

みどり区 さがみはら 広報

NO.1391
毎月
1日・15日発行
8/15
2018
平成30年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- ホームタウンチームを応援しよう 選手たちのアスリート飯 … 6
 - 10代から知っておきたい がんってなに? …………… 7
 - みどり区版 …………… 12
 - ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内) …… 別冊
- 発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…
相模原市コールセンター
午前8時～午後9時 年中無休
☎042-770-7777



みどり区TOPICS

藤野地区の野外環境彫刻作品紹介アプリ「Fujino ART」を配信！

藤野地区にある散策路「芸術の道」沿いに設置されている28点の彫刻作品を紹介する、スマートフォン向けアプリを配信しました。
アプリでは、作品が織り成すさまざまなメッセージを受け取ることができるほか、GPS機能による現在地周辺の作品検索や、外国人観光客向けに英語と日本語の切り替えも可能です。ダウンロードして藤野散策を楽しんでみませんか。



問 藤野まちづくりセンター ☎042-687-2119

2020年東京オリンピック

相模原に 自転車ロードレースが やってくる!



2020年東京オリンピック競技大会の自転車ロードレースのコースが市内を通ることが決定しました。
なじみのある市内の風景がオリンピックの夢の舞台に。歴史的な瞬間をこの目に焼き付けよう！
問 オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

2020年
7/25(土) 男子 11:00~18:15
7/26(日) 女子 13:00~17:35



相模原市長
加山俊夫

大会レガシーの創出に向けて

世界最高峰の舞台が、本市にもやってくることになりました。大会時には、トップアスリートによる競技を間近で観戦できるほか、大会後のレガシーとして、本市のスポーツ振興や観光振興につながる貴重な機会になるなど、今から大きな期待を寄せています。
子どもたちをはじめ、多くの皆さまが競技の魅力に触れ、楽しんでいただけるよう、関係機関と連携しながら、大会の成功に向けた取り組みを進めてまいります。



相模原市
終身名誉観光親善大使
片山右京さん

夢の舞台に立つ選手たちに、熱いエールを

私は、15年前から自転車ロードレースの面白さの虜となり、自らチームを立ち上げ、市内を練習拠点として国内のみならずアジア、ヨーロッパなどを転戦しています。
東京オリンピックの自転車ロードレース競技が私たちのまちで観戦できることは夢のようで、皆さまにもぜひ、このまたとない機会に選手たちへの熱い声援を送っていただき、自転車ロードレースの魅力、迫力を肌で感じていただきたいと思います。

ちゅうおう区

広報

さがみはら

NO.1391
毎月
1日・15日発行
8/15
2018
平成30年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- ホームタウンチームを応援しよう 選手たちのアスリート飯 … 6
 - 10代から知っておきたい がんってなに? …………… 7
 - ちゅうおう区版 …………… 12
 - ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内) …… 別冊
- 発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

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

市マスコットキャラクター「さがみん」

オリンピック、楽しみだなあ。
みんなで盛り上げよう!

ちゅうおう区TOPICS

児童交通公園で自転車の交通ルールを学ぼう!

鹿沼公園内にある児童交通公園では、信号機や交通標識があるコースで、子どもが実際に自転車に乗って、交通ルールを学べます。また、8月は、自転車シミュレーターを使った交通安全教室を開催しています。ぜひ親子で児童交通公園に行って、正しい交通ルールを身に付けましょう。

交通安全教室
8月30日(休)まで
(土・日曜日、祝日等を除く)
午前10時～11時30分、
午後1時30分～4時
対小学生



☎交通・地域安全課 ☎042-769-8229

2020年東京オリンピック

相模原に
自転車ロードレースが
やってくる!



2020年東京オリンピック競技大会の自転車ロードレースのコースが市内を通ることが決定しました。なじみのある市内の風景がオリンピックの夢の舞台に。歴史的な瞬間をこの目に焼き付けよう!
問 オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

2020年
7/25(土) 男子
11:00~18:15
7/26(日) 女子
13:00~17:35

提供: KATAYAMA PLANNING

1 橋本駅周辺
リニア中央新幹線の駅が設置される予定の橋本駅周辺の街並みを、各国のオリンピックが駆け抜けます。

2 小倉橋周辺
大きなアーチと周囲の自然が織り成す風景が美しい景勝地は、市街地から山間部へ入るポイントとなります。

3 青野原大橋周辺
緑の山々に囲まれた直線的な道で、選手たちを一望できるスポットです。見晴らしも抜群!

市内コース解説
約30km
移り行く景色、白熱するレース
市街地から山間部へ景色が切り替わっていくところが特徴。選手たちは、景色の変化を体感しながら、メダル獲得に向けてレースの熱を加速させていきます。

2020年東京オリンピック 自転車ロードレース コース
起伏が激しく、全体的に難易度の高いコース
スタート 武蔵野の森公園
ゴール 富士スピードウェイ
コース総距離
男子 約244km
女子 約147km



相模原市長
加山俊夫

大会レガシーの創出に向けて

世界最高峰の舞台が、本市にもやってくることになりました。大会時には、トップアスリートによる競技を間近で観戦できるほか、大会後のレガシーとして、本市のスポーツ振興や観光振興につながる貴重な機会になるなど、今から大きな期待を寄せています。
子どもたちをはじめ、多くの皆さまが競技の魅力に触れ、楽しんでいただけるよう、関係機関と連携しながら、大会の成功に向けた取り組みを進めてまいります。



相模原市
終身名誉観光親善大使
片山右京さん

夢の舞台に立つ選手たちに、熱いエールを

私は、15年前から自転車ロードレースの面白さの虜となり、自らチームを立ち上げ、市内を練習拠点として国内のみならずアジア、ヨーロッパなどを転戦しています。
東京オリンピックの自転車ロードレース競技が私たちのまちで観戦できることは夢のようで、皆さまにもぜひ、このまたとない機会に選手たちへの熱い声援を送っていただき、自転車ロードレースの魅力、迫力を肌で感じていただきたいと思います。

みなみ区 広報 さがみはら

NO.1391
毎月
1日・15日発行
8/15
2018
平成30年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- ホームタウンチームを応援しよう 選手たちのアスリート飯 … 6
 - 10代から知っておきたい がんってなに? …………… 7
 - みなみ区版 …………… 12
 - ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内) …… 別冊
- 発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

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

オリンピック、楽しみだなあ。
みんなで盛り上げよう!

市マスコットキャラクター「さがみん」

みなみ区 TOPICS

「もっと知ってほしい、里親制度のこと」展示を実施

さまざまな事情で保護者と生活することが難しい子どもたちを家庭に迎え入れ、愛情と理解を持って養育する人のことを里親といいます。里親制度は、その里親に子どもの養育をお願いする公的制度です。

「里親になるにはハードルが高い」「制度自体を知らない」そんな人知ってもらえるよう、里親制度についての展示を実施します。

この機会に、里親制度を理解して、里親として活動する人のサポーターになってみませんか。



9月13日(木)～10月1日(月)
午前8時30分～午後10時
南区合同庁舎1階ロビー

関児童相談所 ☎042-730-3500

2020年東京オリンピック

相模原に 自転車ロードレースが やってくる!



2020年東京オリンピック競技大会の自転車ロードレースのコースが市内を通ることが決定しました。なじみのある市内の風景がオリンピックの夢の舞台に。歴史的瞬間をこの目に焼き付けよう!

問 オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

2020年
7/25(土) 男子
11:00~18:15
7/26(日) 女子
13:00~17:35



相模原市長
加山俊夫

大会レガシーの創出に向けて

世界最高峰の舞台が、本市にもやってくることになりました。大会時には、トップアスリートによる競技を間近で観戦できるほか、大会後のレガシーとして、本市のスポーツ振興や観光振興につながる貴重な機会になるなど、今から大きな期待を寄せています。

子どもたちをはじめ、多くの皆さまが競技の魅力に触れ、楽しんでいただけるよう、関係機関と連携しながら、大会の成功に向けた取り組みを進めてまいります。



相模原市
終身名誉観光親善大使
片山右京さん

夢の舞台に立つ選手たちに、熱いエールを

私は、15年前から自転車ロードレースの面白さの虜となり、自らチームを立ち上げ、市内を練習拠点として国内のみならずアジア、ヨーロッパなどを転戦しています。

東京オリンピックの自転車ロードレース競技が私たちのまちで観戦できることは夢のようで、皆さまにもぜひ、このまたとない機会に選手たちへの熱い声援を送っていただき、自転車ロードレースの魅力、迫力を肌で感じていただきたいと思います。

「暮らし潤いさがみはら寄附金」で市政に参加しませんか

暮らし潤いさがみはら寄附金は…

①寄附金の使い道を決めることができるふさと納税です

選べる33事業の中から市の充実させたい事業を指定して寄附することで、寄附の金額をその事業に活用させることができます。

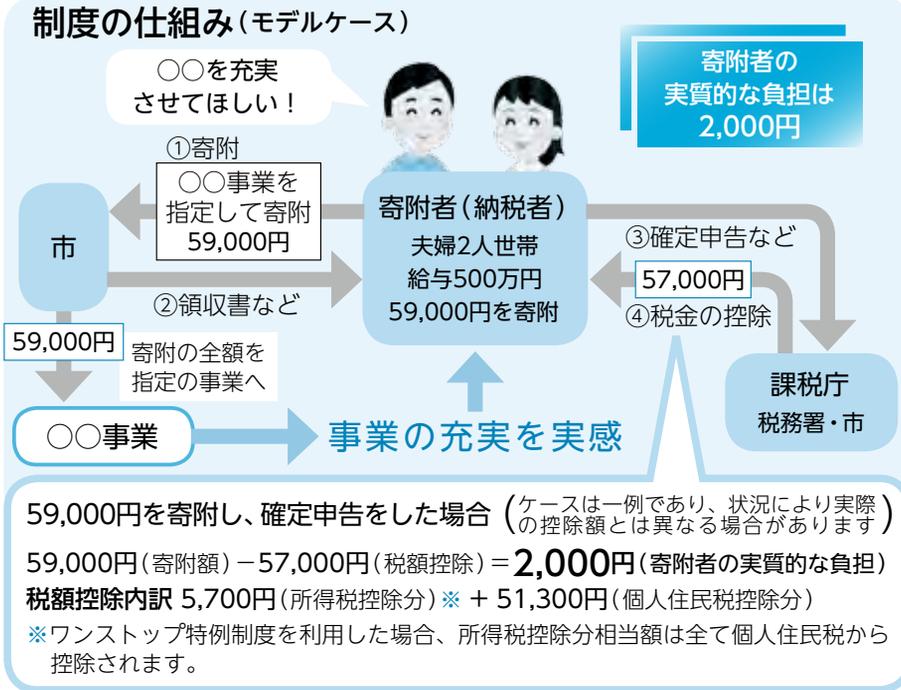
※市内在住の人への返礼品は、総務大臣通知により、平成29年11月末で終了しました。

②寄附した金額の一部が所得税・個人住民税の控除対象になります

確定申告などの手続きを行うと、寄附額のうち2,000円を超える部分(上限あり※)が、その年の所得税や翌年度の住民税から差し引かれます。

※上限額は収入状況などにより異なります。

①+② → 実質的に税金の一部について使い道を決める効果があります。



①について 財務課 ☎042-769-8216
②について 市民税課 ☎042-769-8221

8月29日(水)午前11時ごろ 全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送を実施

これは、Jアラートのテストです

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

この音声を3回繰り返し放送

☎緊急対策課 ☎042-707-7044

9月下旬 重度障害者医療費助成医療証(障医療証)を送付します

☑重度障害者医療費助成医療証の交付を受けていて、10月以降も継続して助成対象であることが確認できた人

※現在持っている医療証は、10月以降は使用できません。市の窓口へ持参するか、郵送で地域医療課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)に返却してください。

1級か2級の精神障害者保健福祉手帳を持っている人で、8~9月に手帳の有効期限が切れる場合は、忘れずに手帳の更新手続きをしてください。

☎地域医療課 ☎042-769-8231

市営峰山霊園(合葬式墓所)の使用者を募集

区分	公募者数(抽選)	墓所使用料
1体用	有骨★	9万円
	生前	
2体用	有骨★	18万円
	生前	

- 一つの施設の中に多数の焼骨を一緒に埋葬します。
- 焼骨は、許可日から20年間は骨壺で埋蔵し、その後、合葬します。

☑次の全てに該当する人

○平成29年9月3日以前から市に住民登録がある、市内在住の人(外国人住民は、永住者か特別永住者)

○市営霊園の墓所使用者でないこと(有骨区分の一部を除く)

★焼骨を埋蔵する墓地がなく、自宅か寺院などに仮安置されている人

公募のしおりと申込書の配布場所(9月3日から)

公園課、各区役所・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、峰山霊園管理事務所

※市ホームページにも掲載

☑9月30日(消印有効)までに、申込書(1世帯1通)を郵送で公園課へ
※市営霊園の公募に伴う「手続き代行」などの「市の指定業者」はありません。

説明会を開催します ☑9月3日(月)・4日(火)
午前9時30分・11時30分、午後1時30分・3時30分

墓所の現地見学と、概要や申込書の記入方法などの説明を行います。

☑峰山霊園管理事務所

※墓所内部(埋蔵室など)の見学はできません。

☑各20組(申込順。1組2人まで)

☑9月2日午後5時までに、電話で同所(☎042-777-0487)へ

☎市コールセンター ☎042-770-7777

市政の情報を公開しています

市ではより開かれた市政を目指して情報公開や個人情報の取り扱い手続きを定め、運用状況などを公表しています。

1 公文書の公開



市が保有する公文書(電磁的記録も含む)の閲覧や写しの交付を受けることができます。ただし、個人情報などは非公開になる場合があります。

2 個人(自己)の情報の開示など



市が保有する個人(自己)の情報について、開示・訂正・利用停止を請求できます。
※身分証明書が必要

3 審議会などの原則公開



原則として傍聴ができます。開催日時などは、市ホームページ、各掲示場・行政資料コーナーなどでお知らせしています。
※傍聴については、審議会などの各担当課へお問い合わせください。

☎情報公開課 ☎042-769-8331

平成29年度の運用状況

区分	実績	
1	請求人数	567人
	請求件数	8,637件
2	請求人数	47人
	請求件数	69件
3	公開数	77審議会
	開催回数	240回
	傍聴人数	150人

後から納めよう

は国民年金保険料の納め忘れはもうできない!? 9月28日(金)までに手続きを!

納め忘れていた過去5年間の保険料を、後から納付できる後納制度が9月末で終了します。過去2年超~5年以内の未納は、期限までに支払い手続きを行いましょ。

- 10月以降はどうなるの? 納付期限から2年以内の保険料しか納付できません。
- 納めない、どうなるの? 将来受け取る年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりする場合があります。
- 間に合うよう納めるには? 期限までに相模原年金事務所にある「国民年金後納保険料納付申込書」を同所へ

※申込書は日本年金機構ホームページからもダウンロードできます。

☎相模原年金事務所 ☎042-745-8101



9月定例会議を開催

本会議・委員会を午前9時30分から次のとおり開催します。

日にち	内容
8月23日(木)	本会議(提案説明)
8月31日(金)	本会議(代表質問・個人質疑)
9月3日(月)	本会議(代表質問・個人質疑、委員会付託)、決算特別委員会
9月5日(水)	総務委員会、決算特別委員会総務分科会
9月6日(木)	環境経済委員会、決算特別委員会環境経済分科会
9月7日(金)	民生委員会、決算特別委員会民生分科会
9月10日(月)	建設委員会、決算特別委員会建設分科会
9月11日(火)	市民文教委員会、決算特別委員会市民文教分科会
9月20日(木)	決算特別委員会
9月25日(火)~27日(木)	本会議(一般質問)
9月28日(金)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会

※9月定例会議のための議会運営委員会は、8月17日(金)に開催します。

※9月28日(金)の議会運営委員会は、本会議終了後に開催します。

※会議の日程、時間などは変更になる場合があります。

※傍聴希望者は当日、本会議は市役所第2別館3階、委員会は市役所2階へ

※市議会ホームページから、各会議のインターネット中継が視聴できます。

☎議事課 ☎042-769-8278

災害に負けない チームワークを!

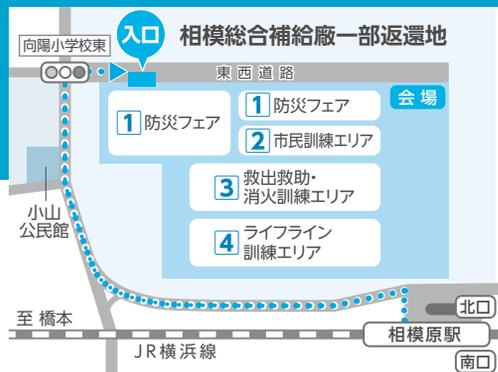
市総合防災訓練 (兼)九都県市合同防災訓練

時 9月2日(日) 午前10時～11時30分

会 相模総合補給廠一部返還地
(主会場)ほか

※防災フェア(展示・体験)は、午前9時～正午
※中止の場合、当日午前8時にひばり放送で案内します。

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。
交通 相模原駅北口から徒歩5分



地域会場訓練

会場	日にち
緑区 旭小学校	9月 2日(日)
中央区 向陽小学校	10月21日(日)
南区 磯野台体育施設	9月 2日(日)

1 防災フェア(展示・体験)

防災関係機関などによる体験コーナー、特殊車両などの展示コーナーなどがあります。ミニ消防車の乗車体験もできます。

2 市民訓練エリア

自主防災組織による炊き出し訓練や応急救護などの訓練を実施します。一部の訓練は当日の一般参加が可能です。

3 救出救助・消火訓練エリア

自衛隊、在日米陸軍、警察、消防などが連携し、救出救助や消火、医療救護訓練などを実施します。

4 ライフライン訓練エリア

ライフラインの応急復旧・供給などの訓練を実施します。

地震発生時の初めの1分間に、落ち着いて適切な行動を取るための訓練です。次の3つの行動を家庭や地域・職場などで実践してください。

「さがみはら
1分間行動訓練」
をやってみよう!



※9月2日(日)午前9時に、ひばり放送などで市内一斉に訓練開始のアナウンスをします。

荒天時などの訓練実施に関するお問い合わせは、当日午前8時以降に市コールセンター(☎042-770-7777)へ

☎緊急対策課 ☎042-707-7044

ひとりじゃないよ あなたの“生きる”を応援したい

9月は自殺対策強化月間です

平成29年、市内では120人もの方が自ら命を絶しました。その多くは心身の病気などの健康面の問題、多重債務などの経済的な問題、過酷な労働環境をはじめとした仕事上の問題など、いくつもの要因が複雑に絡み合い、「心理的に追い込まれた末の死」です。決して、個人の自由な意思や選択の結果ではありません。

市では、市民の皆さんや企業・団体と共に、自殺対策の普及啓発など、さまざまな取り組みを行っています。

*不安や悩みを一人で抱えていませんか?

※相談の秘密は守られます。

こころの健康に不安を感じたら
こころの電話相談 ☎042-769-9819

☎月～土曜日
(12月29日～1月3日を除く)
午後5時～10時

※受け付けは午後9時30分まで

自殺を考えるほどつらいときは

“いきる”ホットライン
(自殺予防・自死遺族専門電話相談)
☎042-769-9800

☎日曜日(12月29日～1月3日を除く)
午後5時～10時

※受け付けは午後9時30分まで

市自殺対策ホームページ

リブちゃんネル で 検索

*自殺対策街頭キャンペーン

世界自殺予防デーである9月10日に、関係団体やスポーツ団体などが参加して、リーフレットやグッズを配布します。

時 9月10日(月) 午後4時～6時

会 相模大野駅周辺

*FM HOT 839(83.9MHz) 特別番組 箱根駅伝V4～選手の心を支えた寮母に 聞く 若者とのコミュニケーション～

青山学院大学陸上競技部町田寮寮母の原 美穂さんによる特別番組です。

公開収録 8月24日(金)
午後2時～3時30分

会 相模女子大学グリーンホール
(市文化会館)多目的ホール

☎市内在住か在勤・在学の人

定 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ

放送日時 9月10日(月) 午後7時～9時(予定)



原 美穂さん

☎精神保健福祉センター ☎042-769-9818

*ゲートキーパー研修

自殺の危険を示すサインに気付き、適切に対処する「ゲートキーパー」の役割や、相手に寄り添って話を聞く「傾聴」について学びます。

時 9月27日(木) 午後2時～4時 会 ウェルネスさがみはら視聴覚室

☎市内在住か在勤・在学の人=50人(申込順)

☎9月25日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

*自殺対策啓発コーナー

啓発リーフレットの配布や、自死遺族からのメッセージボードなどを展示します。

日にち	会場
9月14日(金)まで	ウェルネスさがみはら 南保健福祉センター
8月21日(火)～9月2日(日)	橋本図書館★
8月21日(火)～9月7日(金)	市立図書館★
9月19日(水)～28日(金)	緑区合同庁舎

★は啓発リーフレットの配布とポスター掲示のみ

※展示時間は各会場の開館時間と同じです。

全国一斉「子どもの人権110番」 強化週間

いじめや児童虐待など、子どもに関わる電話相談を受け付けます。



☎8月29日(水)～9月4日(火) 午前8時30分～午後7時
(9月1日・2日は午前10時～午後5時)

相談ダイヤル ☎0120-007-110

※050で始まる電話からはつながらない場合があります。

☎横浜地方司法局人権擁護課 ☎045-641-7926



長寿をお祝いします



お祝い	対象	内容
敬老金	今年度88歳・100歳を迎える人	9月上旬から民生委員が訪問し、直接お届けします。
祝賀メッセージ	今年度77歳を迎える人と101歳以上の人	市からお祝いのメッセージなどを9月中旬にお送りします。
敬老訪問	各区の男女最高齢者と今年度100歳を迎える人(希望者)	9月中旬に訪問し、長寿と健康をお祝いします。
敬老事業	地区の市民団体(地区自治会連合会、社会福祉協議会、民生委員児童委員協議会、老人クラブ連合会など)が主催して、企画・運営する敬老事業が各地区で実施されます。時期や対象者・内容・案内の方法などは地区ごとに決まります。	

☎高齢政策課 ☎042-769-8354





ホームタウンチームを応援しよう

ノジマ相模原ライズ 市民無料招待

対象試合 (アメリカンフットボールXリーグ)

日時	会場	対戦相手
9月2日(日) 午後1時30分開始	相模原 ギオンスタジアム	オービック シーガルズ

配布時間 午前11時30分から

※混雑状況などにより、早めに配布を開始する場合があります。

対 市内在住か通勤・在学の18歳以上=700人(先着順)

※希望者は市内在住か通勤・在学と分かる身分証明書を持って、直接会場へ

※高校生以下は市外の人でも無料です。

※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。

〒242-0294 相模原市中央区ノジマ 042-815-3094



先着700人に無料招待券を配布します

今年も開催!

さがみはらドリームマッチ 2018

「SC相模原 vs ブラウブリッツ秋田」の試合前に、久保竜彦さんをはじめ元サッカー日本代表選手などで構成されたJ-DREAMSが、相模原高校生選抜と対戦する「さがみはらドリームマッチ」を開催します。

時 9月8日(土) 午後2時キックオフ

会 相模原ギオンスタジアム

※チケットや出場予定選手など詳しくは、SC相模原ホームページをご覧ください。



久保竜彦さん

〒242-0294 SC相模原 042-810-7777

相模原市民ギャラリー 市収蔵美術品展

江成常夫写真展 After The TSUNAMI -東日本大震災-

東日本大震災の被災直後と復興の様子を、本市出身の写真家江成常夫さんが7年の歳月をかけて記録した写真を展示します。時には避難指示区域まで赴いて撮影した写真の数々をご覧ください。

時 9月2日(日) まで 午前10時～午後6時

※水曜日休館

関連イベント	日にち	時間
ギャラリートーク	8月19日(日)	午後3時～4時
江成常夫さんと榎木野衣さん(美術評論家)による対談	9月2日(日)	

※希望者は直接会場へ

〒242-776-1262 相模原市民ギャラリー



【福島県浪江町棚塩地区 2014.4】



【岩手県下閉伊郡山田町 2018.5】

優秀映画鑑賞推進事業

名画鑑賞会 ~時代を創ったあの映画~

国立映画アーカイブ相模原分館(中央区高根)

定 各200人(申込順)

9月15日(土) 午後0時30分 あすなる物語(1955年)

午後3時 次郎物語(1987年)

9月16日(日) 午後0時30分 風の又三郎 ガラスのマント(1989年)

午後3時 少年時代(1990年)

相模原南市民ホール★

定 各394人(申込順)

9月25日(火) 正午 少年(1969年)

午後2時30分 心中天網島(1969年)

9月26日(水) 午前10時30分 秋津温泉(1962年)

午後1時30分 復讐するは我にあり(1979年)

サン・エールさがみはら★

定 各220人(申込順)

11月25日(日) 午後1時20分 本日休診(1952年)

午後3時40分 大誘拐 RAINBOW KIDS(1991年)



【あすなる物語】



【復讐するは我にあり】



【本日休診】

費 各500円(同一会場の作品は2本セットで900円。同じ作品の2枚購入は対象外)

申 電話でチケットMove(042-742-9999)へ ★は会場窓口でも購入可

※各会場で当日券の販売あり

〒242-769-8202 優秀映画鑑賞推進事業実行委員会事務局(文化振興課内)

相模大野図書館の催し

子どもと本をつなぐブックトーク さがせ!生き物かくれんぼ

~自然界の食う 食われるの世界を体験してみよう~

自然界の弱肉強食について体験できるゲームや、関連する本の紹介をします。

時 8月28日(火) 午前9時30分~正午

対 小学校3~6年生=30人(申込順)

申 8月26日までに、直接か電話で同館(042-749-2244)へ



おいてよ

青少年学習センターの催し

〒242-751-0091 青少年学習センター

Yフェスティバル2018

「ラスト平成!笑time みんな輝け!大きな輪」

利用団体によるダンスや演奏、模擬店などを行います。

時 9月9日(日) 午前9時50分~午後4時15分

※希望者は直接会場へ



体感教室~グループリーダーを目指して~ 冒険あそび場の世界を体験しよう

銀河の森プレイパークでの体験を通して、リーダーの多様なあり方と子どもの世界や接し方について学びます。

時 9月30日(日) 午前10時~午後5時

会 キャンプ淵野辺留保地(中央区弥栄)

対 市内在住か通勤・在学の中学生~30歳=30人(申込順)

申 9月10日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、学生は学校名と学年を書いて、青少年学習センター(042-751-0091 042-751-0092 seisonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



オープンラボ2018 4カラース・ショー

学生と作家による、滞在制作の成果展示やイベントを行います。

時 8月24日(金)~9月9日(日) 午前10時~午後5時 ※水曜日休館

会 アートラボはしもと

日時	イベント名	内容	対象・定員など
① 8月26日(日) 午後2時~4時	べったん! ひもでつくろう まんまるうちわ	ひもを使った版画を刷って、うちわを作る	40人(先着順) ※4歳以下は保護者同伴
② 9月1日(土) 午後1時~3時	タマトーク	美大生が制作した映像の上映とトーク	高校生以上=20人(先着順)
③ 9月2日(日) 午後2時~3時	HIROSE杯 観戦ツアー	架空のスポーツ競技をする、パフォーマンスとトーク	30人(先着順)
④ 9月8日(土)・9日(日) 正午、午後3時	ボタンがちゃんスー	「最近の若者」をテーマにした即興演劇公演	各回30人(申込順)

申 ④直接か電話、Eメールに代表者の氏名(ふりがな)、電話番号、人数、希望日時を書いて同所(042-703-4654 artlabo@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ ※①~③の希望者は直接会場へ

甲州街道小原宿本陣祭 大名行列 参加者募集



当時を模した衣装で甲州街道を練り歩き、江戸時代の参勤交代を再現します。

- 配役・対象・定員(抽選)**
- 姫(25歳以下の女性)=1人
 - 茶坊主・典医・姫の傘持ち=各1人
 - 奴(事前練習★に参加できる人)=若干名
 - 侍・近習=各4人
 - 腰元(45歳以下の女性)=6人
 - かごかき(体力に自信のある人)=6人
 - 小姓(小学校5年生~中学生)=2人

時 11月3日(祝) 午前10時~午後4時
 会 小原宿本陣と小原地域
 費 1,000円(衣装レンタル代含む)
 申 9月20日(必着)までに、小原宿本陣祭ホームページにある申込用紙かA4判程度の大きさの紙に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望配役名、身長、服・靴のサイズ、「大名行列参加者」と書いて、郵送かファクス、Eメールで同祭実行委員会(〒252-0173 緑区小原702 042-684-4012 info@obara-honjin.com ☎090-3689-1943)へ
 ★事前練習の日程などは、後日同祭実行委員会よりお知らせします。詳しくは、同祭ホームページをご覧ください。

勝坂を学ぼう!

気分は縄文人!? わたしの縄文土器作り

土器づくりの会の指導の下、この世に一つしかないあなただけの縄文土器を作りませんか。



時 9月9日(日) 午前9時30分~正午
 会 史跡勝坂遺跡公園管理棟
 対 小学生以上=20人(申込順)
 費 150円
 申 9月6日までに、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ

古民家園(相模川自然の村公園内)の催し

文化財保護課 ☎042-769-8371

古民家で楽しむ紙芝居

『三つのねがい』『わらしべちょうじや』など、温かみのある紙芝居を上演するほか、古民家カフェも楽しめます。



時 8月26日(日) 午前10時~11時30分
 定 50人(先着順) ※希望者は直接会場へ

古民家園 平成の大修理 茅葺屋根葺き替えのお知らせ

古民家園にある県指定文化財旧青柳寺庫裡の屋根修繕を実施します。期間中は安全確保のため、一部のエリアしか入園できませんが、文化財を後世に伝えるための貴重な葺き替え作業風景を、この機会にご覧ください。



修繕期間 9月~平成31年3月予定
 開園時間 午前9時30分~午後4時30分

学ぶことは、面白い。

さがまちカレッジ

①楽しく歌って 笑顔!健康!元気!〈全4回〉

時 9月9日・30日、10月14日・28日の日曜日 午後1時30分~3時30分
 会 玉川大学(町田市玉川学園)
 講 千葉 佑さん(元玉川大学通信教育部助教)
 定 100人(申込順) 費 3,000円

②浮世絵で読む永井荷風 -『すみだ川』と歌川広重・小林清親-

時 9月26日(水) 午前10時~午後0時10分
 会 相模女子大学(南区文京)
 対 大学生以上=60人(申込順) 費 1,000円

③大人のための絵本講座 -絵本の歴史と文化を探る-〈全4回〉

時代と人と文化表現を考察し、大人の視点で絵本を楽しみます。
 時 10月1日~29日の毎週月曜日(10月8日を除く) 午後1時~2時30分
 会 相模女子大学(南区文京)
 定 40人(抽選)
 費 2,500円
 申込期限 8月31日(必着)

申 各区役所地域振興課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館などにある申込用紙をさがまちコンソーシアム事務局(☎042-747-9038)へ

※同コンソーシアムホームページからも申し込めます。

中国文化に触れよう

市日中交流協会 中国料理を楽しむ会

中国料理を味わいながら、二胡の演奏を鑑賞し、中国の食文化や最新事情について学びます。

時 9月2日(日) 午前11時~午後1時30分
 会 中国名菜 敦煌(中央区相模原) 定 60人(申込順)
 費 2,500円(同協会会員は2,200円)

申 8月29日までに、電話で市日中交流協会事務局(シテールス・親善交流課内 ☎042-707-7045)へ



市日中交流協会 友好都市・無錫市と杭州を巡る旅(訪中団)

市の友好都市・無錫市のほか、杭州を訪れ中国の魅力に触れます。

時 11月16日(金)~19日(月)〈3泊4日〉
 定 15人(申込順)

費 13万円 ※別途、航空諸税等(1万円程度)が必要

申 9月28日までに、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、「訪中団」と書いて、日中平和観光株式会社(☎03-5822-3509 kurihara@nicchu.co.jp)へ



無錫市恵山寺

市立博物館に行こう 市立博物館 ☎042-750-8030

休館日 月曜日

8月のさがみはら宇宙の日

企画展&交流棟展示解説ツアー

太陽系探査に関する講義の後、JAXA連携企画展やJAXA相模原キャンパス内にある宇宙科学探査交流棟の展示解説を行います。

時 8月26日(日) 午後2時~4時 定 60人(申込順)

申 8月25日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

プラネタリウムテーマ解説

夏の天の川・天の川紀行

解説員が見頃の星空を紹介し、実際の空での探し方などを教えます。プラネタリウムならではの美しい天の川などが楽しめます。

時 9月2日(日) まで 午後2時40分

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



定期点検実施のため図書館システムを休止します

時 9月3日(月) 午前8時30分~午後5時(予定)

- 利用できないサービス
- 図書館ホームページ
 - テレフォンサービス
 - 館内の利用者用検索機(開館している図書室など)

市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604

相模女子大学 秋季さがみアカデミー 相模女子大学(南区文京)

講座名	日にち	時間	費用
①古事記 神話と王家の物語を読むⅢ〈全5回〉	9月25日~10月23日の毎週火曜日	午前10時40分~午後0時10分	各5,000円
②横死者を詠む -『万葉集』「行路死人歌」について考える〈全5回〉		午後1時~2時30分	
③明治維新150周年企画 今再び問う! 幕末・維新とは何だったのか!?〈全7回〉	9月26日、10月10日・24日、11月7日・21日、12月5日・19日の水曜日	午後3時30分~5時	7,000円
④小田原北条氏の興亡〈全10回〉	9月28日~12月14日の毎週金曜日(11月2日・23日を除く)	午後1時30分~3時	1万円
⑤日常生活で出会う韓国語〈全8回〉	10月3日~11月21日の毎週水曜日	午前10時30分~正午	8,000円
⑥英語ニュースを聞き取ろう~語彙力UPを目指す!~〈全10回〉	10月4日~12月13日の毎週木曜日(10月18日を除く)	午後1時~2時30分	1万円
⑦ピアノに聴くブラームスの性格小品〈全3回〉	10月13日(土)・20日(土)・27日(土)	午前10時30分~正午	3,000円

定 ①~④各60人⑤30人⑥⑦各40人(抽選)

申 9月14日までに、はがきかファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、講座名を書いて、同大学生涯学修支援課(〒252-0383 南区文京2-1-1 042-747-9599 sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp ☎042-747-9017)へ

※11月以降開講の講座など詳しくは、同大学ホームページをご覧ください。





ホームタウンチームを応援しよう

栄養・スタミナ 満点!

選手たちのアスリート飯

熱い試合で夢と希望を与えてくれるアスリートたち。その体をつくる重要な要素の1つが「食事」です。本市で活躍する4つのホームタウンチームの選手たちのパワーの源になっているアスリート飯を紹介します。
問スポーツ課 ☎042-769-9245

SC相模原

サッカー・J3リーグ

工藤家の食卓では、夏の疲れた日にはサラダ風の冷しゃぶや味付けを1品ずつ変えるなど、食べやすく、しっかり栄養補給ができる工夫をしています。



今日の献立をのぞき見!

- 冷しゃぶ ●手羽中とジャガ芋のにんにく煮 ●トウモロコシ ●春雨サラダ ●めんたいこ ●納豆 ●ホウレン草のごまあえ ●山形のだし ●アボカドチーズあえ ●ゴーヤのつくだ煮 ●梅干し ●根菜のみそ汁

工藤家の食卓メニューを見られます。Instagram(アカウント名:9103gohan)を検索!



工藤祐生選手

品数 & 栄養満点の食卓!

食欲がない時には、見た目をいつもと変えてワンプレートに。季節の野菜をたくさん使って食べやすく工夫。



日頃から肉や魚、野菜など、バランスの取れた食事をきちんと取ることで、試合を勝ち抜く体づくりをしています。試合前には黒ゴマや梅干し、グレープフルーツもよく食べるようにしています。

生年月日:昭和61年4月5日 出身地:相模原市中央区 ポジション:DF(ディフェンダー) 背番号:3

アメリカンフットボール・Xリーグ

ノジマ相模原ライズ



1週間で鶏胸肉2kgを食べています!



激しいタックルなど、力強いプレーを見せてくれる鈴木選手は、普段からストイックな食事と体づくりに取り組んでいます。



鶏胸肉はいろいろな味付けで調理して、飽きない工夫を。

試合後は好きなものを好きなだけ食べることが自分へのごほうび。

入団2年目からは食事とトレーニングを組み合わせ、頑丈な体づくりに取り組みました。油や炭水化物も取らない厳しい食事管理ですが、週に2日だけは何を食べてもいい日にして、メリハリをつけています!

生年月日:平成元年4月1日 出身地:町田市 ポジション:DL(ディフェンブライン) 背番号:52



鈴木修悟選手

たんぱく質中心のストイックメニューで体づくり!

三菱重工相模原ダイナボアーズ

ラグビー・トップチャレンジャーリーグ

海外でのプレー経験や栄養士さんのアドバイスを取り入れ、朝食は簡単にエネルギー補給ができて重過ぎない食事を取っています。



果物やはちみつ、牛乳、ヨーグルトなどをミックスしたスムージー

ラテアートもプロ並み...!

スムージーにおにぎり、卵を組み合わせるのが定番メニュー!



海外のカフェで働いていたこともある土佐選手!自分で淹れたコーヒーでの一服も、食事の大事なポイント。

1試合で一気に4kgも体重が落ちることも。激しい試合に耐えられる体力を維持するため、1日3回の食事の他に、トレーニング前などにも間食を取って、エネルギー補給に努めています。

生年月日:昭和61年6月28日 出身地:山口県周南市 ポジション:フランカー 背番号:8



土佐誠選手

朝食の決め手は果物たっぷりスムージー!

女子サッカー・なでしこリーグ1部

ノジマステラ神奈川相模原



みんなでコミュニケーションを取りながら食べられるのも食堂の良いところ

カレーは不動の人気ナンバー1です!

今日の献立をのぞき見!

- カレー
- カジキとナスの中華炒め
- サト芋の中華そば煮
- トマトと豆菜のスープ



料理が得意な松原選手。食堂がお休みの日は、料理やお菓子作りを楽しんでいる。よく作るのはチキンロールやオムライス、白玉など。

子どもの頃から好き嫌いがなく、何でもおいしくいただきます。料理やお菓子作りはストレス発散にもなっていて、オンオフの切り替えにもぴったりです。

生年月日:平成7年5月1日 出身地:大阪府豊中市 ポジション:MF(ミッドフィルダー) 背番号:15



松原有沙選手

皆で囲む食事 & 手作り料理で栄養up & リフレッシュ!

10代から 知っておきたい **がん** ってなに？

日本では、「がん」によって命を落とす人が年々増えています。
 がんにならない、命を落とさないために、「がん」という病気をきちんと知り、今できることを考えてみましょう。

☎健康増進課 ☎042-769-8322 ※がん教育については学校教育課(☎042-769-8284)へ

スタート

がんってどんな病気なの？

予防するためにできることはないかな？

そんな疑問にお答えします！
クイズに答えながら、一緒に「がん」について学びましょう！

クイズに正解したら
星マークを塗りつぶしてね！

Q1 どうして私たちが「がん」について知る必要があるの？

- ① めったにない珍しい病気、知っている人が少ないから
- ② 自分や自分の大切な人が将来がんになる可能性は、実はとても高いから
- ③ 学校のテストに出るから

Q1の答え: ②

日本人の場合、おおよそ2人に1人が一生のうちにごんと診断されるといわれています。今、がんは死亡の原因の第1位で、全体の約30%を占めています。



相模原市の **がん検診**

市では、日本人のがんによる死亡の原因の上位を占めている「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」に加えて、近年増加傾向にある「子宮がん」の検診を実施しています。

始まります **がん教育**

33年度から中学校2年生の保健体育で「がんの予防」について学習することになります。がんに対する正しい知識や、予防の大切さについて学校でも学習していきます。

相模原市の **がんのこと**

市でも、がんは死亡の原因の第1位で、がんによる死亡者数は年々増加しています。平成27年度では、1,769人が、がんを命を落としています。

Q3の答え: ③

がん細胞ができる原因の1つが、たばこです。たばこを吸う人が吐いた煙を吸うこと(受動喫煙)も、がん細胞が作られる原因になります。また、たばこを吸う人がお酒を飲み過ぎると、がん細胞が作られる確率ももっと高くなります。

生活習慣に気を付けて、がんを予防しましょう。



ただ、生活習慣に気を付けていても、完全には予防できないのが「がん」。

がんで命を落とさないためには、がん検診を受けることも大切です。

誰でもがんになる可能性はあるんだね。

ゴール

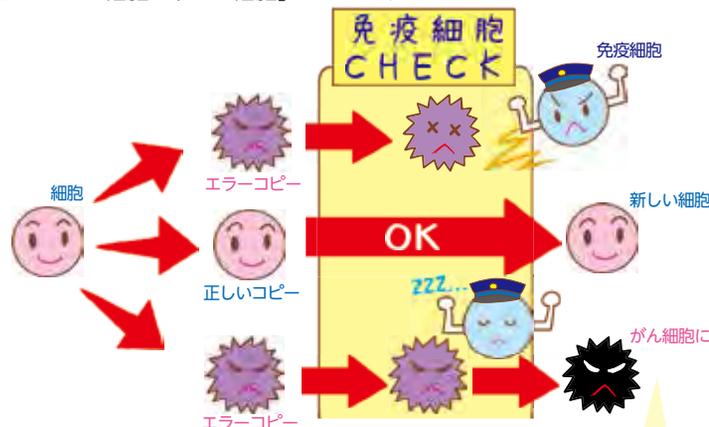
正しい知識を身に付けて、大人になったら必ずがん検診を受けよう！

Q2 がんはどうやってできるの？

- ① 自分の細胞がコピーミスを起こして、がん細胞になる
- ② 身近にいる人から感染する
- ③ 焦げた食べ物を何回か食べるとできる

Q2の答え: ①

私たちの体の中では、毎日古い細胞と新しい細胞が入れ替わっています。新しい細胞は、もとの細胞がコピーされて作られますが、時々コピーミスを起こすことがあります。このエラー細胞が「がん細胞」になります。



多くの場合はコピーミスした細胞を免疫細胞が退治してくれますが、たまに見逃してしまうことがあります。これが育つと「がん」になります。

がん検診の申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。電話でも市コールセンター(☎042-770-7777)へお問い合わせください。



Q3 がんにならないためにできることはある？

- ① 飲み物は熱いもの、食べ物は塩分が多いものを選ぶ
- ② 免疫細胞を疲れさせないために、なるべく運動をしない
- ③ 将来たばこを吸わない、お酒を飲み過ぎない

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

小学校入学予定児童の就学時健康診断の日程が決まりました

健康診断の日程を市ホームページに掲載しました。また、対象児童の保護者に、実施日などを記載した通知を10月上旬に発送します。10月10日までに届かない場合は、学校保健課へ連絡してください。
 ☎平成24年4月2日～25年4月1日に生まれた子ども
 ④学校保健課

都市計画審議会

都市計画マスタープランおよび立地適正化計画の策定について
 時8月20日(月)午後2時
 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1時50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
 ④都市計画課

不動産鑑定士・税理士・司法書士による合同無料相談会

家賃、税金、相続、登記などの相談
 時9月5日(水)午後2時～5時30分
 会相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ
 ※希望者は直接会場へ
 ④県不動産鑑定士協会事務局(☎045-661-0280)

弁護士、税理士などによる不動産無料相談会

借地借家、税金、建築、契約、価格、ローン、登記などについて
 時9月9日(日)午前10時30分～正午、午後1時～3時30分
 会不動産会館(中央区中央3-10-20)
 ※希望者は直接会場へ
 ④県宅地建物取引業協会相模北支部(☎042-755-2398)

納期限は8月31日(金)

- 市・県民税 第2期
- 国民健康保険税 第3期

※コンビニエンスストアでも納付できます

納税は便利な口座振替で
 ④金融機関の窓口へ

中小企業退職金共済(中退共)の退職金制度のご利用を

中小企業の事業主が従業員の退職金を準備できる外部積み立て型の国の退職金制度です。
 ※掛け金は全額非課税で、手数料不要
 ※詳しくは中退共事業本部ホームページをご覧ください。
 ④電話で同本部(☎03-6907-1234)へ
 市の補助金制度 新規加入事業者に対し、従業員(上限50人)ごとに掛け金の30%(月額上限5,400円)を1年間補助
 ④雇用政策課

定時登録に伴う選挙人名簿・在外選挙人名簿の閲覧

☎選挙人名簿 平成12年9月2日までに生まれた人で、次のいずれかに該当し、同名簿に登録された人○30年6月1日までに市の住民基本台帳に登録され、9月1日まで引き続き記録されている○引き続き3カ月以上市の住民基本台帳に登録され、かつ転出後4カ月を経過していない
 在外選挙人名簿 海外に転出し、引き続き3カ月以上滞在していて、在外選挙人名簿への登録申請をした人または最終住所地が相模原市であり、かつ本市の選挙人名簿に登録されている人で、在外選挙人名簿への登録移転申請をした人のうち、9月1日までに同名簿に登録された人
 時9月4日(火)～8日(土) 午前8時30分～午後5時
 会各区選挙管理委員会事務局
 ※閲覧申出書には申出者の押印、閲覧時は閲覧者の顔写真付き証明書が必要です。事前にお問い合わせください。
 ④各区選挙管理委員会事務局

区	電話番号
緑	042-775-8820
中央	042-769-9259
南	042-749-2117

※8日は、市役所本館守衛室(☎042-754-1111)へ
 ※電話による登録の確認はできません。

分譲マンション無料相談

時9月3日(月)午後1時30分～4時30分
 会中央区役所市民相談室
 ☎市内分譲マンションか、分譲型団地に住んでいる人=3組(申込順)
 ④8月29日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

建築士による自宅の無料耐震相談会

時9月13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)
 ④9月7日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

県央障害者就職面接会

時9月14日(金)午後1時～4時(受け付けは正午～午後3時)
 会総合体育館
 ☎ハローワークに登録済みで障害者手帳を持っている人(平成31年3月卒業予定者を除く)
 ④直接か電話でハローワーク相模原(☎042-776-8609(部門コード43#))へ
 ※当日、会場での受け付け可

募集

ミニフリーマーケット出店者

時9月16日(日)、10月28日(日) 午前9時～午後4時
 会LCA国際小学校北の丘センター
 ☎市内在住か在勤の人は各7組(抽選)
 ※1組1区画(約3m×2m)
 ④各1,000円
 ④8月22日(必着)までに、往復はがき(各1組1枚)に8面上の必要事項と販売品目、希望日、駐車場使用希望の有無を書いて、同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570)へ
 ※団体・業者の出店、食品類・生き物・手作り品などは販売不可。詳しくはお問い合わせください。

市社会福祉事業団の契約職員

①事務員②生活支援員
 勤務 10月から週5日で、1日7時間45分
 賃金 月額17万6,500円から
 ☎普通自動車運転免許があり、パソコン操作ができる人
 定①1人②2人(選考)
 ④8月31日(必着)までに、履歴書(写真貼付)を直接か郵送で同事業団(〒252-0223 中央区松が丘1-23-1 ☎042-750-1905)へ
 ※勤務・応募条件など詳しくは、同事業団ホームページをご覧ください。

ペットと楽しく!! 写真コンテスト2018 応募作品

10月20日(土)開催の「健康フェスタ2018」と10月27日(土)開催の「さがみはら動物愛護キャンペーン2018」の会場で展示・人気投票を実施
 テーマ 家庭で飼っている動物
 ※犬の場合は登録と今年度の狂犬病予防注射の手続きが済んでいること
 規格・応募点数 140mm×140mm以内(デジタルプリント可)、1人1点
 ☎市内在住の人
 ④9月21日(消印有効)までに、生活衛生課、各公民館などにある応募票(市ホームページにも掲載)に作品を貼付し、同課(☎042-769-8347)へ
 ※入選者には直接通知します。

相模湖ふれあい広場2018出店者

時10月21日(日)午前9時30分～午後3時
 会県立相模湖公園
 ※申し込み多数の場合抽選。対象や定員など、詳しくはお問い合わせください。
 ④飲食=3,000円
 フリーマーケット=1,000円
 団体・企業等PR=3,000円
 ④8月31日までに電話連絡の上、相模湖商工会から送付される申込用紙を同実行委員会事務局(相模湖商工会内 ☎042-684-3347)へ

北方領土に関する標語・キャッチコピー

北方領土問題対策協会のパンフレットやグッズなど、さまざまな世論啓発に使用
 ※応募方法など詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。
 ④同協会(☎03-3843-3630)

男女共同参画に関する川柳コンテスト2018 応募作品

男女共同参画に関するユーモアを交えた川柳(1人2点まで。自作、未発表のものに限る)
 ☎市内在住か在勤・在学の人
 ④9月1日～10月20日(必着)に、ソレイユさがみなどにある応募用紙を、直接か郵送、ファクスで同所(☎042-775-1775)へ



イベント

初めての自然観察会～夏季編～ 「木陰の観察会」

公園の木陰で、熟す前の木の実探し
 時9月8日(土)午前9時30分～11時30分
 会相模原北公園
 対中学生以上=15人(申込順)
 申9月7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。
 問同センター(☎042-769-9248)

相模原芸術家協会展 関連ワークショップ

内容	日にち	時間
① 花を描く(水彩画)	9月15日(土)	午後1時30分～3時30分
② やさしい水彩画	9月16日(日)	午前10時～午後3時
③ ペンと色鉛筆で描く	9月17日(祝)	午後1時30分～3時30分

会相模原市民ギャラリー
 定①15人②③各20人(申込順)
 申電話で同ギャラリー(☎042-776-1262)へ

市民交響楽団 市民プロムナードコンサート

ラフマニノフ作曲『ピアノ協奏曲第2番』(ピアノ独奏は本市出身の倉澤杏菜さん)ほか
 時9月16日(日)午後2時～4時
 会相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
 費500円(全席自由。高校生以下、65歳以上、障害者手帳を持っている人は無料。未就学児と小学生以外は要証明書)
 申電話でチケットMove(☎042-742-9999)へ
 ※チケットムーヴ.netホームページ、チケットぴあからも購入できます。
 問同コンサート事務局(☎090-6518-9286)

グラウンド・ゴルフ教室

ルールをはじめ、プレーの基礎やゲームの戦略などを学ぶ
 時9月22日(土)午前9時～正午
 会横山公園人工芝グラウンド
 定40人(申込順)
 ※小学生以下は保護者同伴
 費500円(保険料含む)
 申9月21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(☎042-758-0886 FAX042-758-0586)へ

新磯ふれあいセンターの催し

①初心者向け体幹を鍛える
バランスボール教室(全4回)
 時9月7日～28日の毎週金曜日
 午前10時～11時30分
 対18歳以上(高校生を除く) 費2,000円
 ②ふれあい童謡教室(全10回)
 時9月25日～11月27日の毎週火曜日
 午前10時～11時30分
 対60歳以上 費2,500円(教材費含む)
 定①20人②40人(申込順)
 申直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、同センター(☎046-255-1311 FAX046-255-1361)へ
みんなで歌いましょう～歌の集い～
 唱歌や童謡など
 時9月12日(水)午前10時30分～正午
 会老人福祉センター溪松園
 対市内在住の60歳以上=30人(申込順)
 費300円
 申9月11日までに、直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ

**北里大学介護予防チームによる
体力測定**

日にち	時間	会場	費用
9月26日(水) ・27日(木)	午後2時～4時 午後3時～5時	北総合 体育館	各 1,500円

対65歳以上=各18人(抽選)
 申8月31日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に8面上の必要事項と希望日時(第2希望まで)を書いて、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)へ

若あゆ食農体験デー

農業(稲刈り)と野外炊事(赤飯・野菜汁作り)を体験
 時10月13日(土)午前9時～午後2時30分
 会相模川ビレッジ若あゆ
 対市内在住の小・中学生とその保護者
 ※未就学児(2歳以上)は保育を要予約
 定80人(抽選)
 費1人200円(未就学児は無料)
 申8月31日(必着)までに、はがきか、ファクス、Eメール(1家族1通)に住所、全員の氏名(ふりがな)、子どもの学校名・学年、電話番号、保育希望の有無(希望の場合は子どもの年齢)、「食農体験デー」と書いて、同所(〒252-0135 緑区大島3497-1 FAX042-760-5215 ☎wakaayu@sagamihara-kng.ed.jp ☎042-760-5445)へ

講演・講座

パソコン教室

- ①子どもプログラミング無料体験
- ②子どもタイピングPC無料体験
- ③PC・タブレット無料体験

	日にち	時間
①	8月18日(土)・25日(土)、 9月8日(土)	午前10時30分～11時30分
	8月23日(木)、 9月13日(木)	午後7時30分～8時30分
②	8月20日～31日 の月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時30分～午後4時20分 (1回50分)
③	8月21日(火)・29日(水)、 9月7日(金)	

会産業会館
 対①小・中学生の初心者②小・中学生③どなたでも=各日10人(申込順)
 申電話で同館(☎042-704-9888)へ

教養講座「組織づくりとその継続」

革新的なアイデアにより、ラグビーチームを全国常勝軍団へ育て上げた指導者による講演
 時9月2日(日)午後1時30分～2時30分
 会ホテルラポール長寿閣(南区上鶴間本町)
 講土井崇司さん(東海大学付属相模高等学校ラグビー部総監督)
 定100人(先着順) ※希望者は直接会場へ
 問東海大学同窓会神奈川ブロック相模支部の佐竹さん(☎090-8898-3869)

中途失聴・難聴者のための コミュニケーション教室

聞こえについての講義や、日常生活における聞こえを補う方法など

内容	日にち	会場
① 講義	9月 8日(土)	ウェルネスさがみはら
② 手話	10月16日(火)	市民会館
③ 講座	11月20日(火)	あじさい会館
④ 講座	12月18日(火)	
⑤ 読話	平成31年2月12日(火)	
⑥ 交流会	3月12日(火)	

時①午後2時～4時
 ②～⑥午後1時30分～3時30分
 対市内在住の中途失聴・難聴者、聞こえにくい人とその家族、支援者など
 定①50人②～⑥各30人(申込順)
 ※要約筆記あり
 申①9月5日②～⑥開催日4日前までに、直接か、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(FAX042-758-7070 ☎042-758-2121)へ

子育て広場「バンビのぼれぼれ広場 de ブックチャンス」

読み聞かせや手遊びのほか、おすすめの絵本を紹介
 時9月5日(水)午前10時45分～11時45分
 会バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台)
 対3歳以下の子どもとその保護者
 定10組(申込順)
 申8月20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、「ブックチャンス」と書いて、同広場(☎042-776-2286 ☎famisapobambino@gmail.com)へ

民法セミナー～改正内容を理解して 身近なトラブルを回避しよう～

時9月7日(金)午後6時30分～8時30分
 会サン・エールさがみはら
 対市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)=15人(抽選)
 申8月30日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに8面上の必要事項を書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 FAX042-775-5515 ☎sun-yell@ajisaimetsu.or.jp ☎042-775-5665)へ
 ※同所ホームページからも申し込みます。

保育士セミナー

支え合う保育士同士の関係性について学ぶ
 時9月8日(土)午前10時～正午
 会ソレイユさがみ
 対保育士か、市内の保育所などに就職を希望している人
 定20人(申込順)
 申9月7日までに、直接か電話、Eメールに8面上の必要事項を書いて、市就職支援センター(☎042-700-1618 ☎shushokushien@sagamihara-city.jp)へ

さがみはら地域プロデューサー 養成講座 入門編

地域活性化に取り組む地域プロデューサーの役割などを学ぶ
 時9月15日(土)午後1時30分～4時
 会産業会館
 定40人(申込順)
 申9月14日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに8面上の必要事項を書いて、市産業振興財団(☎042-759-5600 FAX042-759-5655 ☎sagamihara-cb@ssz.or.jp)へ
 ※同財団ホームページからも申し込みます。



さがみはらグリーンプール 施設の教室
〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	費用	
水泳・体操 定①30組②~④⑨⑩⑬⑭各30人⑪50人⑫20組⑮12人(申込順) ⑤⑥各35人⑦各55人⑧30人(抽選)					
①わくわく親子水泳	9月1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	1組750円	
②おためしフィン水泳	9月3日(月)	午後1時30分~2時30分		500円	
③競泳スタート	9月4日(火)	午前9時30分~10時30分	18歳以上(高校生を除く)	1,000円	
④秋季成人水泳<各全10回>	9月4日~11月6日の毎週火曜日	正午~午後1時	18歳以上(高校生を除く)	初級	各1万円
中級					
上級					
⑤秋季幼児水泳<全10回>	9月5日~11月7日の毎週水曜日	午後4時~4時50分	3歳~6歳の未就学児	各7,000円	
⑥秋季幼児水泳<全9回>	9月13日~11月8日の毎週木曜日			6,300円	
⑦秋季小学生水泳初心者~バタフライ<全10回>	9月4日~11月6日の毎週火曜日	午後5時30分~6時30分	小学生	各7,000円	
⑧秋季小学生水泳個人メドレー<全9回>	9月13日~11月8日の毎週木曜日	午後5時50分~6時50分	バタフライ・個人メドレーが泳げる小学生	6,300円	
⑨初心者クロール<全3回>	9月5日(水)・12日(水)・19日(水)	正午~午後1時	18歳以上(高校生を除く)	各3,000円	
⑩泳力アップクロール水泳<全3回>		午後0時30分~1時30分			
⑪おためしアクアトレーニング<全4回>	9月5日~26日の毎週水曜日	午後2時~2時45分		2,000円	
⑫親子水泳<全6回>	9月6日~10月11日の毎週木曜日	午前11時~正午	おむつが取れている2歳以上の子どもとその保護者	1組1万円	
⑬パドル水泳<全3回>	9月6日(水)・13日(水)・20日(水)	午前11時30分~午後0時30分	18歳以上(高校生を除く)	3,000円	
⑭秋季中学・高校生水泳初心者~泳力アップ<全9回>	9月13日~11月8日の毎週木曜日	午後5時50分~6時50分	中学生・高校生	6,300円	
⑮短期体操<全4回>	9月23日~10月14日の毎週日曜日	午後0時10分~1時	前回り・逆上がりが苦手な年長~小学校2年生	2,000円	

文化 定⑯⑰各20人(申込順)

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

教室名など	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①楽しく健康筋力アップ&リラクゼーション<全10回>	9月6日~11月22日の毎週木曜日(10月18日・25日を除く)	午前10時~11時30分	50歳以上	40人	5,000円
②プリザーブドフラワー教室~ハロウィンアレンジ~ 申込期限 9月13日	9月20日(水)・27日(水)	午後1時~2時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	各2,400円(材料費含む)

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

サーティーフォー相模原球場 施設の教室
〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

教室名(全15回)	日にち	時間	対象	定員	費用
①シェイプアップヨガ	9月5日~12月12日の毎週水曜日	午前10時~11時15分	18歳以上(高校生を除く)	各30人(申込順)	各1万円
②ベーシックヨガ	9月6日~12月13日の毎週木曜日	午後2時~3時15分			

☎9月①3日②4日までに、直接か電話で同球場へ

北総合体育館 施設の催し
〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

バウンドテニス大会
時9月23日(祝)午前9時~午後5時
☎市内在住か在勤・在学のバウンドテニス経験者か、バウンドテニス教室に参加したことがある初心者
定100人(抽選)
費500円
☎8月31日までに、同館にある申込用紙を直接同館へ



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

教室名	日にち	時間	対象	費用
水泳・体操 定①②各15人③12人④⑦⑨各20人⑤⑥⑧⑩各40人(抽選)⑪5人(申込順)				
①元気アップ!シニア体操<全12回>	9月3日~12月17日の毎週月曜日(9月17日・24日、10月8日・15日を除く)	午前9時30分~10時30分	65歳以上	7,800円
②プールサイドでホットヨガ<全12回>		午前11時30分~午後0時30分	16歳以上	1万800円
③めざせ体育マスター<全12回>	9月4日~12月25日の毎週火曜日(9月11日、10月9日・16日、11月13日、12月11日を除く)	午後4時30分~5時30分	小学校1~3年生	各7,800円
④ボディコア<全12回>		午後6時30分~7時30分		
⑤ストレッチ&ヨガ<全12回>	9月5日~12月19日の毎週水曜日(10月10日・17日を除く)	午後1時~2時	16歳以上	9,100円
⑥ボディバランス<全14回>				
⑦元気アップ!水中運動<全13回>	9月6日~12月20日の毎週木曜日(10月4日・11日・18日を除く)	午前9時20分~10時20分	65歳以上	各8,450円
⑧いきいきヨガ<全13回>		正午~午後1時	16歳以上	
⑨練功&骨盤体操<全13回>	9月7日~12月21日の毎週金曜日(10月5日・12日・19日、11月23日を除く)	午後3時30分~4時30分		7,800円
⑩健康体操(初級)<全12回>		午後1時~2時	運動不足を感じている16歳以上	
⑪障害者小学生水泳<全13回>	9月6日~12月20日の毎週木曜日(10月4日・11日・18日を除く)	午後5時30分~6時30分	障害者手帳を持っている小学生	1万1,700円

☎①~⑩8月22日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に11面上の必要事項を書いて、同センターへ。⑪8月20日から、直接か電話で同センターへ

硬式野球体験練習会

☎9月24日(水)午前8時30分~午後0時30分<雨天中止>
☎相模湖林間公園野球場
☎市内在住か在学の中学生
定30人(申込順)
費800円(保険料含む)
☎直接か電話で同公園(☎042-685-1330)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

①であいのサロン

話し合いを通して多様な価値観に触れる、男女共同参画の気付きの場

時 9月10日(月) 午前10時～正午

②子育ておしゃべりサロン

自分らしい子育てを見つける場

時 9月17日(祝)

午前10時30分～正午

対 1歳未満の初めての子とその保護者



定 ①30人②10組(申込順)

※①未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

申 直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と、①は保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)、②は子どもの月齢を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

女性の起業応援事業

ソレイユゆめひろば プチマルシェ

女性作家による手作り品の販売

時 ①9月11日(火) 午前10時～午後3時

②9月13日(木)～17日(祝)

午前10時～午後5時

会 ②ギャラリー プラット(緑区橋本)

地域活動入門講座

生きがいのある人生は地域活動で～夫婦の和から地域の輪へ～

夫婦仲良く地域で活躍するヒントを提供

時 8月30日(木) 午後2時～4時30分

対 市内在住の50歳以上

定 40人(申込順)

申 8月29日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項を書いて、地域包括ケア推進課(☎042-769-9231 FAX 042-769-5708)へ

ブラック企業対策セミナー

労働法制の基礎知識や、ブラック企業の実態と見分け方などを解説

時 9月2日(日) 午後1時30分～3時30分

対 15歳以上(中学生を除く)

定 20人(申込順)

申 直接か電話、ファクス、Eメールに11面上の必要事項を書いて、雇用政策課(☎042-769-8238 FAX 042-754-1064 ☐koyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

ダンボールコンポスト学習会

環境に優しい自宅に取り組みの生ごみの堆肥化について

時 9月3日(月) 午後2時～3時

※希望者は直接会場へ

会 環境情報センター(☎042-769-9248)



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

「実はこんなにある左利き用のグッズご存じですか?」

時 8月25日(土) 午後2時～3時

「触覚」の不思議な世界

～ユニバーサル・ミュージアムの実践～

触覚が拓く新しい感性の働きなどを解説

時 9月8日(土) 午後2時～3時

対 15歳以上(中学生を除く)

定 20人(申込順) 費 1,450円(教材費含む)

※内容や申し込み方法など、詳しくは同所ホームページをご覧ください。

さがみはら地域づくり大学専門講座

「終活、はじめの一步」

～エンディングノート作成から見えること～

時 9月12日(水) 午後1時15分～4時30分

対 15歳以上(中学生を除く)

定 20人(申込順) 費 1,450円(教材費含む)

※内容や申し込み方法など、詳しくは同所ホームページをご覧ください。

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「ビートルズカバー」

ザ・ビートルズによる演奏

時 9月15日(土) 午後3時30分～5時

定 220人(先着順)

夏休み親子映画鑑賞会

上映作品『ドナルドダックと貯金箱』『ねずみくんのチョコッキ』ほか3本

時 8月29日(水) 午前10時～正午

定 220人(先着順)

対 15歳以上(中学生を除く)

定 220人(先着順)

※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

①障害者スポーツ講座

「楽しく♪バドミントン」〈全3回〉

時 9月15日(土)・29日(土)、

10月6日(土)

午前10時～正午

②障害者スポーツ講座

「元気に！サッカー教室」

時 9月23日(祝)

午前10時45分～午後0時15分

会 横山公園人工芝グラウンド

③体育館イベント

「ミニ運動会でヨーイドン！」

綱引きや玉入れ、ゲームなど、紅白対抗のスポーツイベント

時 9月28日(金) 午後1時30分～3時

④障害者ふれあい文化講座

「野菜ソムリエ講座～秋野菜編～」

地元産野菜や果物の食べ方など

時 10月3日(水)

午後1時30分～3時



対 市内在住か通勤・在学で障害のある小学生以上

※②③小学生は要付き添い。③きょうだいの参加も可

定 ①20人②30人③60人④16人(申込順)

※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)

※①～③ボランティア同時募集

〈定各5人(申込順)〉

申 9月①5日②13日③18日④19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

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 8月26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

※詳しくは、市ラグビーフットボール協会ホームページをご覧ください。

ニュースポーツ体験会～話題のボッチャ・カローリングを体験しよう～

時 9月16日(日) 午前9時～11時30分

会 市体育館(市役所前)

※希望者は運動ができる服装で、室内履きを持って直接会場へ

市民グラウンド・ゴルフ選手権大会

平成31年度ねんりんピック大会の選考会を兼ねています。

時 10月6日(土) 午前9時

〈予備日10月13日(土)〉

会 相模原ギオンフィールド

対 市内在住か通勤・在学の12歳以上で、スコアカードの記入ができる人

申 9月4日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と性別(全員分(在勤の場合は勤務先・所在地。代表者に○))を書いて、同協会へ

※種別など詳しくは、同協会にある開催要項か、同協会ホームページをご覧ください。

津久井地域事業

①バウンドテニスをはじめよう!

時 9月16日(日) 午前9時30分～正午

会 津久井生涯学習センター

対 市内在住か通勤・在学の小学校3年生以上

定 30人(申込順)

費 300円

②ヨガでリフレッシュ! 元気に笑顔で子育て

時 ①9月27日(木)、10月4日(木)・11日(木)

午前10時～11時〈全3回〉

②10月21日(日) 午前10時～11時

会 ①津久井中央公民館

②鳥居原ふれあいの館

対 市内在住か通勤・在学の16歳以上

定 ①20人(抽選)②50人(申込順)

費 ①2,000円②700円

※希望者は直接会場へ

申 ①開催日当日②①9月15日②10月12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○))

市内在勤・在学の方は勤務先か学校名)と②は①か②を書いて、市体育協

会津久井連絡所(☎042-705-5142)

FAX042-705-5143 ☐taikyo-tu
kui@mica.dti.ne.jp)へ

会長杯争奪 シニアボウリング競技会 兼市町シニア年代別大会選手選考会

時 9月16日(日) 午前9時

会 相模原パークレーンズ(中央区相模原)

対 市内在住か通勤の50歳以上

定 100人(申込順)

費 2,500円

申 9月7日までに、直接か電話、ファクス

に11面上の必要事項を書いて、相模原

パークレーンズ(☎042-755-1110

FAX042-755-1100)、相模ファース

トレーン(☎042-755-1088 FAX

042-754-1503)、町田ボウリング

センター(☎042

-742-3692

FAX042-749-

8377)のいずれ

かへ



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。

●布えほん・布おもちゃでいっしょにあそぼ!

8月25日(土) 午後1時～4時30分、8月

26日(日) 午前10時～午後3時30分、(おは

なし会=25日午後1時30分、26日午前

11時、午後1時30分)、おださがプラザ

会 富永(☎090-3132-7221)

●みんなで歌おう とことん懐メロ月

明治から昭和40年ごろの歌謡曲などを生伴

奏で歌う 8月28日(火) 午後2時～4時、

杜のホールはしもと多目的室。定員150人(先着順)、費用1,000円 会 深澤(☎090-7947-1174)

●家庭ビジョンセミナー 子どものしつけや教育、少子化問題など

9月2日(日) 午後2時～4時、ユニコムプラザさがみはら

セミナールーム2。定員100人(先着順)

会 増子(☎090-2446-4352)

●津久井つくしんぼ♪社交ダンス初心者無料講習会(全9回)

9月5日～10月31日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分、

津久井中央公民館。対象は60歳以上のダンス未経験者。定員20人(申込順) 申 電話

で大城(☎090-1734-9719)へ

●親子向け野外イベント 手作り品の販売

やワークショップ、ステージなど 9月16日

(日) 午前10時～午後3時(雨天時は9月17

日(祝)に延期)、県立相模原公園芝生広場。

一部の催しは有料 会 同公園管理事務所

(☎042-778-1653)

●アンディムジーク室内合奏定期演奏会

曲目は『カルメン組曲』(抜粋)ほか 9月

16日(日) 午後2時～4時、杜のホールはしも

と。定員500人(先着順)、費用700円

(チラシ持参の人3人まで500円、65歳以上無料) 会 同団事務局(☎090-

7596-8543)

●津軽三味線と民謡と仲間の集い

10月21日(日) 午後0時30分～4時15分、城山

公民館 会 落合(☎090-9817-7304)

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●女声合唱 月2回木曜日午前10時、大

野南公民館ほか。見学可 会 小泉(☎042-

733-6106)

●登山・ハイキング 毎週土・日曜日、丹

沢や奥多摩方面 会 萩生田(☎090-

8645-7164)

●社交ダンス 月4回月曜日正午、市体育

館(市役所前)ほか。対象は経験者 会 村

地(☎042-771-6893)

▶掲載の申し込み方法は毎月1日号でお知らせ

します

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。

2018年 平成30年

広報 さがみはら

8/15

No.0101

毎月15日発行



みどり

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



緑区イメージキャラクター「ミウル」

区版

区の人口・世帯

人口 171,924人 (124減)

男 86,656人 / 女 85,268人

世帯数 73,218世帯 (16減)

平成30年7月1日現在 ()は前月との増減

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

☎042-775-8802



音楽で 相模湖を活性化!

アルファベットのAからZ、最初の準備から最後の片付けまで出演者全員でつくり上げる体験型ライブイベントとして開催している「SAGAMIKO MUSIC PARK」。

暑い夏に、熱い演奏を聞きに行ってみませんか。

時 8月25日 (土)
午前11時 ~ 午後4時
会 県立相模湖公園
※荒天中止

Q イベントの見どころは?

日頃から練習を重ねてきた小・中学生や高校生などの演奏と、プロのミュージシャンとのセッションです。

また、今年はボイストレーニングなど来場者も体験できるステージプログラムも用意しています。



ステージ長 松林さん

ポスターデザインも高校生が考えました!



イベントの書類発送作業もみんな協力して行います!

Q イベントの目的は?

相模湖の活性化と次の世代の子どもたちを育てるという2つの目的があります。地域が一体となって取り組むことで活気があふれ、子どもたちもイベント運営を通して自分の手でつくり上げる大変さや楽しさを学ぶことができます。

これからも、初参加の子どもたちでも準備から参加しやすいイベントにしていきたいです。



実行委員長 岩根さん



子どもたちがイベントの企画から、当日準備、司会進行、演奏、終了後の機材の片付けやごみ拾いまでみんなで一緒にいきます。

問SAGAMIKO MUSIC PARK実行委員会の松林さん ☎090-3045-8157

湖畔で踊る夏の夕べ 相模湖公園 夏のお祭り 盆踊り大会

市内外の人だけでなく、外国の人にも相模湖の魅力と日本の伝統文化を知ってもらうため、相模湖の湖畔にやぐらを組んで、盆踊りを行います。当日の飛び入り参加も大歓迎です。

時 8月18日 (土) 午後5時~9時

会 県立相模湖公園、湖畔商店街

同会場で開催

時 8月18日 (土)・25日 (土) 午後5時~9時

※25日はバンドの生演奏があります。

問 相模湖湖畔地域活性化推進会議・さがみ湖コンシェルジュ (津久井振興(株)内) ☎042-684-2128

城山夏まつり

「かながわのまつり50選」にも選ばれている伝統ある夏祭り。御輿やお囃子が地区内を練り歩きます。

会 川尻八幡宮(緑区川尻)、城山地区内

日にち	内容
8月27日 (月)	地区内の随所で御輿渡御と山車の巡行
8月28日 (火)	山車の巡行や9台の山車によるお囃子の競演、歌謡ショーなど

問 城山夏まつり実行委員会(城山商工会内) ☎042-782-3338

2018年 平成30年

広報 さがみはら

8/15

No.0101

毎月15日発行

ちゅうおう 区版

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

区の人口・世帯

人口 271,961人 (30減)
男 136,664人 / 女 135,297人

世帯数 120,995世帯 (102増)

平成30年7月1日現在 ()は前月との増減

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

☎042-769-9802



受け継がれる 地域の伝統

区内の各地域では、夏祭りなどさまざまな機会を通じて、神輿やお囃子、獅子舞などの伝統芸能が披露されています。今回は、上溝で江戸時代中期から続く、市指定無形民俗文化財「番田の神代神楽」を紹介いたします。

番田の神代神楽とは

神代神楽は、「古事記」や「日本書紀」の神話を題材とし、神楽面をつけて台詞を発さずに演じる黙劇で、里神楽とも呼ばれます。

番田の神代神楽は、上溝地区番田の亀山家が代々伝承している神楽で、亀山家が所有する資料『神道裁許状』から、天明8(1788)年には既に行われていたことが分かります。

一つの演目は、神様を演じる3~10人の演者と、大拍子・大太鼓・笛で囃子を奏する3人の奏者で行われ、解説者が進行に合わせて物語を説明します。

伝承されている演目

伊耶那美命を追って黄泉国へ行った伊耶那岐命がこの世に戻ってきてみそぎをする『日向の淡岐原』や、岩戸に閉じこもった天照大神を八百万の神々が外に連れ出した『天磐扉開』、須佐之男命が八岐大蛇を退治する『八雲神詠』など、22演目が伝承されています。



番田の神代神楽で使われる面

面は神様をかたどった神聖なものであるため、演者は必ず一礼してから顔に着けます。

番田の神代神楽の魅力

番田の神代神楽は、昔から神社の例祭の楽しみとして、地域の皆さんに親しまれてきました。大部分が台詞のない黙劇で、しぐさや動きで、演じる役の様子や感情を表現するところが魅力の一つです。また、舞台の進行に合わせて、各場面の様子や役の台詞、心情を解説しているので、神楽を初めて見る人でも楽しめると思います。



番田神代神楽保存会 望月清志さん

現在は、保存会員の高齢化や後継者不足で、継承していくことが年々難しくなっていますが、他の地域から応援をもらいながら続けています。

地域で200年以上続く伝統芸能を、ぜひ間近でご覧いただきたいと思います。

地域の伝統を復活

「田名清水のお囃子」

田名清水自治会では、「大人になっても清水が心に残るように」との思いから、人手不足のために途絶えてしまったお囃子を約15年前に復活させました。現在は4歳から16歳の子ども38人が年間を通じて練習し、地域のお祭りで披露しています。



帰ってきたい場所にするためにお囃子をつなぐ

清水囃子連 大谷さん

目を輝かせながらお囃子に取り組んでいた子どもたちは、大人になって地域を離れても、お祭りの時期になると戻ってきてくれます。道具の維持や指導者不足など、伝統を継承していくことの難しさはありますが、お囃子が地域を思い出すきっかけになってほしいと取り組んでいます。

伝統芸能を次代へ

私たちが住む地域には、昔から営まれ、親しまれてきた伝統芸能があります。

伝統芸能を通して紡がれる人の記憶や絆、伝統を次代に残すため、さまざまな団体が芸能の継承に取り組んでいます。時代の流れとともに担い手が減り、継承していくことが難しい状況にあります。伝統が途絶えることがないよう、まずは身近にある伝統芸能を見に行ってみませんか。そして、興味が湧いた人は伝統の担い手になってみませんか。

神々が舞い踊る舞台 「番田の神代神楽」を鑑賞してみませんか

時 9月17日(祝) 午後3時~5時

会 亀ヶ池八幡宮(中央区上溝)

交通 ○上溝駅から徒歩15分

○上溝駅から「相模大野駅」行きバス「亀ヶ池八幡宮前」下車

※無料駐車場(100台)あり

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

FM HOT 839(エフエムさがみ)で中央区の魅力をお伝え!



「大好き!中央区」

「音楽で思いを馳せる相模原」のコーナーでは、相模原の出来事を当時の音楽とともに紹介しています。ぜひお聞きください!
放送日 毎月第4木曜日午後7時~8時(再放送 翌週火曜日午後11時~12時)

2018年 平成30年

広報 さがみはら

8/15

No.0101

毎月15日発行



みなみ 区版

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

区の人口・世帯

人口 279,475人 (7増)
男 138,594人/女 140,881人

世帯数 128,312世帯 (91増)

平成30年7月1日現在 ()は前月との増減

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

☎042-749-2134

音楽と食の奏でるハーモニー♪ みんなでつながるもんじえ祭り!

「相模大野もんじえ祭り」は、プロのミュージシャンによる演奏を楽しみながら、地元相模大野にある飲食店の料理を味わえる、夏の一大イベントです。子どもから大人まで、地域のすべての人たちが一体となり、みんなで盛り上げられます。聴いて満足、食べて満足できるもんじえ祭りをぜひお楽しみください。

時 8月25日(土)・26日(日)

午後2時～9時30分

(ライブは午後9時まで)

会 相模大野中央公園

祭りの最後には
花火が上がります!



さまざまなアーティスト
の参加が決定!



会場のステージでは、2日間で総勢14組のアーティストが歌や音楽を奏でます。心地良い音楽を堪能してください。

料理の味も絶品!

相模大野で食べてみたかったあの味この味が、一堂に集結。33店舗でたくさんの料理が味わえます。すべてのお店を制覇しよう!

「もんじえ」って
どういう意味??

もんじえとは、フランス語の「召し上がれ」の意味を持つ「Mangez」から生まれました。

ボーン
相模大野
第2会場

もんじえ祭りは
メイン会場だけじゃない!

小さい子どもや家族で楽しめる縁日を開催しています。ステージでは、多彩なミュージシャンによる演奏もあり、家族で楽しめること間違いなし。



時 午前11時～午後8時

会 ボーノ相模大野
ボーノ広場・ボーノウォーク

さがプロ2020 *Sagamihara*

ブラっと感じてみようカナ!

市内でオリンピックの事前キャンプを行う、ブラジルとカナダのPRブースを出展します。フェイスペイントや、フォトセッションコーナーなどもあるので、ぜひお越しください。

- フェイスペイント(両国旗・もんじえ)
- フォトセッションコーナー
- かざぐるま作り体験(カナダ)
- 組みひもミサンガ作り体験(ブラジル)

問 シティセールス・親善交流課 ☎042-707-7045

25日はカナダDay
26日はブラジルDay



いいね! 2020件

会 ボーノ広場

時 午前11時
～午後8時



もんじえと一緒に楽しもう!

初めはとても小さかったこの祭りも、地元の皆さんの協力や4つの商店街が力を合わせることで、今では相模大野で最大級のイベントに成長しました。

今年も有名ミュージシャンを迎え、花火の本数を増やすなど、見どころ満載です。

暑い時期なので、体に気をつけながら、相模大野の夏を満喫してください。

実行委員長 中田克己さん



問 南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

新磯かかしまつりを見に行こう!

新磯地区の緑豊かな田園風景の中で「新磯かかしまつり」を開催します。工夫を凝らしたユニークな手作りのかかしが、水田を彩ります。

時 8月26日(日)～9月9日(日)

会 れんげの里あいそ裏手の水田

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。



時 9月9日(日) 午前10時～午後3時

会 新磯公民館・駐車場

内 鼓笛隊演奏、科学実験、抽選会ほか

問 新磯かかしまつり実行委員会(新磯まちづくりセンター内) ☎046-251-0014

あつまれ! 夏のちびっこおはなし会開催!

夏休みに子どもたちを対象としたおはなし会を開催します。絵本や紙芝居の読み聞かせ、親子で作る簡単な工作を行います。

時 8月22日(水)

午前10時30分～11時10分

会 相模大野図書館

対 2～5歳児とその保護者

※希望者は直接会場へ



問 相模大野図書館 ☎042-749-2244

Facebookページ「相模原市南区区民会議」

https://www.facebook.com/sagamihara.minamiku.kuminkaigi



区民会議の活動やイベント情報などを発信中です!

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.1391

平成30年(2018年)

8/15

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

申し込み・問い合わせ

- ① 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 総務局渉外部広報広報課 ☎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。

親子で歯っぴい ちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技実演

日にち	会場	定員(申込順)	申込
9月3日(月)	㊮	各20組	⑮
9月19日(水)			
9月14日(金)	㊦	各20組	⑮
9月25日(火)			
9月21日(金)	㊧	30組	⑮

☎午前10時～11時15分
 ㊦平成29年7～11月生まれの子とその家族

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

☎午前10時～11時15分
 ㊦乳幼児とその保護者
 ※希望者は直接会場へ
 ㊦⑪⑫⑬

日にち	会場ほか
9月4日(火)	向陽㊮、大野南㊮
9月5日(水)	大野台㊮、相武台㊮
9月6日(木)	大島㊮、新磯㊮、鹿島台㊮
9月7日(金)	上満南㊮、星が丘㊮
9月11日(火)	㊭、清新㊮
9月12日(水)	㊫
9月13日(木)	相模台㊮、大沼㊮
9月14日(金)	橋本㊮

ぴよぴよサロン

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

日にち	時間	会場	申込
9月7日(金)	午前10時～11時	㊮	⑬
9月14日(金)		㊦	⑫
9月28日(金)		㊧	⑪

- ㊮ こどもセンター
- ㊫ 栄養士による栄養相談もあり
- ㊭ 歯科衛生士による歯科相談もあり

離乳食教室(モグモグ編)

中期以降の離乳食の講習、試食、相談会

日にち	時間	会場	申込
9月19日(水)	午後1時～2時15分、午後2時45分～4時	㊮	⑮
9月21日(金)		㊧	
9月25日(火)		㊦	

㊦29年12月～30年1月生まれの子の保護者とその家族
 ㊦各15人(申込順。初めての子の保護者優先)

ハローマザークラス(全2回)

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり

日にち	会場	申込
10月5日(金)・12日(金)	㊦	⑮
10月15日(月)・22日(月)	㊫	

☎午後1時30分～4時
 ㊦妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族

子育て広場 緑のおうち講座

服の上からタッチング♪幸せホルモンを体感しよう

触れ合いや手遊びを通して、スキンシップを楽しみます。

☎9月7日(金)
 歩行前の子ども＝午前10時～10時40分
 しっかり歩ける子ども＝午前11時～11時40分

㊦サン・エールさがみはら
 ㊦3歳以下の乳幼児とその保護者＝各10組(申込順)
 ㊦8月20日から、月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時に、電話で子育て広場緑のおうち(☎042-703-5136)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)	㊧	⑮	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) ※㊫㊬㊭は来庁相談のみ ㊦成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日				
	火曜日				
	水曜日				
	金曜日				
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	9月19日(水)	午前9時～9時30分 10時～10時30分	㊧	⑥	生活習慣病予防のための個別相談や各種測定 ㊦各5人(申込順)
	9月25日(火)	午後1時30分～2時 2時30分～3時	㊮	⑨	
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	9月3日(月)	午前9時～11時30分	㊧	⑪	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	9月7日(金)	午後1時～3時30分	㊦	⑫	
	9月10日(月)	午前9時～11時30分	㊮	⑬	
健康チェック～19歳から39歳のあなたへ～	9月5日(水)	午前9時～10時	㊦	⑮	診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導 ㊦40人(申込順) ㊦4,950円 ㊦9月3日正午までに⑤ ※健康診断書の発行は行っていません。
不妊・不育専門相談	9月11日(火)	〈電話相談〉	☎午前9時～11時30分		㊦⑩
		〈面接相談〉	☎午後1時～3時30分	㊦9月10日までに⑩	
電話歯科相談(歯科医)	月～金曜日(祝日等を除く)	午前9時～11時			口の健康に関する相談 ※治療内容に関する相談は受け付けません。健診などにより歯科医師が不在の場合もあります。 ㊦⑤
歯科健康相談(歯科衛生士)	月～金曜日(祝日等を除く)	午前9時～午後3時30分	㊧ ㊦ ㊮	⑤	ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談や、すぐに測れる口の元気チェック ※申込時に日時、会場を調整します。
かんがる～歯科健診(歯科医)	㊦㊧㊮㊩㊪㊫㊬㊭	※日程はお問い合わせください。		⑩	㊦障害のある乳幼児
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日	午前9時～11時15分	㊦	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) ㊦各12人(申込順)
	8月18日(土)	午後1時30分～3時45分	㊨		
がん体験者による無料相談 がんピアサポート	①9月14日(金)	午前10時～午後3時	㊮	⑮	がん体験者による自らの体験を基にした相談 ㊦がん患者やその家族 ㊦各4組(申込順。各組1時間) ㊦9月①12日②20日までに⑤
	②9月23日(祝)				

健康診査 検診・検査

(特定)健康診査、がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)、お口の健康診査、肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関や公共施設で実施しています。

●費用や日程など詳しくは、本紙9月1日号でお知らせします。
 ●肝炎ウイルス感染の心配がある人(家族に肝炎ウイルスに感染している人がいるなど)には、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

申し込み・問い合わせ ⑮

教室 もつと健康になるための教室

会場・申込先は表面の「主な実施会場」
「申し込み・問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
骨密度測定de 骨元気アップ セミナー	9月21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	南	骨粗しょう症予防についての話と体験、骨密度測定 対 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) ※測定時にアルコールをかかるとに吹き付けます。 かぶれる人は測定できません。	⑮

お知らせ うつ病の理解と家族のメンタルヘルス

うつの症状や薬、家族の対応や社会復帰などを学び、思いを分かち合います。

時 9月26日～10月17日の毎週水曜日 午後2時～4時
※1回のみ参加も可。内容など詳しくはお問い合わせください。

会 南保健福祉センター
対 市内在住か在勤で、うつ病で療養中の人の家族
定 各30人(申込順)

申 9月25日までに、住んでいるか勤務先のある区の担当課へ

緑	緑障害福祉相談課	☎042-775-8811
中央	中央障害福祉相談課	☎042-769-9806
南	南障害福祉相談課	☎042-701-7715

就労準備セミナー Part1 ～発達障害のある中学生・高校生の保護者が知っておきたいこと～ 「どんなふうにいるの？」

時 9月25日(火) 午前10時～11時30分
会 けやき体育館
対 市内在住の発達障害のある中学生・高校生(同年齢の子を含む)の保護者
定 30人(申込順)
申 直接か電話、ファクス、Eメールに保護者氏名、電話番号、子どもの年齢、「どんなふうにいるの？」と書いて、市発達障害支援センター(☎042-756-8411 FAX042-756-3360 hhattatsu-shien@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

発達障害支援センター 子育て講座

①学校ってどんなところ?
時 9月14日(金) 午前10時～11時30分
対 市内在住で、発達障害やその傾向にある子どもの保護者かその家族

②学校の先生への相談術
時 9月28日(金) 午前10時～11時30分
対 市内在住で、発達障害やその傾向にある小学生以上の子どもの保護者かその家族

..... 共 通

会 陽光園 定 各15人(申込順)
申 9月①7日まで②3日～21日に、直接か、電話で同センター(☎042-756-8411)へ

マタニティオーラルセミナー ～元気な赤ちゃんは ママのお口の健康から～

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義・体験、歯科健康診査などを実施します。

時 9月28日(金) 午後1時30分～3時30分
会 緑区合同庁舎
対 市内在住の妊婦
(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受診可)
定 12人(申込順) ※子ども同伴可(保育なし)
申 9月27日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

相模原協同病院 市民健康教育公開講座 身近な病気について学ぼう ～白内障・いびき・歯周病～

それぞれの病気について、各分野の医師が症状や治療法を解説します。

時 9月19日(水) 午後6時～8時
会 社のホールはしもと
講 中島敏文さん(同病院歯科口腔外科部長)ほか
定 500人(先着順) ※希望者は直接会場へ
関 同病院事務部企画情報課 ☎042-772-4291

健康スポーツ医学市民公開講座 ロコモティブシンドロームの管理 ～スポーツ整形外科の立場から～

時 9月29日(土) 午後3時～4時
会 相模原南メディカルセンター
講 齊藤明義さん(高輪台さいとう整形外科院長)
定 100人(申込順)
申 電話で、市医師会総務課(☎042-755-3311)へ

お知らせ 血圧が気になるあなたへ ～高血圧予防教室～

血管年齢を測定し、自身の生活を振り返りながら、高血圧予防のための生活習慣を学びます。

時 9月27日(木) 午前10時～正午
会 緑区合同庁舎
対 市内在住か在勤の人
定 20人(申込順)
申 9月21日までに、直接か電話で緑保健センター(☎042-775-8816)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のある人を支えるまちづくり～

認知症の正しい知識と、認知症がある人への接し方を学びます。

時 9月13日(木) 午後2時～4時
会 ウェルネスさがみはら
対 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)
申 9月6日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

高次脳機能障害講演会 ～住み慣れた地域で暮らすために～

時 9月15日(土) 午後1時30分～4時
会 ソレイユさがみ
講 青木重陽さん(神奈川リハビリテーション病院医師)
定 100人(申込順)
申 9月12日までに、ファクスに代表者氏名、電話かファクス番号、参加者全員の氏名「高次脳機能障害講演会」と書いて、橋本障害者地域活動支援センターへ
★かわせみ(FAX042-703-5557 ☎042-703-5556)へ

元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーの指導の下、各種体操や機器を使った筋力トレーニングなどを行います。

時 9月18日～10月25日の毎週火・木曜日
午後3時30分～5時
会 ほのぼのサービスセンター(緑区中野)
対 運動に支障がない市内在住の65歳以上
定 10人(抽選) 費 6,000円
申 9月5日まで(日曜日、祝日等を除く)午前8時30分～午後5時に、電話で同センター(☎042-780-7977)へ

お知らせ 精神科セカンドオピニオン外来

時 9月27日(木) 午前10時～正午
会 けやき会館
対 精神科治療中で、自身の治療方針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などは受け付けません。
費 2,000円
申 8月28日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

目の愛護デー 記念講演会 「受ける前に知っておきたい治療の話 ～白内障手術」&無料相談会

講演会終了後、個別相談会を実施します。

時 9月30日(日) 午後1時～2時
個別相談 午後2時～4時
会 相模原南メディカルセンター
定 100人(先着順)
※希望者は直接会場へ
関 市医師会総務課 ☎042-755-3311

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
8月19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
9月1日(土)		市役所前
8月21日(火)		
8月25日(土)	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)

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

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。
※8月19日(日)までは、24時間案内します。

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。

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。

