、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### メンタルヘルス市民講座 ～睡眠から心の健康を考える～ 知って納得睡眠セミナー

時 8月1日(木)午後2時30分～4時30分  
 ⑪相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール  
 ⑫田中美加さん(北里大学看護学部教授)  
 ⑬市内在住か在勤・在学の人  
 ⑭150人(申込順)  
 ⑮7月29日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 認知症サポーター養成講座 ～その笑顔にほっとする 認知症高齢者を支えるまちづくり～

時 7月26日(木)午後2時～4時  
 ⑯緑区合同庁舎  
 ⑰市内在住か在勤・在学の人(介護サービス従事者を除く)=50人(申込順)  
 ⑱7月16日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 不安対処スキルアップセミナー(全7回)

不安や強迫的心配への対処方法  
 基礎知識講座 ※同講座のみの参加も可  
 時 8月3日(金)・10日(金)  
 午前10時～11時30分  
 ⑲ウェルネスさがみはら ⑳5人(申込順)  
 個別実践講座  
 ㉑8月17日～9月14日の毎週金曜日

午前9時・10時・11時  
 ㉒けやき会館 ㉓各1人(申込順)  
 ㉔各回2,000円(8月17日は無料)  
 ㉕⑰市内在住か在勤・在学で、不安や強迫症状により日常生活に支障がある人  
 ㉖7月2日から、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### 難病講演会 特発性拡張型心筋症 最新の治療と日常生活のポイント

時 8月9日(木)午後2時～4時  
 ㉗ウェルネスさがみはら  
 ㉘佐野元昭さん(慶應義塾大学病院循環器内科准教授)  
 ㉙患者とその家族など=100人(申込順)  
 ㉚8月8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                  |
|----------|------------------------|---------------------|
| 7月13日(金) | 午前10時～正午<br>午後1時30分～4時 | 市役所前                |
| 7月16日(祝) |                        | 橋本駅<br>ペDESTリアンデッキ下 |

㉛16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の間は、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。



①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

### 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。

### 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

### 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  
 ※事前に連絡をしてから受診してください。

### 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。

