

LINE UP 今号の主な内容

所得税の確定申告&市・県民税申告 申告カンタン!ガイド … 4・5
 縄文時代の勝坂ムラにタイムスリップ …………… 6
 野菜づくり始めてみませんか…………… 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 湘水都市 さがみはら

市の人口 世帯 人口 **722,863人(56減)**
 男 361,625人 女 361,238人
 世帯 **323,587世帯(155増)**
平成31年1月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

ホームタウンチーム 三菱重工相模原ダイナポアーズがジャパンラグビートップリーグへ昇格しました!

三菱重工相模原ダイナポアーズが12年ぶりにトップリーグへ悲願の昇格を果たしました。12月に行われた入れ替え戦では、豊田自動織機シャトルズを相手に31-7と快勝し、会場は喜びに沸きました。
 ラグビーワールドカップが国内で開催される今年、日本最高峰リーグで活躍するダイナポアーズを応援しましょう!



問スポーツ課 ☎042-769-9245

さがみはら 広報

NO.1402
 毎月1日・15日発行
2/1
 2019 平成31年
 SAGAMIHARA



市内初! 飛込競技の国際大会

FINA

ダイビング
 ワールドシリーズ
 2019 相模原大会



坂井 丞選手

写真提供: フォート・キシモト

3月1日(金)~3日(日)

さがみはらグリーンプール

*大会期間中は第2駐車場は利用できません。
 *大会開催に伴うプールの利用制限などは同所ホームページをご覧ください。

入場無料 ※会場で配布するチケットが必要

国際水泳連盟(FINA)が主催する飛込競技の国際大会が、さがみはらグリーンプールで開催されます。ダイビングワールドシリーズはワールドカップの各種目上位者のみが出場します。トップクラスの選手が競い合う、世界最高峰の演技をぜひ、会場でご覧ください。

競技スケジュール(予定) ※終了時間は目安です

	午前10時~午後0時30分	午後4時~7時
1日(金)	10mシンクロ(男女決勝) ※正午まで	3mシンクロ(男女決勝) ※午後6時まで
2日(土)	10m高飛込(女子準決勝) 3m飛板飛込(男子準決勝)	10m高飛込(女子決勝) 3m飛板飛込(男子決勝) 10mミックスシンクロ決勝
3日(日)	3m飛板飛込(女子準決勝) 10m高飛込(男子準決勝)	3m飛板飛込(女子決勝) 10m高飛込(男子決勝) 3mミックスシンクロ決勝

飛込競技とは



飛板や飛込台から空中に舞い、入水するまでの一連の動作の技術、演技の美しさを競う競技です。飛び込む高さが3メートルの「飛板飛込」と10メートルの「高飛込」の2種類があります。

ここが見どころ!

ダイナミックな演技はもちろん、水しぶきがほとんど上がらない着水も注目ポイントです。
 また、各演技の合計点数で競うため順位変動が激しく、最後の最後まで勝負が分からないことも魅力の一つになっています。



市ホームページから動画をご覧ください

本市出身の選手も出場!

坂井 丞選手
 所属 ミキハウス
 出場予定種目 3mシンクロ、3m飛板飛込
 南区出身、中央区在住。2016年にリオデジャネイロオリンピックに出場。2018年の日本選手権では4連覇を果たすなど日本トップクラスの選手として、飛込競技をけん引しています。



世界とのレベルの差をひとつでも埋められるよう、勝ちにこだわりたいと思います!ぜひ会場でご覧をお願いします!

坂井選手が選ぶ この選手に注目!

飛込競技の強豪国は中国。優勝争いには常に中国人選手が絡むので、そこに誰が割って入るのがポイントです。
 そこで注目したいのが男子3m飛板飛込のイギリスのJack LAUGHER選手!彼の演技は高さがありダイナミックさでは世界一。出場して安定した演技ができれば上位入賞間違いなしなので、ぜひ会場でご覧ください!



問スポーツ課 ☎042-769-9245

未来を選ぼう 統一地方選挙 市長・市議会議員 県知事・県議会議員

4月7日(日) 投開票
皆さんの一票を大切に

告示日と期日前投票の開始日のお知らせ

	県知事選挙	市長選挙	市・県議会議員選挙
告示日	3月21日(祝)	3月24日(日)	3月29日(金)
期日前投票の開始日	3月22日(金)	3月25日(月)	3月30日(土)

※4つの選挙を一度に期日前投票できるのは、3月30日からです。期日前投票所は、3月下旬発行の「選挙のお知らせ」や市ホームページなどでお知らせします。
※期日前投票所は行政区ごとに設置します。

市・県議会の議員定数 前回(平成27年)から変更はありません。

選挙の種類	緑区	中央区	南区	合計
市議会議員	11人	17人	18人	46人
県議会議員	2人	3人	3人	8人

☎市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290

3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	日にち	内容
2月12日(火)	本会議(提案説明)	2月28日(木)	建設委員会
2月20日(水)	本会議(代表質問・個人質疑)	3月1日(金)	市民文教委員会
2月21日(木)	本会議(代表質問・個人質疑、委員会付託)	3月12日(火)	本会議(一般質問)
2月25日(月)	総務委員会	3月13日(水)	
2月26日(火)	環境経済委員会	3月14日(木)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会
2月27日(水)	民生委員会	3月15日(金)	

※3月定例会議のための議会運営委員会は、2月6日(水)に開催します。
※3月15日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

国民健康保険税の口座振替申し込み手続きが簡単に

届出印 要らずで

次の金融機関の口座振替を希望する場合は、口座振替依頼書とキャッシュカードのみで、口座振替の申し込みが可能です。

利用できる金融機関 横浜銀行、みずほ銀行、三菱UFJ銀行、三井住友銀行、りそな銀行、きらぼし銀行、ゆうちょ銀行、スルガ銀行、静岡中央銀行、平塚信用金庫、城南信用金庫、多摩信用金庫、山梨信用金庫、西武信用金庫、中央労働金庫

※IC専用カード、家族カードなどの一部キャッシュカードは使用できない場合があります。詳しくは、各金融機関にお問い合わせください。

申込窓口 国民健康保険課、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)

☎国民健康保険課 ☎042-769-8234

市職員を募集

受験資格や申込方法など詳しくは、受験案内をご覧ください。

選考区分(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(大学卒業程度)	2人程度	一般行政事務	①③昭和58年4月2日から平成9年4月1日までに生まれた人②④昭和58年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人 田 通
②行政(高校卒業程度)	3人程度		
③学校事務(大学卒業程度)	1人程度	市立小・中学校の学校事務	○身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの手帳の交付を受けているか、受験案内に記載されている診断書などの交付を受けている人
④学校事務(高校卒業程度)	1人程度		

採用予定日 ①②6月1日以降③④8月1日以降
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
 ※市ホームページにも掲載
 ※休所日などは事前に確認してください。
申込受付期間 **電子申請** 2月20日午後5時まで(受信有効)
郵送 2月20日(消印有効)まで

第1次選考日 ☎3月23日(土) ☎麻布大学(中央区淵野辺)
 ☎人事委員会事務局 ☎042-769-8320

国民年金保険料の納付は前納がお得です

- 2年前納(4月～翌年3月分)、1年前納(4月～翌年3月分)、6カ月前納(4～9月分、10月～翌年3月分)をすると、保険料が割引になります。
- 口座振替で前納すると、クレジットカードや納付書(現金)で前納するより割引額が多く、さらにお得です。
- 毎月納付の場合でも口座振替による当月末振替にすると、毎月50円引きになります。

申込方法

口座振替	通帳と金融機関届出印を持って、希望する金融機関か年金事務所へ
クレジットカード納付	クレジットカードを持って、年金事務所へ
納付書(現金)	2年前納を希望する場合のみ、年金事務所へ

※手続きには、基礎年金番号が分かるもの(年金手帳など)と身分証明書が必要です。

申込期限
 ※口座振替、クレジットカード納付による2年前納、1年前納、6カ月前納(4～9月分)は、2月28日までです。
 ※納付書による2年前納は、年金事務所にお問い合わせください。

☎相模原年金事務所 ☎042-745-8101

非常勤職員などの募集

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

職種など	勤務条件など	賃金・報酬	申込①期限(必着)②方法(面接日など)	募集案内等配布場所	問い合わせ
診療報酬明細書点検嘱託員 ①一般 ②歯科 ③中国残留邦人等臨時看護師	4月～平成32年3月 ①1月8日程度②2月2日程度 ③3月1日	①2日額8,820円 ③日額7,620円	①2月15日 ②直接か郵送(後日面接あり)	-	地域福祉課 ☎042-707-7021
非常勤保健師	4月～32年3月(週1～3日) 勤務場所 ウェルネスさがみはら、市内各所	時給1,760円	①2月28日②電話連絡の上、郵送(後日面接あり)		地域包括ケア推進課 ☎042-769-9249
非常勤理学療法士	4月～32年3月(週5日) 勤務場所 ウェルネスさがみはら	時給2,520円	①2月20日②電話連絡の上、郵送(後日面接あり)		介護保険課 ☎042-769-8342
介護認定調査票点検事務員	4月～32年3月(週3日) ※月～金曜日のうち指定した曜日 勤務場所 あじさい会館	時給1,520円	①2月20日②直接か電話(筆記試験、面接あり)		こども・若者支援課 ☎042-769-8289
子どもの権利相談員	4月～32年3月(週3日) 勤務場所 青少年学習センター	月額14万9,700円	①2月20日 ②直接(後日面接あり)	学校教育課、各募集校	市コールセンター ☎042-770-7777
市立小・中学校の学校図書館図書整理員	4月5日～32年3月25日(週2・3日) ※学期ごとの任用。学校休業期間は除く	時給1,029円	①2月7日 ②電話連絡の上、直接各募集校へ	障害者支援センター松が丘園、けやき体育館	市社会福祉事業団 ☎042-750-1905
市社会福祉事業団契約職員	4月から(週5日)	月額17万6,800円～	①2月15日②直接か郵送(面接日 2月23日)	シルバー人材センター中央・緑・南事務所	市シルバー人材センター ☎042-753-7373
市シルバー人材センターの職員	4月から	月額18万3,600円	①2月11日②郵送(第1次試験 2月17日)		

ぼくとお話しよう!

LINEでAIがご案内!



LINEを使った対話型案内サービスの 市民向け実証実験を行います!

スマートフォンアプリLINEで、AI(人工知能)が行政サービスの手続きや制度などの質問に答える「対話型案内サービス」の市民向け実証実験を実施します。

LINEでもどち登録をすることで、誰でも手軽に利用できます。サービス内のアンケートから、ぜひ感想・意見をお寄せください。

アンケート調査の結果などから本実証実験の効果を分析し、導入の是非を含めた検討などを進めていきます。

※利用には、LINEアプリのインストールが必要です。

※QRコードを読み取り、ともだち登録をすることで利用できます。

実施期間 3月31日まで

図 情報政策課 ☎042-769-8212



QRコードより
アクセス

2/1 番田駅東側・西側に 有料自転車駐車がオープン



! 駅周辺は
自転車等放置
禁止区域に
放置された自転車や原動機付自転車は、条例に基づき指定の保管所に移動します。返還には移動と保管費用の一部として、自転車2,000円、原付4,000円が必要です。

※申し込み方法や利用料金など、詳しくは番田駅西側自転車駐車場にお問い合わせください。

図 同自転車駐車場 ☎042-778-0188

読み聞かせサークルのための勉強会〈全2回〉

絵本を出版・製作する人の思いなどの話を聞く講義と、図書館近隣で活動している読み聞かせサークルによる活動事例の発表を行います。

時 2月13日(水)・20日(水) 午前10時~正午

会 相模大野図書館

定 50人(申込順)

申 2月12日までに、直接か電話で同図書館(☎042-749-2244)へ



近現代史講演会

尾崎号堂記念館

尾崎行雄の盟友『憲政の神』犬養毅の人と生涯

尾崎行雄(号堂)とともに護憲運動を行うなど深い関わりのあった犬養毅について、帝京大学教授の小山俊樹さんが講演します。

時 2月23日(土) 午後2時~4時

定 40人(先着順)

※希望者は直接会場へ



犬養毅

図 市立博物館 ☎042-750-8030

旧石器ハテナ館の催し

図 旧石器ハテナ館
☎042-777-6371

毎月第3日曜日は体験教室の日! 編布作り

麻ひもを編んで作品を作り、縄文時代の編み布について学びます。

時 2月17日(日) 午後2時~4時

対 小学校4年生以上=10人(申込順) ※小学生は保護者同伴

費 100円

申 直接か電話で同館へ

講演会 墓からみる縄文時代の家族と社会

縄文時代の人骨から得た情報を交え、最新の研究成果について解説します。

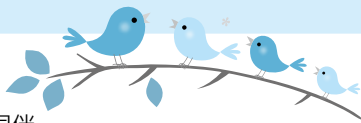
時 3月9日(土) 午後2時~4時

講 山田康弘さん(国立歴史民俗博物館教授)

定 100人(先着順)

※希望者は直接会場へ

野鳥調査体験会



時 3月10日(日) 午前9時30分~正午

会 相模川清流の里

定 30人(申込順) ※小学校4年生以下は保護者同伴

申 3月8日までに、電話か、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号を書いて、環境情報センター(☎042-769-9248) kankyo@eicwits.com)へ

4月1日
から

相模川清流の里の 予約方法が変わります

3月31日をもって、「さがみはらネットワークシステム」(以下、Sネット)からの仮予約などの申し込みができなくなります。4月1日以降は、相模川清流の里(以下、施設)ホームページ内の「ご予約・空室情報確認」から、各種サービスを利用してください。

抽選
申し込み

6月宿泊分まで▶ Sネットで受け付け(3月1日~10日)

7月宿泊分▶ 施設ホームページで受け付け

※抽選申し込みは、利用希望月の3カ月前の月の1日から10日に受け付け

随時
仮予約

施設ホームページから仮予約後、7日以内(利用日の3日前まで)に利用申請

※利用申請は直接か電話で、施設へ

空き状況確認

施設ホームページで確認

※施設の利用・予約については8面をご覧ください。

図 商業観光課 ☎042-769-8236



視聴覚ライブラリー



図 視聴覚ライブラリー
☎042-753-2401

催し名・日時	上映作品
月例子ども映画会 2月9日(土) 午後2時~3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ 風の又三郎 ▶ ドナルドダックの朝ごはん ▶ おにたのぼうし ▶ 魔法のじゅうたん
シネマサロン 2月17日(日)・19日(火) 午後2時~4時15分	▶ にごりえ (1953年/日本/白黒)

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

市立博物館に行こう

図 市立博物館 ☎042-750-8030
休館日 月曜日(2月11日を除く)、2月12日(火)

今年もやります! 繭うさぎ作り

市民学芸員が繭を使った繭うさぎ作りを教えます。

時 2月10日(日) 午前11時~午後4時30分

定 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ



博物館考古学講座 縄文学事始「縄文の美を楽しむ」

昨年フランスのパリで開催された「縄文」展に展示された緑区澤野の大日野原遺跡出土の土偶装飾付き土器など、縄文の造形美について解説します。

時 2月24日(日) 午後2時~4時

講 井出浩正さん(東京国立博物館学芸員)

定 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ



学ぶことは、面白い。

さがまちカレッジ

①大人の食育~アンチエイジングのための料理教室~〈全2回〉

時 3月7日(木)・14日(木) 午後1時~4時

会 町田市生涯学習センター(町田市原町田)

定 20人(抽選)

費 4,000円(材料費を含む)

申込期限 2月13日

②特別講座「健康情報」のウソ・ホント

~ベテラン薬剤師が教えるセルフメディケーション~

時 3月10日(日) 午前10時~正午

会 相模女子大学(南区文京)

定 50人(申込順)

③人生100年時代を健康に過ごすために~生涯現役で生き抜く方法~

時 3月23日(土) 午前10時~11時30分

会 ユニコムプラザさがみはら

定 50人(申込順)

費 700円

申 各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郵送かファクスで、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。



コールセンターから
ちょっとおしらせ

小・中学校への就学費用援助については、本紙2月15日号でお知らせします。

所得税の確定申告&市・県民税申告のキホンが分かる！申告カンタン！ガイド

市民の皆さんから多く寄せられる疑問を中心に、今年度の確定申告と市・県民税申告についてご案内します。



申告期間 2月18日(月)～3月15日(金)

市・県民税申告は2月15日(金)以前でも、市民税課などで提出できます

☎ **確定申告** について 相模原税務署 ☎042-756-8211
☎ **市・県民税申告** について 市民税課 ☎042-769-8221

Q1 自分は申告が必要？

☑ チェックリストを使って1～4に該当しているか確認しよう

1 確定申告をする必要がある主な人

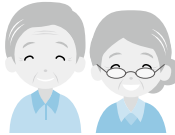
会社員

- 給与以外にも所得があり、その金額が20万円を超える
- 給与収入の金額が2,000万円を超える



年金受給者

- 公的年金など★1の収入金額の合計が400万円を超える
- 公的年金など★1の収入金額の合計は400万円以下だが、年金以外にも所得があり、その金額が20万円を超える



★1 公的な制度により支給される年金や、会社などから支給される年金

自営業・不動産経営者や譲渡した人など

- 2つ以上の会社から給与をもらっていた
 - 事業、不動産、譲渡、配当などの収入がある
- ※原則、確定申告が必要です。条件など詳しくは、相模原税務署へお問い合わせください。



こちらもお忘れなく

次に当てはまる人は申告書以外の書類提出が必要です。
※基準日 平成30年12月31日

- 計5,000万円を超える価額の国外財産がある人＝国外財産調書
- 退職所得を除く平成30年分の所得金額の合計が2,000万円を超え、3億円以上の価額の財産が1億円以上の価額の国外転出時課税制度対象財産がある人＝財産債務調書

必見！よく出てくるキーワード解説

●申告とは？

納める必要のある税額を決めるための手続きです。

税額計算の大まかな手順

- ①前年1～12月中の「**収入金額**」から**必要経費**を引く⇒「**所得金額**」
- ②「**所得金額**」から「**所得控除**」を引く
- ③残りの金額に税率をかける

「収入」と「所得」は違うんだね



●所得控除とは？

個々の境遇や生活状況に配慮して、税負担を軽くするための制度です。

養わなければならない人がいる(扶養)、働きながら学校に通っている(勤労学生)、けがや病気の治療をした(医療費)、年金をきちんと納めた(社会保険料)などがあります。

2 1には当てはまらないけど…確定申告をすると所得税が還付される可能性がある人

☞ 源泉徴収されていた所得税がある人が対象です。
例えば・・・

- 昨年家を買った
- 扶養している家族の社会保険料を自分が払った
- 生命保険に加入した
- 病気の治療のために通院していた など



3 1 2には当てはまらないけど…市・県民税申告をする必要がある主な人

31年1月1日時点で市内に住民票があり、次のいずれかに該当する人

- 年末調整では会社に他市の住所を報告した
- 公的年金など★1の収入金額は400万円以下で、年金以外にも20万円以下の所得がある
- 転出の届け出をしないまま海外に住んでいる
- 30年間に収入がなく、市内在住の親族に扶養されていない
- 障害年金・遺族年金など、非課税の収入のみ など



収入情報は、非課税証明の発行や国民健康保険税の算定など、さまざまな行政サービスで利用されるよ。収入が0円でも忘れずに申告しよう！

4 1 2 3には当てはまらないけど…市・県民税申告をした方がいい人

☞ 例えば・・・

- 収入は400万円以下の公的年金など★1のみだが、追加する控除がある



申告して控除を追加すれば市・県民税の負担が軽減される可能性があるんだね

さらに70歳以上の人は市などの健康保険の負担割合の決定にも影響があるのね！



所得金額から所得控除を差し引いた額(世帯内の対象加入者全員)が145万円未満の場合、①国民健康保険や②後期高齢者医療制度の医療費一部負担金の割合は、1割(昭和19年4月1日以前に生まれた人)か2割になります。

☎ ①国民健康保険課 ☎042-769-8296 ②地域医療課 ☎042-769-8231

Q2 申告書ってどこでもらえるの？自宅からでも申告できる？

インターネット・郵送でラクラク入手&提出できる！

入手方法など	確定申告	市・県民税申告
申告書の入手方法	<p>インターネット環境がある場合</p> <p>国税庁ホームページ 平成30年分確定申告書等作成コーナーで直接入力 <input type="text" value="国税庁 確定申告"/> <input type="text" value="検索"/></p> <p>インターネット環境がない場合</p> <p>申告書配布場所 相模原税務署、申告受付会場となる市内各施設(サン・エールさがみはらを除く) ※在庫に限りあり ※県高相合同庁舎は2月18日～3月15日のみ配布 ※市民税課では配布していません。</p> <p>右ページのQ4に詳しい会場が載っているよ！</p>	<p>市ホームページ 市民税・県民税申告書関係書類からダウンロード <input type="text" value="相模原市 申告書関係書類"/> <input type="text" value="検索"/></p> <p>住民税試算システムを利用すると自動計算してくれるのでよりスムーズに作成できるよ！</p> <p>申告書配布場所 市民税課、緑・南市税事務所、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く) ※前年度の申告状況などを参考に、今年も申告が必要と思われる人には申告書を2月1日に発送します。 ※郵送希望の人は市民税課へお問い合わせください。</p>
提出方法	<p>インターネット(電子申告)マイナンバーカードとICカードリーダーを利用してe-Taxで送信 ※税務署での事前登録があれば、登録済みのIDとパスワードを利用した送信も可能です。 [郵便]申告書と添付書類、本人確認書類の写しを相模原税務署(〒252-5211 中央区富士見6-4-14)へ</p>	<p>[郵便]申告書と添付書類、本人確認書類の写しを市民税課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ</p>

Q3 申告書以外に必要なものってなに? > 下記の1~3を用意しよう!

1 収入と源泉徴収税額の分かる書類

- 例) 源泉徴収票 給与・公的年金
 支払証明書 個人年金
 支払調書 報酬・料金・賞金

各発行元から受け取った原本の添付が必要です

源泉徴収票などが無い場合は各書類の発行元に確認してみよう!

2 本人確認書類と印鑑

確認書類はどんなもの?

■本人が申告する場合
 マイナンバーカード なら1つでOK

マイナンバーカードがない人は…
 番号確認書類 と 身元確認書類 の2つが必要

例) 通知カード + 免許証

■代理人が申告する場合

納税者本人の番号確認書類 と
 代理人の身元確認書類 と
 代理権の確認書類 の3つが必要

例) 通知カード (本人) + 免許証 (代理人) + 委任状

マイナンバーは申告書に正しく記入してね。



3 控除の分かる書類

例) 納付した社会保険料 各種健康保険、介護保険、国民年金★2 など
 生命保険会社の控除証明書 生命保険、地震保険

寄附金の受領書★3 医療費控除の明細書★4

その他 障害者手帳、学生証 など

配偶者控除と配偶者特別控除が見直されます

- 合計所得金額が1,000万円を超える場合には、配偶者控除の適用を受けることができなくなりました。
 - 配偶者特別控除について、配偶者の合計所得の上限が76万円未満から123万円以下まで拡大されました。
- ※詳しくは、国税庁・市ホームページをご覧ください。

今回の申告から変わるよ!



★2 国民年金保険料控除証明書は日本年金機構から2月上旬に郵送されます

☑30年10~12月に、その年初めて国民年金保険料を納めた人

☎ねんきん加入者ダイヤル 0570-003-004

050で始まる電話からは ☎03-6630-2525

3月15日(金)まで
 月~金曜日(祝日等を除く)
 午前8時30分~午後7時
 第2土曜日 午前9時~午後5時

★3 ふるさと納税をした人へ

確定申告や市・県民税申告をする時、ふるさと納税ワンストップ特例制度が適用されなくなります。申告が必要になった場合は、ふるさと納税分の受領書などを添付し、寄附金控除として申告する必要があります。

★4 医療費控除の明細書の添付が必須です

領収書を提出する代わりに、明細書を添付する方法に変更されました。書式は国税庁ホームページからダウンロードできます。

- ①健康保険組合などから送付される「医療費のお知らせ」を用意すると、記入が楽になりますよ。
- ②領収書は自宅で5年間保管する必要があります。

Q4 教えてもらいながら作成したい! いつどこに行けばいい? > 期間中に下記会場へ!

受付内容 (相談=相 提出=提)	会場	日にち (土・日・祝日等を除く)	時間	問い合わせ
確定申告 (相・提)	相模原税務署	2月18日(月)~3月15日(金)	午前8時30分~午後4時	相模原税務署 ☎042-756-8211
確定申告 (相のみ) ※税理士が受け付け ☑①給与所得者②年金受給者 ※次に当てはまる人は税務署のみで受け付けます。 ●譲渡所得(土地・建物や株式など)がある ●住宅ローン控除1年目 ●給与収入が800万円以上 ●所得税・消費税以外の相談 ●相談内容が複雑	サン・エールさがみはら	2月6日(水)まで	午前9時30分~午後3時30分	
	県高相合同庁舎	2月7日(木)~15日(金)		
市・県民税申告 (相・提)	市役所会議室棟 第1会議室	2月18日(月)~3月15日(金)	午前8時30分~午後5時	市・県民税に関すること、 会場に関すること 市民税課 ☎042-769-8221
市・県民税申告 (相・提) 確定申告 (提のみ) ※相談が必要な場合は他会場へ	緑区合同庁舎		午前9時~午後3時30分	
市・県民税申告 (相・提)	県高相合同庁舎		午前9時~11時 午後1時~3時30分	
確定申告 (相・提) ☑収入の種類が、給与、雑(年金など)、配当、一時のみで、住宅ローン控除の追加をしない人 ※上記の対象者以外の申告内容の相談は受け付けできません。	津久井総合事務所	2月18日(月)~3月5日(火)	午前9時~11時 午後1時~4時	確定申告に関すること 相模原税務署 ☎042-756-8211
	青根出張所	2月19日(水)	午前10時~正午	
	青野原出張所	2月20日(木)		
	鳥屋地域センター	2月21日(金)		
	相模湖総合事務所	2月20日(水)・21日(木)・22日(金)	午前9時~11時 午後1時~4時	
	藤野総合事務所	2月25日(月)~28日(木)		お願い 各会場では、電話でのお問い合わせは受け付けできません。上記へお問い合わせください。
	城山総合事務所	3月5日(火)~15日(金)	午前9時~11時 午後1時~3時30分	

会場別混雑予想

大変混雑 (😞) かなり混雑 (😞) 混雑 (😞) まあまあ (😊) 余裕あり (😊)

会場	受付会場開設期間			会場	受付会場開設期間		
	序盤	中盤	終盤		序盤	中盤	終盤
市役所★	😞	😊	😞	相模湖★	😞	😊	😊
緑区	😞	😊	😊	藤野★	😞	😞	😊
県高相	😞	😞	😞	城山★	😞	😞	😞
津久井	😞	😞	😞				

※前年の市役所主催申告会場の実績を基にしています。

どの会場も、月・金曜日は混み合う傾向があるわ。雨や雪の日の前後も要注意! ★の会場は序盤の午前中に人が集中するよ!

休日も2月24日(日)・3月3日(日)は受け付けます

受付内容	会場	時間
確定申告	相模原税務署	午前8時30分~午後4時
市・県民税申告	市民税課窓口	午前9時~11時30分 午後1時~4時 ※受付時間外は会場内に入れません。

※電話での相談・問い合わせは受け付けできません。

これで申告のキホンはバッチリだね!





縄文時代の 勝坂ムラに タイムスリップ

勝坂遺跡公園(国指定史跡)は、考古学上極めて重要な遺跡ですが、誰でも自由に出入りできます。天気の良い日は、散歩をしたり、体験イベントに参加したりして、気軽に縄文時代を感じてみませんか?



新発見!?
縄文人は、
クリ林を育てていた!?

勝坂ムラが広がる台地の崖下から、縄文時代のクリの花粉が見つかりました。クリは竪穴住居の建材や食料に利用されていたので、縄文人がクリ林を管理していたことが分かってきました。

見てみよう
屋根は
土をのせていた!?

竪穴住居には茅葺きのイメージがありますが、調査事例から勝坂遺跡では茅葺きでなく土葺きで復元しました。土葺き住居は暖かく、寒い時期に最適です。柱にはクリの木が使用されました。

発見!
縄文人が
マメを利用したことが
分かる土器

勝坂遺跡で発掘された土器にマメ(大豆の原種など)が50カ所以上練り込まれて焼かれた痕跡があります。縄文人は、土器に痕を残すほど、マメに対して強い思い入れがありました。

マメ圧痕土器(市立博物館所蔵)

弓矢体験

土笛作り体験

土器作り体験

縄文服作り体験

火おこし体験

顔面把手作り体験

湧き水が豊富な勝坂遺跡

今から約5,000年前の縄文時代には、台地の中央の谷を隔てて南北に2つの大きなムラ(集落)があり、西の崖沿いにある湧き水がムラの生活を支えていました。最新の調査で、湿地の谷でクリ花粉やクルミなどが腐らずにそのままの形で見つかり、当時は狩猟だけでなく植物利用も盛んに行っていたことが分かる新発見となりました。

史跡勝坂遺跡公園

所在地 南区磯部 1780

※管理棟内、復元住居内の見学は水～日曜日、祝日等 午前9時～午後4時(12月29日～1月3日を除く)

アクセス 下溝駅からバス「上磯部入口」か「勝坂入口」下車、徒歩5分

※下溝駅からは徒歩20分



いろいろな体験イベント

- 縄文服作り
 - さわって!はかって!発掘された縄文土器
 - 顔面把手作り
～縄文人の顔を作ってみよう～
 - 勝坂遺跡縄文祭り(弓矢・火おこし体験)
 - 土笛作り など
- ※原則、毎月第2日曜日に行っています。

スケジュールなど詳しくは3月下旬に市ホームページでお知らせします。



旧石器ハテナ館でも縄文時代の体験ができます!

毎月第3日曜日に体験教室を行っています。イベントの日程など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

勝坂遺跡から車で10分

弓矢体験 5人以上で実施(要予約) 火おこし体験 随時実施

旧石器ハテナ館の2月のイベントの詳細は、3面をご覧ください

問 文化財保護課 ☎042-769-8371

野菜づくり 始めてみませんか

市民農園で、自然や土と触れ合い野菜の栽培を楽しみながら、自分で育てた新鮮な野菜を食べてみませんか。

問 農政課 ☎042-769-8239



レクリエーション農園利用者
井上恭一さん

主な野菜

京イモ、トマト、キュウリ、シシトウ など

市民農園利用者にインタビュー

農園をやっていて一番うれしいことは？

収穫した野菜をあげた人の喜んだ顔が見られることです。

野菜作りへのこだわりは？

自分で作った肥料を使って、愛情を込めて野菜を育てています。

これから農園を始めようとする人へのメッセージ

利用者同士で交流を深めることもでき、初心者でも楽しく野菜を作れます！

農園を始めたきっかけは？

みんなが食べる機会が少ない野菜を作りたいと思って始めました。

農園で採れた野菜の感想は？

収穫した野菜は、色・匂い・音でも楽しみ、みずみずしく甘いので、おいしいです。

これから農園を始めようとする人へのメッセージ

畑で野菜作りをすることで、充実した一日が送れます。畑から元気をもらえますよ。



健康づくり農園利用者
藤田通世さん

主な野菜

ヤーコン、落花生、アスパラガス、キャベツ など

市民農園利用者も募集

市民農園

農園名	レクリエーション農園	健康づくり農園	コミュニティ農園
概要	余暇を利用して、農作業に親しむための農園です。 ※駐車場がないので、徒歩か自転車で往ける農園を選んでください。		利用者で構成する委員会が運営管理します。※駐車場あり
募集農園(抽選)	表1の14農園 全724区画	表2の2農園 全47区画	2004コミュニティ農園 26区画 所在地 中央区田名9861-1
1区画の面積	20㎡	30㎡	50㎡
利用期間	4月～平成34年1月		4月～36年1月
管理料	1万2,000円(2年10カ月分)		年間1万円以内
対象	次の全てに該当する人 ○市内に住居登録がある ○2月1日時点で市民農園を利用していない ○市民農園を利用している人が同一世帯にいない(住民登録上の世帯で判断します)		
募集案内(申込書付き)の配布場所	農政課、津久井地域経済課、緑・南区合同庁舎総合窓口、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所・連絡所・公民館・図書館(相武台分館を除く) ※市ホームページにも掲載		
申し込み	2月14日(消印有効)までに、所定の申込書を郵送で農政課へ		

農家の人たちが管理する農園

農園名	淵野辺地区ふれあい農園	グリーンファーム青野原	サニーヴェール農園
概要	農家の指導を受けながら農作業や収穫を楽しめます(種苗などの用意あり)。	更衣室、トイレ、水道があり、農具や耕運機を無料で貸し出します。	1家族最大2区画まで利用ができます。※数台の駐車場あり
所在地	中央区淵野辺本町2-25	緑区青野原1141-1	南区西大沼4-3610-5
年間利用料	3万3,480円(30㎡)	1万6,500円(30㎡)、 2万4,750円(45㎡)	1万円(20㎡)
申込期限	2月14日(消印有効)	-	2月14日(消印有効)
申し込み	往復はがき(1世帯1枚)に住所、氏名、年齢、電話番号、農園名を書いて、農政課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8239)へ	電話で、JA神奈川つくい青野原支店(☎042-787-0003)へ	往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、農園名を書いて、根津ハウジング(〒252-0332 南区西大沼3-11-15 ☎042-745-7701)へ

表1 レクリエーション農園

農園名	区画数	所在地
相原C	86	相原5-7
下九沢2	54	下九沢2387-1
上溝A	21	上溝3866
横山台D	35	横山台2-7
清新A	20	清新1-4
青葉2	56	青葉2-7
大野台A	140	大野台2-30
西大沼2	94	西大沼5-3
麻溝台	80	麻溝台1-6
当麻東原	35	当麻747-3
相模大野A	24	相模大野9-17
上鶴間C	27	上鶴間3-4
上鶴間E	20	上鶴間本町2-38
南台	32	南台2-6

表2 健康づくり農園 ※水道はありません。

農園名	区画数	所在地
第4農園	24	川尻1686-4
第7農園	23	川尻1551-3

募集案内など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



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

バレンタインジャンボくじ 販売中 ～市内で購入を～

販売期間 2月22日(金)まで
関財務課

ナイスガイドさがみはら 「SAGAMIHARA 暮らしのガイド 2019-2021」を発行

市役所の窓口や防災、救急、保健・福祉、医療機関など、市民生活に必要な情報をまとめた同ガイドを、市印刷広告協同組合との協働により発行しました。転入者や希望者には次の場所で配布しています。
配布場所 広聴広報課、各行政資料コーナー・区役所区民課・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

※自治会加入世帯には、自治会を通して平成31年1月下旬から配布しています。
関広聴広報課

広報さがみはら個別配布の利用世帯へ 更新手続きが不要になりました

「広報さがみはら」個別配布利用者を対象に毎年2月中旬に行っていた、次年度の個別配布更新手続きが不要となりました。

今年度個別配布を利用している世帯には、引き続き来年度分も個別配布します。※転居などによる住所変更や、配布停止を希望する場合は、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

関広聴広報課

猫の相談会と譲渡面接会

相談会 家庭や地域での猫に関する相談
時2月12日・19日、3月5日・19日の火曜日 午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら4階会議室1
※希望者は直接会場へ

譲渡面接会 新たな飼い主を探す譲渡会
時2月24日(日)、3月24日(日)

午前10時～正午(雨天決行)

会 青少年学習センター

対 市内在住の20歳以上で①欲しい人
②譲りたい人

定 ②各10人(申込順。相談会での申し込みが必要)

※いずれも一部費用負担あり

※①の希望者は身分証明書類を持って、直接会場へ

関生活衛生課

夜間納税相談窓口のご利用を ～相談はお早めに～

日中に市税(国民健康保険税を除く)の納付相談や納税ができない人のために窓口を開設。電話相談も可
時2月12日(火)・26日(火)
午後5時30分～6時30分

会場	電話番号
納税課 (市役所第2別館2階)※	042-769-8300
緑市税事務所 (緑区合同庁舎5階)	042-775-8808
南市税事務所 (南区合同庁舎3階)	042-749-2163

※夜間納税相談窓口で午後6時以降に市役所へ来庁する場合は、本館裏玄関の守衛室で入館手続きをしてください。

国民健康保険税 休日納税相談窓口

平日に国民健康保険税の納付相談や納税ができない人のための窓口を開設。電話相談も可

時2月17日(日) 午前9時～午後3時

会 国民健康保険課(市役所本館1階)

※保険証発行などの業務は行いません。

関同課(☎042-769-8234)

分譲マンション管理 無料相談会

時2月9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2月8日までに、電話で県マンション管理士会相模原地区事務局(☎046-256-2683)へ

宿泊利用 相模川清流の里

4月まで平日に空きあり

申 随時受け付け

5月分の抽選申し込み 2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、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2月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

5月の休館日 13日(月)・14日(火)

2月は省エネルギー月間です

冬は暖房でエネルギー消費が高まります。室温は20度を目安に、過度に暖房に頼らずウォームビズやウォームシェアなどの工夫で温かく過ごしましょう。

関環境政策課

「まなびのパスポート」 2019年度春学期生募集説明会

相模女子大学で開講している科目を受講できる聴講生についての説明会
時2月27日(水) 午前10時～11時
会 相模女子大学(南区文京)
定30人(先着順)

※希望者は直接会場へ

※大学の単位は修得できません。

※費用など詳しくは、同大学ホームページをご覧ください。

関同大学生涯学修支援課(☎042-747-9017)

ひばり放送の内容を室内で聞く ことができるようになりました

災害情報などを伝達している防災行政用同報無線(ひばり放送)の内容をJ:COMがサービスを提供する緊急地震速報サービス用端末から聞くことができます。

※利用には月額料金がかかります。対象地域、申し込み方法や料金など、詳しくはJ:COMカスタマーセンター(☎0120-999-000)へ

募集

子ども・子育て会議の委員

子ども・子育て支援事業計画の実施状況の点検・評価、同事業への意見・提言など
任期 4月～平成33年3月(会議は年4回程度。保育あり)

対 市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く)

定2人(選考)

応募申込書配布場所 こども・若者政策課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井を除く)・図書館、市立公文書館

※市ホームページにも掲載

申2月22日(必着)までに、応募申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-759-4395 ☒kw-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8315)へ

野外体験教室運営協議会委員

体験教室の事業の企画や実施、施設利用上の課題などについて協議

任期 5月～平成33年4月(会議は年2回)

程度)

対 市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く)

定2人(選考)

応募申込書配布場所 相模川ビレッジ若あゆ、ふじの体験の森やませみ
※市ホームページにも掲載

申2月20日(消印有効)までに、応募申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールで相模川ビレッジ若あゆ(〒252-0135 緑区大島3497-1 ☎042-760-5215 ☒wakaayu@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-760-5445)へ

フリーマーケット出店者

時3月3日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)

会 橋本台リサイクルスクエア駐車場

対 市内在住の18歳以上

定38組(抽選)

※高校生は保護者同伴

費2,000円

※1組1区画(約2.5m×5m)

申2月13日(必着)までに、往復はがき(同一住所1枚)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、販売品目、参加人数(中学生以上)、「フリーマーケット出店」と書いて、市美化運動推進協議会事務局(資源循環推進課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8334)へ

※団体・業者の出店、飲食物・電化製品・手作り品・仕入れた物品などの販売不可。家庭から出る不用品のリユースに限る

「あそびの学校スペシャル」 ボランティア

3月17日(日)に青少年学習センターで実施する同イベントの運営

対 市内在住か通勤・在学の中学生～30歳

定15人(申込順)

申2月28日までに、直接か電話、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 ☒seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

子ども安全見守り活動 ボランティア

地域と小学校が連携し、子どもたちが安心して通学できるように、登下校時の見守りやパトロールなどの活動を実施

対 市内か近隣市在住・通勤・在学で、見守り活動に関心のある人

※詳しくは、近くの小学校か学務課へお問い合わせください。

関同課

イチオシ! れんきょう創立30周年記念講演会

「障がいはひとつの個性」 ～共にささえあい生きる社会～

長男に聴覚障害があることを公表し、各種障害問題に取り組んでいる元SPEEDの今井絵理子さんが現在の活動などについてお話しします。

時2月17日(日) 午後1時30分～3時30分

会 あじさい会館

講 今井絵理子さん(参議院議員)

定300人(先着順)

※希望者は直接会場へ

※手話通訳・要約筆記・ヒアリンググループ(磁気グループ)あり

関市障害児者福祉団体連絡協議会(NPO法人れんきょう) ☎042-755-5282



今井絵理子さん

イチオシ! 郷土の歴史を掘り下げる

歴史講座「小田原北条氏と小田原城 のすべて」〈全2回〉

相模原にゆかりのある歴史上の人物を取り上げ、専門家による講演のほか、図書館所蔵の関連資料の展示などを行います。

時2月23日(土)、3月10日(日)

午後1時30分～3時30分

会 市立図書館(中央区鹿沼台)

講 諏訪 順さん(小田原城天守閣館長)

定180人(申込順)

費500円

申2月3日から、費用を持って直接、大野北公民館(☎042-755-6601)へ



小田原城

イベント

不登校を考えるつどい ～明日に向かって～

不登校経験者の体験談や、カウンセラーを交えての交流など
時2月16日(土)午後1時30分～4時
会青少年相談センター
対不登校や登校をためらいがちな児童・生徒とその保護者
定30人(申込順)
申2月15日までに、直接か電話で同センター南相談室(☎042-767-5570)へ

凧作り教室

簡単にできるダイヤ凧作り
時2月23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(材料費含む)
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

あじさい大学の催し

学生交流作品展
同大学で学んだ学生の書道、水彩画、油絵、陶芸、短歌などを展示
時2月21日(木)～25日(月)午前10時～午後5時(21日は午後3時から、25日は午後3時まで)
会相模原市民ギャラリー
学生交流発表会
同大学で学んだ学生が民謡や詩吟、コーラスを披露
時2月27日(水)
午前10時30分～午後3時30分
会あじさい会館
※希望者は直接会場へ

男女共同参画川柳コンテスト 2018入賞作品展

時2月28日(木)まで
午前9時～午後9時50分
会ソレイユさがみ
同所(☎042-775-1775)

街かどコンサート

山名田愛衣さんのソプラノ・コンサート
時2月11日(祝)午後2時～2時30分
会ミウヰ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)
※希望者は直接会場へ
同市民文化財団(☎042-749-2207)

さがみスクラム写真展 「音が聴こえる～この世界で～」

精神障害のある人たちが企画する写真展
時2月21日(木)～24日(日)
午前10時～午後6時(21日は午後1時から、24日は午後4時まで)
会相模大野ギャラリー
同さがみスクラム実行委員会事務局(地域活動支援センターカミング内 ☎042-759-5117)

たのしさアップ! おいしさアップ!食育フェア

自分に合った箸の選び方や、だしの試飲などを通して、和食の魅力を楽しく学ぶ
時2月16日(土)午前10時～午後3時
会アリオ橋本1階アクアガーデン(緑区大山町)
※希望者は直接会場へ
同健康増進課

障害児者をケアする家族のための アンガーマネジメント～家族の ケアでイライラしたときは～

臨床心理士による講演
時2月26日(火)午前10時～正午
会障害者支援センター松が丘園
対障害のある人と共に生活する家族や親族など=30人(申込順)
申2月20日(消印有効)までに、市社会福祉事業団ホームページに掲載の申込書を同園(☎042-758-2121)へ

東京2020公認プログラム お茶会 ～外国人との交流の広場～ カナダ特別編

カナダ人による母国のお話や交流会
時2月17日(日)午前10時～正午
会ソレイユさがみ
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
同さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

サガツクナビ ジョブトーク! ～学生と企業の交流会～

就職活動や就職に対する悩み・不安を採用担当者や経営者に直接相談
時2月8日(金)午後2時45分～5時15分
会ユニコムプラザさがみはら
対これから就職活動予定の大学生・大学院生・専門学校生など
定30人程度(申込順)
※スーツ以外の服装で参加してください。
申2月6日午後1時までに、サガツクナビホームページから申し込んでください。
同さがみはら産業創造センター(☎042-703-6321)

講演・講座

外国人市民とともに 行う防災研修

AED(自動体外式除細動器)の操作を含む救急救命の学習や、避難所模擬体験など
時2月17日(日)午前10時～正午
会さがみはら国際交流ラウンジ
対外国人市民か、外国人支援ボランティアに興味がある人
定30人(申込順)
申2月2日～15日に、直接か電話で、同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

さがプロ2020 カナダ講座 「ニール先生とカナディアン 英語教室」

時2月23日(土)午前10時～正午
会さがみはら国際交流ラウンジ
対市内在住か在勤・在学の高校生以上
定25人(申込順)
申2月20日までに、電話で同ラウンジ(☎042-750-4150)へ

老人クラブ研修会 「地域の支え合いで笑顔があふれるまちづくり」

活動事例を学び、高齢者の社会参加や地域の支え合いの促進を目指すための地域支援事業の担い手を養成する研修
時3月1日(金)午後1時30分～3時30分
会あじさい会館
対市内在住の50歳以上
定350人(申込順)
申2月25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、地域包括ケア推進課(☎042-769-9231 FAX042-769-5708)へ

NPOの広報スキルアップ講座 (全2回)

団体の情報を発信するリーフレット作り
時2月14日(木)・28日(木)
午後1時～3時30分
会さがみはら市民活動サポートセンター
対NPO法人か市民活動団体の関係者
定20人(申込順)
費1,000円
申直接か電話、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号、団体名、Eメールアドレス、「広報講座」と書いて、同センター(けやき会館内 ☎ FAX042-755-5790 ✉sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

手話講座

講座名	日にち	時間
①中級 (全36回)	4月16日～平成32年2月25日の原則毎週火曜日、32年2月8日(土)、3月7日(土) (予備日32年3月3日(火))	午前10時～正午
②フォローアップ (全38回)	4月10日～32年3月4日の原則 毎週水曜日	

会障害者支援センター松が丘園
対市内在住の18歳以上で、①手話経験が1年以上ある人②手話経験が2年以上あり、聴覚障害者と手話による日常会話ができる、県手話通訳者養成コースを受講する意思がある人
定①30人②15人(選考)
費①3,240円(テキストを持っていない人のみ)
申①3月14日②2月28日(必着)までに、障害者支援センター松が丘園か、けやき体育館にある申込書(同園ホームページにも掲載)とはがき(選考結果通知に使用)を同園(☎042-758-2121)へ
※詳しくは、同園が同館にある募集要項か同園ホームページをご覧ください。

有料老人ホームを選ぶチェック ポイント講座～快適な暮らしと サービスを得るために～

時2月26日(火)午前10時～11時45分
会ユニコムプラザさがみはら
対市内在住の人
定50人(申込順)
費500円
申2月24日までに、電話でシニア活動の森(☎090-4106-8830)へ

深町貴子のガーデニングスタイル ～育て方を知るより育ち方を知る～

園芸家が花や緑を育てる楽しみと効果を解説
時2月22日(金)午後2時～4時
会けやき会館
対18歳以上(高校生を除く)
定30人(申込順)
申2月18日までに、直接か電話で市まち・みどり公社(☎042-751-6624)へ

市就職支援センターの求職者 支援講座「介護のしごと」

仕事の特徴やキャリアアップ方法などについて
時2月21日(木)午後2時～4時
会ソレイユさがみ
定10人(申込順)
申2月20日までに、直接か電話で市就職支援センター(☎042-700-1618)へ

イチオシ! 省エネについて考えよう

町田市・相模原市ライトダウン ～まちだ・さがみはら絆・創・光～

両市連携でライトダウンを実施します。家庭や事業所で無理のない範囲での消灯にご協力をお願いします。東日本大震災を思い返し、省エネ・節電行動につなげましょう。

時3月11日(月)午後7時～8時

「気象キャスター・奈良岡希実子さんと考える環境講演会」

気候変動の事例を題材に、地球温暖化について考えます。
時3月2日(土)午後2時～3時30分
会町田市生涯学習センター(町田市原町田)
対市内か町田市に在住・在勤・在学の人(中学生以下は保護者同伴)=150人(申込順)
申2月6日正午～17日に、電話で町田市イベントダイヤル(☎042-724-5656)へ

同環境政策課 ☎042-769-8240

イチオシ! 生きものとの関わりについて考えよう

さがみはら生物多様性シンポジウム 生物多様性を守る 森と林～現場からのメッセージ～

「シカ問題を解決する～丹沢の生物多様性を守るために～」をテーマにした基調講演のほか、市内で活動する団体が事例発表を行います。

時2月17日(日)午後1時30分～4時30分

会市民会館第1大会議室
講羽山伸一さん(日本獣医生命科学大学獣医学部教授)

定130人(申込順)

申2月13日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



羽山伸一さん



4月1日 から スポーツ施設のトレーニング室の利用料金を改定します

下記施設のトレーニング室内機器の一部リニューアルなどにより、利用料金を改定します。

トレーニング室の利用料金(1回あたり)

施設名	新料金	電話番号
総合体育館	大人360円	042-748-1781
北総合体育館	高齢者180円	042-763-7711
銀河アリーナ	小人180円	042-776-5311
さがみはらグリーンプール	大人400円 高齢者200円 小人200円	042-758-3151

※高齢者(65歳以上)、小人(小学生・中学生)

市総合型地域スポーツクラブ PR イベント

脳トレムーブメント体験教室

音楽に合わせて歩く方向を変化させたり、全身運動を組み合わせたりするプログラムで脳の活性化を図ります。

時 2月5日(火)・19日(火) 午後0時30分～1時40分

会 サン・エールさがみはら

定 各15人(申込順)

申 電話かEメールに、住所、氏名、年齢、電話番号、希望日を書いて、スエニョ デポルテス(☎090-3093-7799 ✉info@suenodeportes.com)へ

県障害者スポーツ大会

競技	障害種別	日にち	申込期限
①ボウリング	知的	4月14日(日)	2月25日
②アーチェリー	身体		
③フライングディスク	身体・知的	4月21日(日)	2月18日

会 ①湘南とうきゅうボウル(藤沢市遠藤) ②県総合リハビリテーションセンター(厚木市七沢) ③及川球技場(厚木市及川)

対 平成31年4月1日時点で、13歳以上の身体障害か知的障害がある人
※内部障害を除く。膀胱か直腸機能障害は可

申 申込期限(必着)までに、電話か障害政策課にある申込書(市ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-7055 ☎042-759-4395 ✉shougai-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)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
3月13日(水)・14日(木)	午前 8時30分～10時30分、 午前 9時30分～11時30分、 午前10時30分～午後0時30分、 午後1時～3時、 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 2月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項と希望日時(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

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

筋膜リリース講習会

①肩こり、四十肩予防 & 改善 ②腰痛予防 & 改善

時 ①2月27日(水) ②3月6日(水) 午前10時～11時

対 18歳以上=各20人(申込順)

費 各1,000円

申 2月①1日②15日から、直接か電話で同センターへ

北総合体育館 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

教室名など	日にち	時間	対象	定員	費用
スポーツファーストエイダー 心肺蘇生法とAEDの使い方	3月3日(日)	午前10時～11時	15歳以上 (中学生を除く)	各20人 (申込順)	1,500円
トレイルウォーキング	3月12日(火)	午後1時～2時30分	15歳以上 (中学生を除く)	各20人 (申込順)	1,000円

申 2月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項を書いて、同館へ

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	定員(申込順)	費用
①ジュニア苦手克服水泳(全3回)	2月18日(月)～20日(水)	午後5時30分～6時30分	クロール呼吸・平泳ぎ・バタフライが苦手な小・中学生	40人	1,500円
②競技力向上飛び込み(全3回)	2月18日(月)、3月4日(月)・18日(月) 2月19日(火)、3月5日(火)・12日(火)	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	各5,000円
③初心者平泳ぎキック練習	2月18日(月)	午後1時30分～2時30分			500円
④しっかり泳ぐクロール水泳(全2回)	2月19日(火)、3月5日(火)	午後0時30分～1時30分			各2,000円
⑤しっかり泳ぐ背泳ぎ水泳(全2回)	2月20日(水)、3月6日(水)				
⑥水中撮影フォームチェック	2月21日(木)	午前11時～正午			1,500円(DVD代含む)
⑦フィン水泳(全2回)	2月21日(木)、3月7日(木)	午前11時30分～午後0時30分		2,000円	
⑧クロールを泳ごう	2月21日(木)	午後5時30分～6時30分	バタ足で25m泳げる小・中学生	40人	250円
⑨競泳スタート	2月22日(金)	午後6時～7時	18歳以上(高校生を除く)	30人	1,000円
⑩ジュニア初心者飛び込み(全4回)	2月22日(金)・23日(土)、3月15日(金)・16日(土)	午後7時～8時30分	小学生～高校生	20人	4,000円
⑪わくわく親子水泳	2月23日(土)	午前11時30分～午後0時30分	3歳～小学生とその保護者	30組	1組750円
⑫リズム水泳(全4回)	3月9日～30日の毎週土曜日	午後3時～4時	クロールで25m以上泳げる小・中学生	30人	3,000円
⑬親子でそろばん	3月9日(土)	午後4時～5時30分	小学生とその保護者	20組	1組800円
⑭紙バンドでカゴづくり	3月16日(土)	午前10時～午後1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	各20人	1,500円
⑮絵手紙	3月18日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)		1,200円

申 開催日①～⑫当日⑬～⑮前日までに、直接か電話で同プールへ

相模原ギオンスタジアム 施設の教室

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名など	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
ハーバリウム	3月1日(金)	午前10時～11時	18歳以上(高校生を除く)	15人	3,000円(材料費含む)
ランニングクリニック		午前10時～正午		20人	1,500円
スラックライン	3月2日(土)	午後1時30分～3時	どなたでも(小学生以下は保護者同伴)	30人	1,000円

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

銀河アリーナ 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名	日にち(全4回)	時間	対象	定員	費用
①幼児スケート(3月コース)	3月2日～23日の毎週土曜日	午前9時～10時30分	4歳以上の未就学児	25人(抽選)	4,000円
②初心者スケート	3月4日(月)・6日(水)・11日(月)・13日(水)	午後6時30分～8時	小学生以上	30人(申込順)	3,500円

※貸靴代別途1回410円(中学生以下210円)

申 ①2月15日(必着)までに、往復はがきに11面上の必要事項を書いて同所へ
②2月15日までに、直接か電話で同所へ



はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

必要事項 ①希望する催し名 ②住所
③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入



施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

環境情報センター

〒252-0236 中央区富士見1-3-41
☎042-769-9248

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2月17日(日)午前10時～午後3時
※希望者は、おもちゃを持って直接会場へ

- ①子ども向け環境講座「卵の秘密」
時3月2日(土)午前10時～11時30分
対小学校5年生～中学生
- ②成人向け環境学習講座「石けんでやさしい暮らし～きれいな水と命を守る～」
時3月4日(月)午前10時～正午
- ③子ども向け環境講座「実験してみよう！ビタミンCたっぷりなものは？」
時3月9日(土)午前10時～11時30分
対小学生(小学校3年生以下は保護者同伴)

..... 共 通

定①30人②③各24人(申込順)
申2月①②25日③28日までに、電話か、Eメールに11面上の必要事項とEメールアドレスを書いて、同センター(☐kankyo@eicwits.com)へ
※同センターホームページからも申し込みます。

ユニコムプラザさがみはら

〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

オーサズカフェ「共に遊び 共に生きる」
大学と地域の連携による子育て支援や、親子遊びを通じた障害児支援などについて紹介
時2月9日(土)午後2時～3時
※希望者は直接会場へ

ユニコムセミナー「くらしがグングン楽しくなる心理学～ヴィゴツキー理論に基づく

コミュニケーションゲームから学ぶ～
時2月16日(土)午後3時15分～4時45分
講有元典文さん(横浜国立大学教育学部教授)
定100人(先着順)
※希望者は直接会場へ

LCA国際小学校北の丘センター

〒252-0134 緑区下九沢2071-1
☎042-773-5570

北の丘ロードSHOW!「七つの顔」
時2月24日(日)午後1時30分～3時
定40人(先着順)
※2月1日から同センターで配布する整理券が必要

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20
☎042-775-5665

土曜コンサート
「アカペラ 女声 & 男声 歌の響宴」
出演 A Cappella Ensemble (M)
時2月16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

はじめてのボイストレーニング(全2回)
時3月1日(金)・8日(金)
午後6時30分～8時30分
対市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)
定20人(抽選) 費2,000円
申2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@ajsaimetsu.or.jp)へ
※同所ホームページからも申し込みます。

施設のお休み

LCA国際小学校北の丘センター
時2月12日(火)
同センター(☎042-773-5570)
市民健康文化センター
時2月18日(月)
同センター(☎042-747-3776)
環境情報センター
時2月23日(土)・24日(日)
同センター(☎042-769-9248)
ユニコムプラザさがみはら
時2月25日(月)
同所(☎042-701-4370)

市体育協会からののお知らせ

☎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

スポーツネットワーク中学生セミナー

青山学院大学のバスケットボール部、バレーボール部によるスポーツセミナー
時3月2日(土)午前9時30分～正午
会青山学院大学相模原キャンパス(中央区淵野辺)
種目 ①バスケットボール(男子)
②バレーボール(女子)
対市内在住か在学の中学生
定①30人②70人(抽選)
申2月15日(消印有効)までに、往復はがきかファクス、Eメールに11面上の必要事項と学校名・学年・性別・種目(全員分(代表者に○))を書いて、同協会へ

ペタンク講習会①審判②初心者実技

時2月24日(日) ①午前10時～正午
②午後1時～3時30分
集合場所 サーターフォー相模原球場会議室
対小学生以上=各30人(先着順)
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

フットサル講習会～フットサルと触れ合おう～

時2月24日(日)午後2時～4時
会総合体育館
対中学生以上の競技者か指導者
定30人(抽選)
申2月17日(消印有効)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別、チーム名か団体名を書いて、同協会へ

中級テニス教室(春)

時3月3日(日)〈予備日3月10日(日)〉
種別 時間
①一般 午前8時40分～午後0時10分
②ジュニア 午後0時50分～2時20分、
午後2時50分～4時20分
③親子
会淵野辺公園テニスコート
対市内在住か近隣市に在住・在勤・在学の①中学生以上②小学校3～6年生③4歳～小学校2年生とその保護者
定①70人②各20人③各30組(抽選)
申2月20日(必着)までに、市テニス協会ホームページからか、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項と生年月日、性別、②③は希望時間を書いて、市体育協会へ
※費用など詳しくは、市テニス協会ホームページをご覧ください。

市民ゴルフ大会

時3月25日(月)午前8時
会相模原ゴルフクラブ(南区大野台)
対市内在住か在勤の18歳以上でアマチュアルールに抵触しない人=320人(抽選)
費参加費3,000円、プレー費1万8,800円(飲食代別)
申2月20日(必着)までに、往復はがきかEメール(1通4人まで)に11面上の必要事項と生年月日・性別(全員分(代表者に○))、市内在勤の人は勤務先を書いて、同協会へ

居合道・杖道体験教室

時2月17日(日)午前9時～正午
会市体育館(市役所前)
対15歳以上(中学生を除く)
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

①エンジョイスリースクール・歩くスキーを楽しむ会

②日帰りスキーを楽しむ会
時①3月29日(金)～31日(日)(2泊3日)
②3月29日(金)～30日(土)(0.5泊)
集合 午後8時=南区合同庁舎
午後8時30分=市役所
会一の瀬ファミリースキー場(長野県下高井郡山ノ内町)
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
定各40人(抽選)
費①2万7,800円(小学生以下2万3,800円)
②1万5,800円(小学生以下1万4,800円)
※リフト代が別途必要。レンタル希望者は、板と靴のセット①5,000円②2,500円、ウェア①5,000円②2,500円が別途必要
申3月15日までに、電話か、ファクスに11面上の必要事項と生年月日・性別(全員分(代表者に○))、希望集合場所、①か②、レンタル希望者は身長、靴・服のサイズを書いて、近畿日本ツーリスト神奈川本社営業所(☎045-319-2301 ☐045-319-2482)へ

体操体験教室

時3月24日(日) ①午前9時30分～午後0時40分、②午後1時～4時10分
会総合体育館
対年長～小学生(保護者同伴)
定各70人(申込順) 費各1,100円
※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。

鳴子踊り体験講習会

時2月10日(日)正午～午後3時
会市体育館(市役所前)
対市内在住か在勤・在学の人
※希望者は室内履きを持って、直接会場へ

春のダンスフェスティバル

時3月2日(土)午前11時30分～午後4時
会総合体育館
対市内か近隣市に在住のダンス経験者
費1,000円(事前申し込み500円)
※希望者はダンスシューズを持って直接会場へ
※事前申し込みは、電話かファクスに11面上の必要事項を書いて、市ダンススポーツ連盟の宇佐見さん(☎☐042-679-4965)へ

平成31年度ねんりんピック和歌山大会選手選考会(弓道)

時3月2日(土)午前9時～正午
会北総合体育館
対市内在住で、32年4月1日時点で60歳以上
申2月26日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別、称号、段位を書いて、同協会へ

初心者空手道教室(全5回)

時2月10日～3月10日の毎週日曜日
午後5時～7時
会北総合体育館
対市内在住か近隣市に在住・在勤・在学の年長以上
定40人(抽選)
申2月8日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別を書いて、同協会へ

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。

- 親子バドミントン教室(全4回) 2月3日～24日の毎週日曜日午後2時～3時30分、並木小学校体育館ほか。対象は年少～小学生とその保護者 ☐藤野(☎090-3216-9291)
- 教育文化講演会「多様化する社会とこれからの教育」～教育現場の実態にふれながら～ 2月15日(金)午後6時～7時30分、相模原教育会館(中央区富士見)。講師は前川喜平さん(現代教育行政研究会代表)、定員100人(先着順) ☐松浦(☎042-758-2190)
- 北里大学同窓会公開講演会「認知症高齢者を地域で支えるために～当事者を理解し、サポートするコツ～」 2月23日(土)午後2時～4時、小田急ホテルセンチュリー相模大野(南区相模大野)。定員100人(先着順) ☐同大学看護学部同窓会(☎☐042-778-9235)

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

- 混声コーラス 月3・4回土曜日午後7時、光が丘公民館。見学可 ☐佐藤(☎090-5324-3889)
- 健康吹矢 月3回金曜日午後1時30分、喫茶室ノスタルジー2階(中央区相模原)。体験可 ☐伊藤(☎080-1438-7344)
- 英語(会話・読解) 毎月第1・第3水曜日午前9時30分、大野中公民館。対象は女性 ☐原田(☎042-746-4106)
- 俳句 毎月第3水曜日午後1時、串川ひがし地域センター。初心者歓迎 ☐重野(☎042-784-2579)
- 料理 毎月第4木曜日午前9時、中央公民館。対象は65歳以上の男性 ☐松田(☎042-755-6940)

042-755-6940)

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。



フォトシティさがみはら 2018

◆プロの部入賞作品展

時 2月12日(火)～18日(月) 午前10時30分～午後6時30分
(18日は午後3時まで)

休館日 2月17日(日)

会 ニコプラザ新宿 THE GALLERY 1+2 (新宿区西新宿)

◆アマチュアの部受賞作品展

日にち	時間	会場
2月28日(木)まで (2月4日(月)・12日(火)・ 14日(木)・18日(月)・ 25日(月)を除く)	火～金曜日 午前9時30分～午後8時 土・日曜日、祝日等 午前9時30分～午後6時	市立図書館 (中央区鹿沼台)
2月6日(水)～12日(火) ※土・日曜日、祝日等を除く	午前9時～午後3時	きらぼし銀行相模原・ 淵野辺・相模大野支店

会 写真部事務局(文化振興課内)
☎042-769-8202



新磯ふれあいセンター

「みかん湯」



風邪を予防するといわれるみかん湯で心も体も温まりましょう。

時 2月4日(月) 午前10時30分～午後4時

会 新磯ふれあいセンター

費 260円(65歳以上・中学生以下130円、障害者は無料(要証明書))

※希望者は直接会場へ

※希望者が多数の場合は当日整理券を配布

会 新磯ふれあいセンター ☎046-255-1311

市文化財展 伝えていきたい 相模原の自然と文化

市の自然・歴史や文化財等を調査・研究している市民団体などが、日頃の研究成果の展示や発表を行います。

時 2月21日(木)～24日(日) 午前9時30分～午後6時(24日は午後4時20分まで)

発表会 時 2月24日(日) 午後1時～4時20分

会 ミウィ橋本6階(緑区橋本) ※希望者は直接会場へ

会 文化財保護課 ☎042-769-8371

東京2020 公認プログラム 時代を振り返る 映画鑑賞会

昭和39年の東京オリンピックを振り返るフィルムを上映します。上映終了後、施設見学も行います。(希望者のみ)

【上映作品】

『東京オリンピック』(1965年/日本/カラー/169分)

時 3月19日(火) ①映画上映 午後1時15分～4時15分

②施設見学 午後4時25分～5時10分

会 国立映画アーカイブ相模原分館(中央区高根)

対 市内在住か在勤・在学の人=①200人②40人(申込順)

申 3月8日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。



国立映画アーカイブ所蔵

民俗芸能大会

農村の心

～感じよう ふるさとのあたたかさ～

市域に息づく伝統芸能が一堂に会する機会に、ふるさとの心に触れてみませんか。

出演 番田神代神楽保存会、大島諏訪明神獅子舞保存会など

時 3月3日(日) 午後1時～4時30分

会 あじさい会館 ※希望者は直接会場へ

会 文化財保護課 ☎042-769-8371



炭焼きの窯を築く時の仕事唄をうたっている様子

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.1402

平成31年(2019年)

2/1

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

申し込み・問い合わせ

- ① 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」などを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 2月13日(水) 午前10時～11時30分

会 ㊦

対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)

申 ⑩

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
3月6日(水)	午後1時～2時15分、 午後2時45分～4時	㊩	⑮
3月11日(月)		㊦	

対 平成30年9・10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)

産後ママのエクササイズ

産後の日常生活に取り入れることができる運動体験

時 3月11日(月) 午前10時～正午

会 ㊩

対 産後4カ月～おおむね6カ月の女性 ※4カ月～おおむね6カ月の乳児同伴可(保育なし)

定 15組(申込順。初めての人優先)

申 ⑨

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

開 ⑪⑫⑬

日にち	会場ほか
2月19日(火)	二本松㊦、陽光台㊦
2月20日(水)	横山㊦、並木㊦
2月21日(木)	城山㊦、大野北㊦、上鶴間㊦
2月26日(火)	富士見㊦、鶴園中和田㊦
2月28日(木)	㊨、麻溝㊦

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

ビーンズクラブ

育児情報交換と親子遊び

時 3月6日(水) 午前10時～11時30分

会 ㊦

対 おおむね4歳未満の双子・三つ子とその家族か、双子などを妊娠中の人

定 20組(申込順)

申 ⑪

生活習慣病予防教室

産後のカラダスッキリ ママ'sセミナー〈全2回〉

体・血管年齢や身体活動量の測定、栄養・歯科の各種体験を通して、健康的な生活習慣を学びます。

時 3月1日(金)・8日(金) 午前10時～正午

会 ㊦

対 市内在住か在勤の人=25人(申込順) ※子ども同伴可

申 2月28日までに、直接か電話で⑧

精神科セカンドオピニオン外来

時 2月28日(木) 午前10時～正午

会 ㊦

対 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などは受け付けません。

費 2,000円

申 2月12日までに、電話で⑭

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)	㊦	㊦	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				
精神保健相談 (精神科医)	2月12日(火)	午後1時～2時	㊩	㊦	こころの健康についての相談 対 かかりつけ医がない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) ㊩ ㊦南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ㊦ 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806
	2月22日(金)				
	2月13日(水)				
	2月26日(火)				
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	3月5日(火)	午後1時30分～2時30分 2時30分～3時	㊦	㊦	生活習慣病予防のための個別相談や各種測定 定 各5人(申込順)
			㊦		
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	3月12日(火)	午後1時～3時30分	㊦	㊦	生活習慣病予防などに関する栄養・食事相談 持ち物 食事メモ、健康手帳(持っている人)
			㊦		
HIV(エイズ)等の検査・相談	2月5日(火)	午前9時～11時15分	㊦	㊦	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)
	2月12日(火)	午後1時30分～3時30分			
	2月16日(土)	午後2時～3時45分			
もの忘れ相談	2月25日(月)	午後1時30分～3時30分	㊦	㊦	医師によるもの忘れ相談 定 各2組(申込順)
	2月26日(火)	午前10時～正午			
	3月6日(水)	午後2時～4時			
思春期・ひきこもり特定相談 (精神科医)	2月21日(木)	午後2時～4時	㊦	㊦	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 ひきこもり相談 18歳以上の引きこもりの状態にある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
みんなのアルコール相談 (精神科医)	2月19日(火)	午前10時～正午	㊦	㊦	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 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 定 2組(申込順。調整あり)
アルコール・薬物家族教室	2月25日(月)	午後2時～4時	㊦	㊦	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 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=10組(申込順)
くすりの相談	2月21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 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」	2月20日(水)	午後2時～4時	市民会館	㊦	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 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 定 30組(申込順)

口腔がん健診の受診を!

口腔がんは症状が進行するまで放置されることも多い病気です。口内炎が長い間治らない、他の粘膜と比べて白や赤の着色がある、粘膜に硬いしこりがあるなどの症状がある場合は早めに受診しましょう。

時 3月21日(祝) 午前9時～午後5時

所要時間 20分程度

会 相模原口腔保健センター(ウェルネスさがみはら内)

対 市内在住の40歳以上=120人(抽選)

費 500円 ※70歳以上など一部の人は免除あり

申 3月1日(必着)までに、はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、「口腔がん健診」と書いて、健康増進課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8322)へ

※年度内1回受診可

※口腔粘膜の状態によって、専門機関へ紹介します。



認知症サポーター養成講座 ～認知症サポーターになりませんか?～

認知症の症状や認知症がある人への接し方などを学びます。

時 3月5日(火) 午後2時～3時30分

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住か在勤・在学の人=30人(申込順)

申 2月26日までに、電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、市キャラバン・メイト連絡会事務局(Link・マネジメント内 ☎042-707-1603 042-786-6631 sagami-mate.network@link-npo.com)へ



ながびく咳 ～その症状、放っておいて大丈夫?～

時 3月9日(土) 午後3時～4時30分

会 相模原南メディカルセンター

講 高田信和さん(東大沼内科クリニック院長)

定 150人(先着順)

※希望者は直接会場へ

市医師会総務課 ☎042-755-3311



子育て広場 緑のおうち講座

「はじめての絵本」～想像力を養うということ～

子どもたちの、先を知りたいという気持ちを大切にすると読み聞かせや絵本の世界を紹介します。

時 2月27日(水) 午前10時30分～11時30分

対 おおむね3歳までの乳幼児とその保護者

ワーキングママ準備講座

マザーズハローワーク相模原の担当者が、これから働きたいママに向けてお話しします。

時 2月28日(木) 午後2時～2時30分

対 おおむね3歳までの乳幼児とその保護者か、妊娠中の人

会 子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)

定 各10組(申込順)

申 月～金曜日の午前10時～午後3時(祝日等を除く)に、電話で同広場(☎042-703-5136)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
2月 2日(土)	午前10時～正午	橋本駅ペデストリアンデッキ下
2月16日(土)	午後 1時30分～4時	市役所前
2月 5日(火)		
2月10日(日)	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歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)

所要時間 40分程度 ※本人確認をしています。

市地域保健課 ☎042-769-8343



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・在学中、次に該当する人

利用会員 小学生(障害児は18歳)までの子どもがいて、入会説明会に参加できる ※妊娠中の人も相談可

援助会員 20歳以上で、後日行う講習会に出席できる

※詳しくは、同センターにお問い合わせください。

入会説明会(1時間程度)

日にち	時間	会場
2月 6日(水)	午後 1時30分	あじさい会館
2月16日(土)	午前10時30分	緑区合同庁舎
2月19日(火)		南区合同庁舎
2月23日(土)		ユニコムプラザさがみはら

申 電話で、同センター(☎042-730-3885)へ



子育て広場たんとう 幼児食セミナー

管理栄養士が離乳食完了期後の幼児食についてお話しします。

時 2月16日(土) 午前10時30分～正午

会 伊勢丹相模原店(南区相模大野)

対 乳幼児とその保護者

定 15組(申込順)

※電話・Eメールの着信時間順に受け付け

申 電話(非通知不可)か、Eメールに保護者氏名(ふりがな)、乳幼児の月齢、携帯電話番号、子どもと保護者の各参加人数、「幼児食セミナー」と書いて、子育て親子応援団With.cfc(☎080-5431-0971 tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ



マタニティオーラルセミナー ～元気な赤ちゃんはママのお口の健康から～

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

時 3月1日(金) 午後1時30分～3時30分

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住の妊婦(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受講可)

定 12人(申込順) ※子ども同伴可(保育なし)

申 2月28日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



子育て広場 バンビのぼれぼれ広場講座 「母と子の感情」とは

子育て中の感情のコントロールについて、心理士を交えながら話し合います。

時 2月28日(木) 午後1時30分～2時30分

会 バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台)

対 妊娠中の人とその家族か、おおむね3歳までの乳幼児とその保護者=10組(申込順)

申 直接か電話(月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時)、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの月齢、電話番号、「母と子の感情」と書いて同広場(☎042-776-2286 famisapobambino@gmail.com)へ



相模原病院 市民公開講座 「大腸がんで何?」

医師のほか、看護師、薬剤師、管理栄養士などが、大腸がんについてお話しします。

時 3月2日(土) 午後2時～4時30分

会 相模原南メディカルセンター

講 金澤秀紀さん(相模原病院外科系診療部長)ほか

定 100人(申込順)

申 2月22日までに、電話か、はがき、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、年齢を書いて、同病院経営企画室(〒252-0392 南区桜台18-1 ☎042-742-8311 042-742-5314 ueushiro.takenori.hb@mail.hosp.go.jp)へ

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

※急病の診療は応急的なものです。後日、必ずかかりつけ医・歯科医か近隣の医療機関で診療を受けましょう。

※受診のときは、健康保険証、各種医療証を必ず持参してください(保険証などがない場合は全額自費となります)。

医科

相模原救急医療情報センター
☎042-756-9000

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝9時

土曜日 午後1時～翌朝9時

日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時

※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

歯科

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。

電話相談

かながわ小児救急ダイヤル
☎045-722-8000

(市外局番が042以外のプッシュ回線、携帯電話の場合☎#8000)

毎日 午後6時～午前0時

※子どもの急な体調の変化で心配なときに、電話で相談できます。

接骨

休日当番柔道整復施療所案内
☎0120-19-4199

日曜日、祝日等 午前9時～午後5時

精神科

精神科救急医療情報窓口
☎045-261-7070

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分
土・日曜日、祝日等 午前8時30分～翌朝8時30分

(翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで)
※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、精神科医療機関を紹介します。

※必ず紹介することを約束するものではありません。

