

さがみ らほ

広報

NO.1404
毎月
1日・15日発行
3/1
2019
平成31年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 統一地方選挙 投票所入場整理券の発送は3月25日から … 2
- その体験が、きみを育てる! …………… 6
- その捨て方 ちょっと待って! …………… 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**

市の人口・世帯
人口 **722,488人(375減)**
男 361,444人 女 361,044人
世帯 **323,703世帯(116増)**
平成31年2月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

リュウグウに届け! 「はやぶさ2」への応援メッセージ!

昨年12月に小惑星探査機「はやぶさ2」の応援イベントが開催され、1,480人も皆さんから応援のメッセージをいただきました。応援メッセージの寄せ書きは「はやぶさ2」の津田雄一プロジェクトマネージャにお渡しし、現在、JAXA相模原キャンパスの宇宙科学探査交流棟内に掲示されています。今後も「はやぶさ2」プロジェクトの成功をみんなで応援しましょう。



☎シティセールス親善交流課 ☎042-707-7045



みんなが笑顔になれる場所

生き生きと暮らせる場所が このまち 相模原にある

歳を重ねても、住み慣れたまちで元気に暮らしたい。高齢化が進む社会で、誰もが心身ともに健康で楽しく暮らせるまちを目指して、市では、高齢者の生きがいがづくりや地域ぐるみで支え合う取り組みなどをサポートしています。

☎地域包括ケア推進課 ☎042-769-9249



のんびりカフェ

のんびりカフェは、高齢者だけでなく、地域の人や学生など、さまざまな人が集まる場所。ここでは楽しいおしゃべりが尽きません。

地域で、世代を超えて、お互いを支え合いながら、みんなが楽しく生き生きと過ごしています。

時 毎月第4土曜日
午後1時30分～3時30分
会 東林間シニアクラブ(南区上鶴間)
費 1回100円

☎東林第1高齢者支援センター
☎042-740-7708

※各取り組みについて詳しくは、地域包括ケア推進課へお問い合わせください。

“自分らしさ”の選択肢はさまざま! 元気に暮らせるサポート



いきいき
百歳体操

調節可能な重りを使用し、映像を見ながらゆっくり行う筋力トレーニングです。週1・2回の運動で無理なく効果的に筋力を付けることができます。



あじさい大学
(高齢者大学)

芸術や文学、健康など、さまざまな分野の学習活動を通じて、仲間づくりと学ぶ楽しさを体験できます。対象は初心者なので、初めての人も安心。約1年間の継続的な学びで、新たな世界が広がります。



市シルバー
人材センター

ライフスタイルに合わせた臨時的、短期的な雇用や就業機会を提供します。植木のせん定・除草・駐車場の管理など、これまでの経験や知識を生かして活躍できます。



認知症
カフェ

もの忘れが気になる人やその家族、地域住民、介護などの専門職の人たちがお茶を飲みながら、語り合う場所です。気軽に話せて地域との交流を持つことができます。

★ 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) 投票所
皆さんの一票を大切に

投票所入場整理券の発送は 3月25日から

投票の際は、ご自身の投票所入場整理券をお持ちください。なお、期日前投票の場合は、あらかじめ投票所入場整理券裏面の宣誓書に必要事項を書いてお持ちください。

○選挙前に市外へ転出を予定している人は
本市の選挙人名簿に登録されている人で県内の他の市町村へ転出した場合は、転出した日から4カ月は本市で県知事・県議会議員選挙の投票ができます(市長・市議会議員選挙の投票はできません)。

投票の際は、引き続き県内に住所があることの証明書※か、投票所で確認手続き(引き続き確認)が必要となります。引き続き確認を希望する場合は、投票管理者に申し出てください。

※証明書はいずれの自治体でも無料で受け取ることができます。
※引き続き確認には時間がかかります。

☎市選挙管理委員会事務局 ☎042-769-8290

平成30年分の 確定申告書の訂正は 相模原税務署へ

3月15日(金)まで
新たに確定申告書を作成し、上部に「訂正申告書」と書いて提出してください。

3月16日(土)から
○納付税額が減少するか、還付税額が増加する場合
「更正の請求書」を提出してください。更正の請求ができる期間は、原則、法定申告期限から5年以内です。

○納付税額が増加するか、還付税額が減少する場合
「修正申告書」を提出してください。なお、加算税、延滞税がかかる場合があります。

☎相模原税務署 ☎042-756-8211

ご意見をお寄せください

意見の募集

持続可能な開発目標に対する本市の基本的な考え方について

貧困や環境、まちづくりなど、国連で採択された持続可能な開発目標(SDGs)に対する本市の基本的な考え方について、意見をお待ちしています。

資料の閲覧・配布場所 企画政策課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(城山・橋本・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

閲覧・配布・提出期間 3月12日～4月10日
意見の提出 3月12日～4月10日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに意見と住所、氏名、電話番号を書いて、企画政策課(〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 ☎042-754-2280 ☒kikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8203)へ

結果の公表 意見の概要や市の考え方については、まとめ次第、同課や市ホームページなどで公表する予定です。

地域で活動している人やこれから活動しようとしている人へ

地域活性化事業交付金を活用しませんか?

地域の課題解決に向けて自主的に取り組む事業に対して交付します。

事業実施期間 4月～平成32年3月
対 各地区の活性化につながる事業を行う5人以上の団体
優先的に交付する事業
○自治会への加入促進 ○地域活動の新たな担い手の育成 ○地域団体が実施する活動などへの参加促進 ○NPO・企業・ボランティア団体などと連携
○各地区のまちづくり会議で定めた地区特有の課題解決
※対象地区や交付条件など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

申請書の配布期間 32年3月まで
申請書の配布場所 各まちづくりセンター(市ホームページにも掲載)
☎ 4月1日から、申請書と必要書類を活動予定地区のまちづくりセンターへ
※提出期限や優先的に交付する事業の地区の課題は、地区ごとに異なります。
※申し込み前に、事業内容などを活動予定地区のまちづくりセンターへ相談してください。特に4・5月に事業を予定している場合は、早めに相談してください。

☎市民協働推進課 ☎042-769-8226

原動機付自転車・軽自動車などの廃車申告は 4月1日までに

軽自動車税は、毎年4月1日時点の所有者などに課税されます。次の場合は、4月1日までに、廃車届(ナンバー返納)・異動届などを提出してください。

- 廃車・盗難・譲渡などの理由で現在車両を所有していない
- 4月1日までに市外に転居する(車両の定置場が市外に移る)
- 所有者が亡くなった

※3月は窓口の混雑が予想されます。時間に余裕を持って手続きをしてください。

☎市民税課 ☎042-769-8297

車種	窓口
原動機付自転車(排気量125cc以下)、ミニカー、小型特殊自動車(フォークリフト、農耕作業車など)	市民税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター 廃車の場合の持ち物 ナンバープレート、標識交付証明書、印鑑 盗難による廃車の場合の持ち物 標識交付証明書、印鑑、盗難届の受理番号 譲渡(市内の同士の名義変更)の場合の持ち物 標識交付証明書、新所有者の印鑑、旧所有者からの譲渡証明書
二輪の軽自動車(排気量125cc超250cc以下)	軽自動車協会 相模支所 (愛川町中津字桜台 ☎050-5540-2037)
二輪の小型自動車(排気量250cc超)	関東運輸局神奈川運輸支局 相模自動車検査登録事務所 (愛川町中津字桜台 ☎050-5540-2037)
三輪・四輪の軽自動車(排気量660cc以下)	軽自動車検査協会 神奈川事務所 相模支所 (愛川町中津字桜台 ☎050-3816-3120)

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	申し込み(必着)・問い合わせ
①保健師、看護師 ②主任介護支援専門員、介護支援専門員	週5日(祝日等の勤務あり) 勤務場所 清新高齢者支援センター	①月額25万3,550円～、24万180円～ ②月額23万7,750円～、22万2,850円～	直接、清新高齢者支援センター(☎042-707-0822)へ
①非常勤保育士 ②非常勤社会福祉職(ケースワーカー)	4月から(週3日以内) 勤務場所 緑子育て支援センター	時給1,150円	3月8日までに、電話連絡の上、直接か郵送で緑子育て支援センター(☎042-775-1760)へ (後日面接あり)
①生活困窮者自立支援相談員 ②生活保護自立支援相談員(健康管理支援員)	4月から(週4日) 勤務場所 南保健福祉センター ①南区自立支援相談窓口②南生活支援課	月額18万6,000円	3月15日までに、直接か郵送で地域福祉課(☎042-707-7021)へ
統計調査員(登録)	(調査は年に1・2回) 勤務場所 市内各所(以下重点募集地区) (緑区)城山、津久井、相模湖、藤野 (中央区)横山、中央、星が丘、田名 (南区)麻溝	2万～5万円(調査による)	3月24日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ
非常勤保健師	4月～平成32年3月(週1日程度) 勤務先 こども家庭課	時給1,760円	3月14日までに、直接か電話でこども家庭課(☎042-769-8345)へ(後日面接あり)
①埋蔵文化財調査員 ②田名向原遺跡学習指導員	4月～32年3月(週5日) 勤務場所 ①文化財保護課②史跡田名向原遺跡日石器時代学習館	①月額20万5,400円 ②月額18万6,800円	3月7日までに、直接か郵送で文化財保護課(☎042-769-8371)へ
部活動指導員	4月15日～32年3月(週5日以内) 勤務場所 市立中学校	平日(2時間)日額3,000円、 学校の休業日(3時間)日額4,500円、 大会引率など(6時間)日額9,000円	3月7日までに、電話連絡の上、直接学校教育課(☎042-769-8284)へ (当日、1次選考(面接)あり)
支援教育指導員	4月～32年3月(週3日)	月額15万4,700円	3月11日までに、直接か郵送で青少年相談センター(☎042-769-8285)へ (面接日 3月15日(金))

3月は自殺対策強化月間

もしかしたら、いのちの問題かもしれません

悩んでいる人に
気付いたら…

全国の自殺者数は減少傾向にあるものの、自殺は誰にでも起こり得る問題です。
あなたの周りに不安や悩みを抱えている人がいたら、勇気を出して声を掛けてみませんか。

悩んでいる人の具体的なサイン

- 眠れない日が続いている
- 毎日飲むお酒の量が増えてきた
- だるい、つらいが口癖になっている
- 趣味の話さえしなくなった など

自殺者の約3分の1は中高年男性

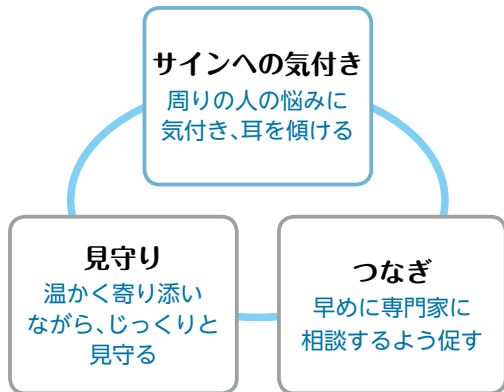
この年代は、家庭でも社会でも重要な役割を担い、それに伴うストレスも増えていきます。さまざまな要因が複雑に関連し、特に働き盛り世代の男性に深刻な影響を及ぼしていると考えられます。

中高年の自殺の背景

- 配偶者や子どもとの関係
- 高齢になった親の介護などの問題
- 昇進、配置転換、過重労働、失業などの雇用形態の変化 など

悩んでいる人への接し方

悩みを抱えた人は、「どのように解決したらよいか分からない」など、自らSOSを出せないことがあります。悩んでいる人に気づき、声を掛けて寄り添い、相手の気持ちを踏まえながら相談窓口の利用を提案してみましょう。



☎精神保健福祉センター ☎042-769-9818

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。

問い合わせ先	電話番号
① “いきる”ホットライン	042-769-9800
② こころの電話相談	042-769-9819
③ 緑障害福祉相談課	042-775-8811
④ 中央障害福祉相談課	042-769-9806
⑤ 南障害福祉相談課	042-701-7715
⑥ 津久井保健福祉課	042-780-1412

☎①日曜日②月～土曜日 午後5時～10時※受け付けは午後9時30分まで
③～⑥月～金曜日(祝日等を除く)
午前8時30分～正午、午後1時～5時



～ひとりじゃないよ あなたの“生きる”を応援したい～

[市自殺対策ホームページ](#)

[リブちゃんネル](#)

[検索](#)

お済みですか? 定期予防接種

子ども向け

麻しん・風しん予防接種

本市に住民登録のある対象年齢の子どもは、各期1回無料で接種を受けられます。

期	対象	接種期間
1期	1歳	2歳の誕生日の前日まで
2期	小学校へ就学する前年度 (平成24年4月2日～25年4月1日生まれ)	3月31日まで

☎市協力医療機関(要予約)

持ち物 母子健康手帳、体温計、予診票(市協力医療機関にもあり)、受診番号シール

☎直接か電話で、市協力医療機関へ

※接種期間を過ぎると有料になります。既に接種済みの人が規定の回数を超えて接種した場合も、有料になりますのでご注意ください。
※予防接種を受けるときには、受診番号(他の予防接種と共通のもの)が必要です。分からない場合はお問い合わせください。

☎疾病対策課 ☎042-769-8346

高齢者向け

肺炎球菌感染症予防接種

接種期間
3月31日まで

☎市協力医療機関(要予約)

☎本市に住民登録があり、次のいずれかに該当する人

- 30年4月～31年3月に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる
- 60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に重度の障害がある

※既に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがある人は対象外

☎4,000円(接種時に市協力医療機関で支払い)

費用の免除 対象者は免除要件確認資料を医療機関に提示すると費用が免除されます。

対象	市民税非課税世帯	生活保護世帯	中国残留邦人等への支援給付受給者
免除要件確認資料 (次のうち1点が必要)	○介護保険料納入通知書(保険料賦課の段階区分・根拠の欄の「本人」「世帯員」両方に非課税と記載) ○介護保険負担限度額認定証 ○後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証 ○市民税課税証明書(住民票上の世帯員全員分のもの。有料)	○生活保護受給票	○本人確認証

☎直接か電話で、市協力医療機関へ

※市協力医療機関など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

知ってほしい 発達障害のこと

発達障害とは、自閉症、注意欠陥多動性障害、学習障害など生まれつきの脳機能の障害です。一目では障害と分かりづらいため、正しい理解と配慮をお願いします。

たとえばこんな配慮があると助かります

スケジュールやルールなどは、どうしたらよいかを文字やイラスト、写真などを使って、一つずつ具体的に伝えてください。

サポートカードを知っていますか?

障害のある人が、生活のさまざまな場面で困ったときなどに、周囲の方に理解してほしいことや配慮してほしいことを分かりやすく相手に伝えるためのカードです。
※配布場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ブルーライトアップイベント 希望者は直接会場へ

ライトアップ点灯式と啓発用缶バッジやチラシの配布などを行います。

☎3月30日(土) 午後4時30分～6時

☎さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト内
プレジャーステーション前(緑区若柳)

※入場料金、駐車場代がかかります。

ブルーライトアップって?

青色は世界自閉症啓発デーのシンボルカラーで、希望や癒やしなどを表しています。

☎市発達障害支援センター ☎042-756-8411

発達障害について学んでみましょう

発達障害啓発講演会「発達障害のある人の一生を考える」

講演のほか、当事者の作品展や市立図書館にある関連書籍の紹介などを行います。

☎3月23日(土) 午後1時30分～4時30分

☎あじさい会館

☎志賀利一さん(横浜やまびこの里相談支援事業部部長)

☎定 300人(申込順)

☎3月22日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

発達障害講演会「地域社会とつながって生きる」

☎3月30日(土) 午前9時30分～11時30分

☎ユニコムプラザさがみはら

☎熊谷晋一郎さん(東京大学先端科学技術研究センター准教授)

☎対 発達障害に関わりのある人=100人(申込順)

☎費 500円

☎3月20日までに、Eメールに氏名、電話番号、Eメールアドレス、「発達障害講演会」と書いて、発達障害の会 神奈川オアシス(☎oasisu_semi@yahoo.co.jp ☎090-8506-0714)へ

※同会ホームページからも申し込みます。



春もスポーツで元気に!

★の申し込み方法

☎3月20日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、催し名を書いて、総合体育館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

★初・中級バドミントン(全10回)

時 4月12日～6月28日の毎週金曜日(4月26日、5月3日を除く)
午前10時～11時30分
会 総合体育館
対 15歳以上(中学生を除く)
定 60人(抽選)
費 5,000円

★体操教室

①リズム体操ストレッチ(全10回)
時 4月9日～6月25日の毎週火曜日(4月30日、5月7日を除く)
午前10時45分～11時45分
対 15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選)
費 6,000円

②ZUMBA(全10回)
時 4月10日～6月19日の毎週水曜日(5月1日を除く)午前10時～11時
対 15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選)
費 5,500円

③ピラティス&ボディケアストレッチ(全10回)
時 4月10日～6月19日の毎週水曜日(5月1日を除く)午前10時30分～11時45分
対 15歳以上(中学生を除く)=40人(抽選)
費 5,500円

④健康体操教室(全4回)
時 5月14日～6月4日の毎週火曜日
午後1時～2時
対 60歳以上=30人(抽選)
費 3,000円

..... 共 通

会 総合体育館

★ノルディックウォーキング(全4回)

時 5月14日～6月4日の毎週火曜日
午前10時30分～正午
会 総合体育館
対 15歳以上(中学生を除く)
定 30人(抽選)
費 3,000円

★かんたんフラダンス(全10回)

時 4月10日～6月19日の毎週水曜日(5月1日を除く)午後1時～2時
会 総合体育館
対 15歳以上(中学生を除く)
定 30人(抽選)
費 6,000円

フラダンス教室(全10回)

①フラダンス
時 4月10日～6月19日の毎週水曜日(5月1日を除く)午後2時～3時15分

②やさしいフラダンス
時 4月11日～6月27日の毎週木曜日(5月2日、6月20日を除く)
午前10時～11時15分

..... 共 通

会 銀河アリーナ
対 18歳以上(高校生を除く)
定 各20人(申込順) 費 8,000円
申 4月①8日②9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

幼児スケート教室(全4回)

時 3月30日～4月27日の毎週土曜日(4月20日を除く)午前9時～10時30分
会 銀河アリーナ
対 4歳以上の未就学児=25人(抽選)
費 4,000円 ※貸し靴代別途1回210円
申 3月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「幼児スケート」と書いて、同所(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311)へ

ラグビーワールドカップ2019™開幕200日前イベントin相模原

希望者は直接会場へ

ラグビー元日本代表の今泉 清さんや、スポーツ解説でおなじみの松木安太郎さんのトークショー、キャノンイーグルス(ジャパンラグビートップリーグ所属)の選手たちによるルール解説などを行います。市ホームタウンチームの三菱重工相模原ダイナボアーズも登場します。

時 3月10日(日) 正午～午後4時
会 相模大野駅南北自由通路

オリジナル缶バッジも作れるよ!

関スポーツ課 ☎042-769-9245

さがみはら地域づくり大学開講

～知る・見る・やってみる! 地域の担い手を育成します～

コース	講座名	開講時期	費用
基礎	協働とは何か～地方分権と協働～	6月上旬～中旬	各1,900円
	相模原を知ろう、学ぼう	7月上旬～中旬	
	協働の考え方と様々な協働のかたち	10月上旬～中旬	
選択	今さら聞けない「市民活動のための知っておくべき法律入門」	11月上旬～下旬	各1,900円
	さがみはらの未来～住む街をアピールする～	12月上旬～中旬	
応用	地域づくりのためのファシリテーション	6月中旬～下旬	各1,900円
	団体運営のコツと資金を調達するために	7月上旬～下旬	
	情報の扱い方とプレゼン力を磨く	10月上旬～中旬	
選択	地域で子どもを育む～出来ることから始める～	11月上旬～中旬	各1,900円
	地域への愛着が生まれる! まちの歴史や文化	12月上旬～下旬	
専門	「子育て」で地域とつながる! さがみはらの教育福祉	8月上旬～中旬	各1,900円
	地域が元気になる! 健康づくり講座	8月下旬	
	身近な環境を守る～次の世代へつなげる～	9月上旬	
	地域を掘り起こす! さがみはらの地域資源	9月中旬	
	さがみはらを歩く～中央区編～	9月下旬	

さらにお得!
1コース(全5講座)で7,500円に!

地域活動や市民活動を行うために必要な知識や技術を学べる場です。座学とフィールドワークを組み合わせ、皆さんが楽しめる講座を用意しています。

時 基礎コース 水曜日午後 応用コース・専門講座 土曜日午後 ※1講座90分
※基礎・応用の各コースで必修3・選択1講座以上を受講した人には、修了証を交付します。

会 ユニコムプラザさがみはら ほか
対 15歳以上(中学生を除く)=各20人(抽選)

パンフレット(申込書付き)配布場所

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(沢井を除く)・図書館、市立公文書館
※同所ホームページにも掲載

申 4月15日(必着)までに電話か、申込書を直接か郵送、ファクスでユニコムプラザさがみはら(☎042-701-4370)へ

※内容など詳しくは、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 市民のつながりを生む地域づくり
特別公開講座 ～相模原市の“あるもの探し”～

今後、大きな変化が予想される橋本地区について、地域づくりに携わっている人からの講演を行います。

時 3月10日(日) 午後2時～4時10分

会 ユニコムプラザさがみはら

定 100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

※詳しくは、同所ホームページをご覧ください。

関ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

図書館の催し

春の大きなおはなし会

希望者は直接会場へ
保護者同伴可

相武台分館
☎046-255-3315

紙人形劇や布絵本の読み聞かせなど
時 3月20日(水)
対 2・3歳児向け
午前10時30分～11時
4歳児～小学校3年生向け
午後3時30分～4時15分
定 各50人(先着順)

相模大野図書館
☎042-749-2244

人形劇やパネルシアターなど
時 3月22日(金) 午後3時～4時
対 3歳～小学生
定 150人(先着順)

市立図書館(中央区鹿沼台)
☎042-754-3604

人形劇や大型絵本の読み聞かせ、
手遊びなど
時 3月29日(金)
対 2・3歳児向け
午前11時～11時30分
4歳児～小学校3年生向け
午後3時～3時45分
定 各50人(先着順)

橋本図書館
☎042-770-6600

人形劇やわらべうた遊び、大型絵
本の読み聞かせなど
時 3月28日(木)
対 2・3歳児向け
午後2時～2時45分
4歳児～小学生向け
午後3時30分～4時15分
会 社のホールはしもと多目的室
定 各150人(先着順)

YA(ユースフルエイジ)世代向け ワークショップ 本と遊ぼう

本から抜き出した小説の一文を交換し、その続きを創作します。

時 3月26日(火) 午後2時～3時
会 橋本図書館
対 中学生～大学生(同年齢の人を含む)
定 12人(申込順)
申 直接か電話で、同館(☎042-770-6600)へ

3月11日(月) 市内の図書館システムを休止

定期点検のため、各図書館・公民館の図書室などの図書館システムを休止
します。

時 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
○開館している図書室などの利用者用検索機

※定期点検が終わり次第、サービスを再開します。

☎市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604

視聴覚ライブラリー の催し

☎視聴覚ライブラリー
☎042-753-2401

催し名・日時など	上映作品
<p>🎬 月例子ども映画会 3月9日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴</p>	<p>▶パリの三銃士 ▶とらねこめいたんてい ▶やまんばと兄弟星 ▶ちびまる子ちゃん ツバメよ来い来い</p>
<p>🎬 シネマサロン 3月17日(日)・19日(火) 午後2時～4時</p>	<p>▶旅立ちの島唄～十五の春～ (2013年/日本/カラー)</p>

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

毎月第3日曜日は体験教室の日! 土器作り

縄文時代に作られた土器の使い方やその意味について学びます。

時 3月17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)
定 30人(申込順)
費 200円(材料費)
申 直接か電話で、同館へ



フォトシティ さがみはら2018 アマチュアの部受賞作品展

日にち	時間	会場
3月29日(金)まで (土・日曜日、祝日等を除く)	午前9時～午後3時	JA相模原市 さがみ夢大通り 支店(中央区相模原)
3月11日(月)～17日(日)	午前9時～午後7時 (11日は午後1時から、 17日は午後5時まで)	もみじホール城山
3月16日(土)～28日(木) (火曜日を除く)	午前9時～午後9時 (28日は午後3時まで)	藤野芸術の家 (緑区牧野)

☎フォトシティさがみはら実行委員会事務局(文化振興課内)
☎042-769-8202

市収蔵美術品展

「古川吉重 真島明子展 ふたりのニューヨーク」

ニューヨークで活躍した画家と現代美術家、2人の抽象作品を紹介します。

時 3月9日(土)～24日(日) 午前10時～午後6時 ※水曜日休館

会 相模原市民ギャラリー

◆ワークショップ 木でつくる抽象作品

木や板などを組み合わせて抽象的な作品を作ります。

時 3月10日(日) 午後1時～3時

定 15人程度(申込順)

申 3月9日までに、電話で同ギャラリーへ

◆ギャラリートーク

真島明子さんと美術評論家が1970年代以降のニューヨーク
美術を語ります。

時 3月17日(日) 午後2時～3時

※希望者は直接会場へ



古川吉重
「SOUND-3」



真島明子
「18-12」

☎相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262

女子美術大学大学院博士前期課程 修了制作作品展

時 3月10日(日)～17日(日) 午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

会 女子美アートミュージアム(南区麻溝台)

☎女子美アートミュージアム ☎042-778-6801

市立博物館に行こう

☎市立博物館 ☎042-750-8030

休館日 月曜日

プラネタリウム 新番組

催し名	日にち	時間
こどもプラネタリウム 「リールペルタース天文台だより 春の星座の物語」	3月3日(日)・9日(土)・10日(日)、 16日(土)～31日(日)	午前11時 ～11時40分
「春の星空模様」	3月3日(日)・10日(日)	午後1時30分 ～2時10分

定 各210人(先着順)

費 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

考古企画展 相模原市の遺跡

博物館deトレジャーハンター

～お宝なぞ解き考古展～

考古学者になりきって、市内の遺跡から発見された
資料の謎に迫る、参加型謎解き企画展です。

時 3月16日(土)～5月6日(日)



さがぼん & おびのっち

民具研究講座 民具から見えてくる地域像

地域で共有する食器類のあり方や民具の活用についてお話しします。

時 3月23日(土) 午後1時～4時40分

定 100人(先着順)

※希望者は直接会場へ

星空観望会(4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 4月13日(土)・27日(土) 午後7時30分～9時30分

定 120人(申込順。1組4人まで。同世帯は人数制限なし)

※中学生以下は保護者同伴

申 開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ





ボーイスカウト・ガールスカウト

キャンプやハイキングなどのアウトドア活動のほか、相模川や境川の清掃などのボランティア活動を行っています。自然の中で仲間との絆を深め、活動を通して自主性やリーダーシップ、社会性を身に付けます。

対 市内在住の年長～中学生

育成団体 相模原スカウト連絡協議会



キャンプに行ったり、餅つきをしたり、みんなで協力して一つのことをやり遂げるよ!



子ども会

地域ごとにお祭りやキャンプ、スポーツ大会、クリスマス会などの楽しいイベントを行っています。ジュニアリーダーや青少年指導員のサポートの下、ほかの学校や違う学年に友達の輪を広げて、社会性や協調性を学びます。

対 市内在住の小学生

育成団体 市子ども会育成連絡協議会

夏祭りやクリスマス会、スポーツ大会などイベントがいっぱい! たくさんの友達と楽しい思い出が作れるよ!



ジュニアリーダーが活動をサポート



その体験が、 きみを育てる!

市内には、子どもの健やかな成長を願い、さまざまな活動をしている団体があります。地域や学校の枠を越えて友達をつくり、たくさんの経験をする事は、心身ともに大きく成長するきっかけになります。ぜひ、気軽に参加してみてください。

少年鼓笛バンド

それぞれの隊の特徴を生かして、個性あふれる演奏活動を行っています。

仲間と一つになって演奏に取り組み、協調性やチームワークを養うとともに達成感を得ることで、自信も身に付きます。

対 市内在住の小学生

育成団体 市少年鼓笛バンド連盟



希望者は直接会場へ

鼓笛まつり

市内12隊の小学生鼓笛隊と中学生・高校生のリーダー隊が、日頃の練習の成果を発表します。

時 3月10日(日)

午前10時30分～午後4時

会 市民会館



みんなで一生懸命練習して、お祭りなどでドリル演奏を披露するよ!

少年少女合唱団

クリスマスコンサートや定期演奏会のほか、市民まつりなどのイベントにも参加しています。仲間と心を通わせ、歌声を合わせてハーモニーを生み出す合唱は、高い感受性や協調性を育みます。

対 市内在住か在学の小学生～高校生

育成団体 市少年少女合唱団育成会



希望者は直接会場へ

市少年少女合唱団定期演奏会

小学生～高校生の団員が、ミュージカル名曲集やオリジナル曲などを歌います。

時 3月17日(日)

午後1時30分～3時30分

会 市民会館

定 300人(先着順)



学校外の友達ができて、歌が大好きな仲間と、たくさん歌を歌えるよ!

※活動日時や入会方法など、詳しくはお問い合わせください。

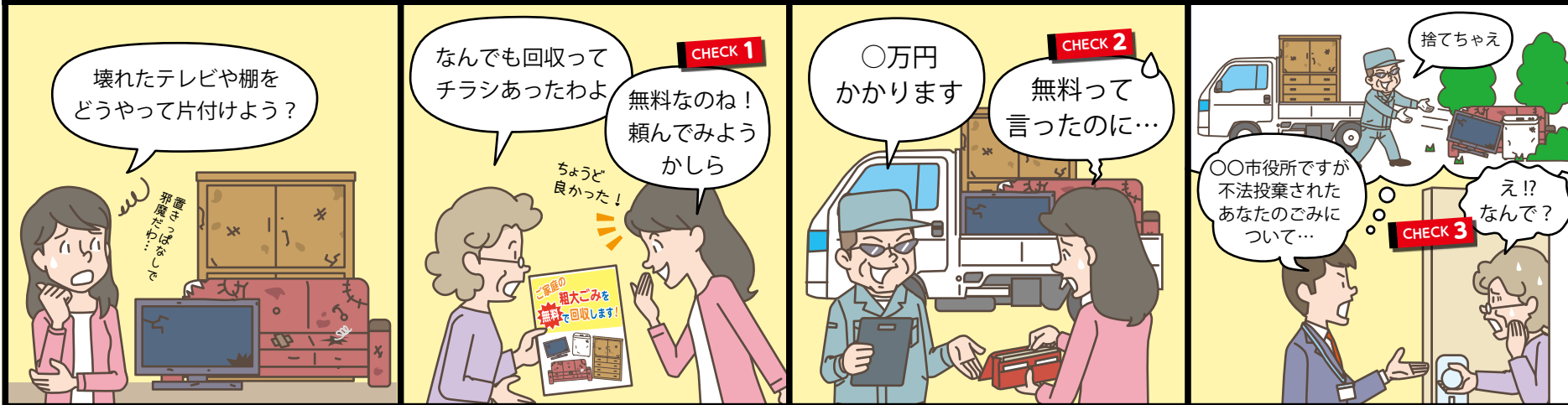
問 青少年学習センター ☎042-751-0091

STOP その捨て方 ちよつと待って!

違法な不用品回収業者を利用しないでください!

引っ越しなどでごみの処分に悩まされる季節です。ごみを無料で回収すると宣伝する違法な業者があり、安易な利用からトラブルが発生しています。正しい処分方法を知り、違法な業者を利用しないようにしましょう。

知らないうちに「不法投棄」!?



どうしてダメなの??

CHECK 1

市で許可を出した家庭ごみの回収業者はありません!

このようなチラシは正規業者のものではありません。

CHECK 2

「無料」には裏がある!

出張料金や処分料などの名目で料金を請求されることがあります。

CHECK 3

実際に適正な処分をされていないことがあります!

不法投棄されたことで、市の職員が事情を聞きに来る可能性も...

代表的な宣伝方法



拡声器による案内

チラシによる宣伝

ネット広告

! こういった業者は「無許可」で違法の可能性がります

じゃあどうやって捨てればいいのか?

粗大ごみ	戸別収集	電話で申し込む	粗大ごみ受付事務所 ☎042-774-9933
	持ち込み	受入施設に直接持ち込む (予約不要)	南部粗大ごみ受入施設 ☎042-767-5305 北部粗大ごみ受入施設 ☎042-775-5333 津久井クリーンセンター ☎042-784-2711
家電リサイクル品	右のいずれかの方法で処分する	対象品目 エアコン・テレビ・冷蔵庫・洗濯機など ※家電リサイクル券が必要です	●家電リサイクル協力店に依頼する ●粗大ごみ受付事務所に申し込む* ●販売店に引き取りを依頼する ●粗大ごみ受入施設に持ち込む*

相模原市 家庭ごみ分別サイト 資源循環推進課 ☎042-769-8334

廃棄物指導課 ☎042-769-8358

スマホで使えるアプリもご利用ください



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

分譲マンション管理 無料相談会

時 3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 3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

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 3月10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。
問 同課(☎042-769-8234)

休日・夜間納税相談窓口のご利用を～相談はお早めに～

平日や日中に市税(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 休日=3月10日(日) 午前9時～午後4時
夜間=3月12日(火)・28日(木) 午後5時30分～6時30分

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

建築士による自宅の無料耐震相談会

時 3月28日(木) 午後1時30分～4時30分
会 南区合同庁舎
定 6組(申込順)
申 3月22日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

3月1日～7日は春の火災予防運動

忘れてない? サイフにスマホに火の確認 図予防課

宿泊利用 相模川清流の里

5月まで平日に空きあり
申 随時受け付け
6月分の抽選申し込み 3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3月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

6月の休館日 17日(月)・18日(火)
※4月1日から予約方法が同システムではなく同所ホームページからの申し込みになります。詳しくはお問い合わせください。

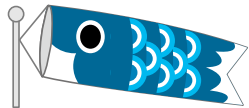
問 商業観光課

人はもっと優しくて社会はもっと面白い サポステ説明会 & 出張簡易相談会 in 南区

時 3月19日(火) 午後2時～4時
会 南区地域福祉交流ラウンジ
対 ニート・引きこもり状態やフリーターなど、就労に困難を抱えている若者とその家族
定 20人(申込順)
申 3月18日までに、直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

「泳げ鯉のぼり相模川」鯉のぼりは募集しません

会場の使用条件変更により、掲出できる鯉のぼりの数が少なくなるため、平成31年度の鯉のぼりは募集を行いません。※初節句の鯉のぼりも募集を行いません。
問 市コールセンター(☎042-770-7777)



募集

相模湖やまなみ祭の出店者

飲食店やフリーマーケットなど
時 4月29日(祝) 午前10時～午後3時
会 県立相模湖公園
費 1,000円～3,000円
申 3月29日(必着)までに、相模湖商工会にある申込書を同祭実行委員会(同商工会内 ☎042-684-3347)へ
※詳しくはお問い合わせください。

イベント

入賞作品展

- ①さがみはら観光写真コンテスト
- ②市民若葉まつり絵画コンテスト

	日にち	会場
①	3月7日(木)まで	緑区合同庁舎
	3月8日(金)～13日(水)	市役所本館
	3月14日(木)～20日(水)	南区合同庁舎
	5月11日(土)・12日(日)	産業会館2階
②	3月7日(木)まで	緑区合同庁舎
	3月8日(金)～13日(水)	南区合同庁舎
	3月14日(木)～20日(水)	市役所本館
	5月11日(土)・12日(日)	産業会館2階

展示作品 ①最優秀賞1点、特選3点、部門賞5点、入選15点、審査員特別賞1点
②若葉まつり大賞2点、若葉まつり賞20点
問 ①市観光協会(☎042-771-3767)
②市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内 ☎042-769-8236)

相模原SOHOイベント

経営の専門家による講演や交流会など
時 3月16日(土) 午後1時～5時
会 産業会館
対 経営者、個人事業者、創業・起業を目指す人
定 50人(申込順)
費 500円
申 3月12日までに、市産業振興財団ホームページから申し込んでください。
問 同財団(☎042-759-5600)

あそびの学校「ポックリクエスト」

松ぼっくりを集める宝探しゲームや、工作などの遊びを体験
時 3月17日(日) 午後2時～4時
会 青少年学習センター
対 市内在住か在学の小学生
定 20人(先着順)
※希望者は動きやすい服装・靴で直接会場へ
問 同センター(☎042-751-0091)

凧作り教室

簡単にできる角凧作り
時 3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

♪♪♪街かどコンサート♪♪♪

山地章子さんと尾花俊太郎さんによる打楽器二重奏
時 3月14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)

さがプロ2020 鈴木ユキオ 相模原オリジナルダンス公演「JUICE」

時 3月21日(祝) 午後4時～4時50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
問 市民文化財団(☎042-749-2207)

健活さがみはら 「親子で楽しく♪心と体の静(エアソフトガン)と動(体操)！」

時 3月23日(土) 午後1時30分～4時
会 ウェルネスさがみはら
対 市内在住か在学の小学生以上とその保護者
定 40人(申込順)
申 3月15日までに、電話でさがみはら市民健康づくり会議事務局(健康増進課内 ☎042-769-8274)へ

相模女子大学 マーガレットコンサート

相模女子大学と同大学中学部・高等部の吹奏楽部による演奏会
時 3月23日(土) 午後1時30分～4時
会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
定 1,000人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 同大学吹奏楽部(☎090-8316-1792)

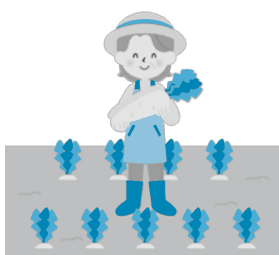
あじさい青年学級〈全10回〉

スポーツやキャンプなどのレクリエーション活動
時 4月～平成32年2月(8月を除く)の毎月第2日曜日 原則午前9時～午後3時
会 あじさい会館、けやき体育館(ほか)
対 市内在住か在勤の15歳以上で、知的障害のある人
定 10人(申込順)
費 2,000円
※参加費(飲食代など)が別途必要
申 3月15日までに、電話で同学級(市手をつなぐ育成会内 ☎042-759-4310)へ

イチオシ! 農業を学ぶ

市民農業研修講座〈全25回〉

実習や講義を通し、農家の手伝いができる人を育成します。
時 4月10日～平成32年2月12日の水曜日(月2・3回程度)
会 市農業協同組合営農センター(緑区田名)
対 同組合所管地区内に住んでいる68歳以下の人
所管地区 緑区(相原、大島、大山町、上九沢、下九沢、田名、西橋本、二本松、橋本、橋本台、東橋本、元橋本町)、中央区、南区
定 20人(抽選)
※事前説明会終了後に抽選を行います。
事前説明会
時 4月3日(水) 午前10時～正午
会 同センター
申 3月20日(消印有効)までに、往復はがきに8面上の必要事項を書いて、農政課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9233)へ



イチオシ! 暮らしを考える

「今日の夕飯はこれ! 安心で環境に優しい食品とお買い物」

～エシカル消費を知って上手にお買い物をしよう!～

「エシカル消費って何?」「環境や人に配慮した消費ってどういうこと?」「私たちの買い物にいいことがあるの?」など、消費者の疑問を解決する講演と、事業者との意見交換を行います。
時 3月13日(水) 午後4時～5時30分
会 イオン相模原店(南区古淵)
対 市内在住か在勤・在学の人
申 3月12日までに、電話で消費生活総合センター(☎042-776-2598)へ



参加者にグッズをプレゼント!

講演・講座

医療講演会「中高年の膝の痛みにおける予防と治療」

時3月2日(土)午後2時~3時
会もみじホール城山
講宮川祐介さん(相模原赤十字病院リハビリテーション科副部長)
定200人(先着順)
※希望者は直接会場へ
図同病院(☎042-784-1101)

子育て広場たんとう乳幼児を守る防災セミナー

乳幼児のいる家庭の防災について基礎知識を学ぶ
時3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)
対乳幼児の保護者、妊娠中の人かその家族
定15組(申込順)
※子ども同伴可
※電話、Eメールの着信時間順に受け付け
申電話(非通知不可)か、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの月齢、携帯電話番号、子どもと保護者の各参加人数、「防災セミナー」と書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971
✉tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

市立公文書館講演会「相模原の学校給食の歴史」

本市の公文書を変え、学校給食の歴史や当時の様子を元小学校校長が講演
時3月16日(土)午後2時~4時
会市立公文書館
定58人(申込順)
申電話か、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数、「講演会申し込み」と書いて、同館(☎042-783-8053
✉koukai@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
※当日の正午~午後5時は、同館の一般利用はできません。

あじさい大学・地域活動支援事業公開講座「シニアになった！何をしますか」

疑似体験を通して高齢化を考える
時3月22日(金)午後2時~4時
会市民会館
対市内在住の50歳以上
定70人(申込順)
申3月18日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



合同就職説明会(サガツクナビ ジョブミーツ)

採用活動中の地元企業による個別説明会
時3月20日(水)午後2時45分~5時15分
会ソレイユさがみセミナールーム1
対平成32年3月卒業予定か、卒業後3年以内で就職活動中の人
定50人(申込順)
申サガツクナビホームページから申し込んでください。
図さがみはら産業創造センター(☎042-703-6321)

家族セミナー「ひきこもる若者のご家族へ」

①卒業生たちの「声」
②若者たちの「声」
時3月①23日(土)②30日(土)午前9時30分~11時30分
会ソレイユさがみ
対ニート・引きこもり状態やフリーターなど、就労に困難を抱えている若者の家族
定各65人(申込順)
申開催日前日までに、直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

バンビのぼれぼれ広場講座 子どもの応急手当

人形を使った心肺蘇生やAED(自動体外式除細動器)の使い方など、小さい子どもの応急手当を体験
時3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3歳までの乳幼児の保護者
定10人(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、電話番号を書いて、同広場(☎042-776-2286
✉famisapobambino@gmail.com)へ



初心者民謡講座(全10回)

時4月4日~6月13日の毎週木曜日(5月2日を除く)午前10時~正午
会市民会館けやきの間
定30人(申込順)
費2,000円
申3月31日までに、電話で市民謡協会の渋谷さん(☎090-9322-2558)へ

冬季子ども向け環境講座

麻布大学いのちの博物館の見学
時3月27日(水)午後1時~3時30分
会麻布大学(中央区淵野辺)
対小学校3年生~中学生
定15人(申込順)
申3月20日までに、電話か、Eメールに8面上の必要事項とEメールアドレスを書いて、環境情報センター(☎042-769-9248
✉kankyo@eicwits.com)へ
※同センターホームページからも申し込めます。



高齢者筋力向上トレーニング 中央会場(全24回)

運動機能の維持・向上を目的とした体操や各種トレーニング
時5月14日~8月2日の毎週火・金曜日 午前9時30分~11時30分
会ウェルネスさがみはら
対市内在住の65歳以上で、病気・けが・加齢に伴う衰えなどで身体機能が低下し、面接で改善に向けた支援が必要と判断された人
定10人(選考)
申3月5日までに、電話で住んでいる地区の高齢者支援センター(申込先が分からない場合は市コールセンター(☎042-770-7777))へ

相模原ギオンスタジアム 施設の教室

Table with 6 columns: 教室名, 日にち, 時間, 対象, 定員, 費用. Lists various classes like 'Ashtanga Academy' and 'Jumping Box' with their respective schedules and fees.

※時間は往復はがきにて通知
申①③電話か、ファクス、Eメールに8面上の必要事項、③希望日時と小学生は新学年を書いて、同所(☎042-777-0161
✉asamizo-stadium@dream.jp)へ。②④⑤3月15日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に8面上の必要事項を書いて、同所へ

イチオシ！リサイクルスクエアの催し

春休みクイズスタンプラリー

期間中に市内リサイクルスクエアとその周辺施設でスタンプを3つ押し、クイズに答えて応募すると、先着順で賞品をプレゼントします。

時3月16日(土)~4月7日(日)

スタンプ・クイズ設置施設

Table with 2 columns: エリア, 施設名. Lists locations like '市民健康文化センター' and '相模原麻溝公園'.

対中学生以下

※詳しくは市ホームページをご覧ください。
図資源循環推進課 ☎042-769-8334



賞品の一例

イチオシ！どしどし参加しよう

市立博物館来館者数300万人達成 記念イベント

Table with 2 columns: イベント名, 内容. Lists events like '300万人クイズ!' and 'プラネタリウム招待券プレゼント'.

会市立博物館

※詳しくは同館ホームページをご覧ください。

図市立博物館 ☎042-750-8030

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。

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 (ホーム)	日にち	開始時間	会場	対戦相手
	3月10日(日)	午後1時	相模原ギオン スタジアム	カタレ富山
3月24日(日)	ガイナレ鳥取			

☎042-810-7777



ノジマステラ神奈川相模原(女子サッカー)

なでしこ リーグ1部 (ホーム)	日にち	開始時間	会場	対戦相手
	3月21日(祝)	午後1時	相模原ギオン スタジアム	マイナビベガルタ仙台レディース
3月30日(土)	AC長野パルセイロ・レディース			

☎046-298-3881

※その他の試合日程など詳しくは、各チームホームページをご覧ください。



市民健康文化センター

施設の教室

〒252-0328 南区麻溝台1872-1 ☎042-747-3776

教室名	コース(曜日) ・日にち	時間	対象	定員 (抽選)	費用
水泳(全11回) ★プール利用料が別途必要					
①年少・年中水泳	火曜日 4月16日~7月2日 (4月30日を除く)	午後3時30分 ~4時15分	3歳~5歳	各 コース 70人	
	木曜日 4月18日~7月4日 (5月2日を除く)				
②小学1・2年生 水泳	火曜日 4月16日~7月2日 (4月30日を除く)	午後4時30分 ~5時30分	小学校 新1・2年生		
	水曜日 4月17日~7月3日 (5月1日を除く)				
③小学1~6年生 水泳	木曜日 4月18日~7月4日 (5月2日を除く)	午後5時45分 ~6時45分	小学生	各 コース 80人	
	金曜日 4月19日~7月5日 (5月3日を除く)				
	水曜日 4月17日~7月3日 (5月1日を除く)				
④平泳ぎ	水曜日 4月17日~7月3日 (5月1日を除く)	午前11時~正午	18歳以上	30人	各 6,000 円 ★
⑤年長水泳	金曜日 4月19日~7月5日 (5月3日を除く)	午後3時30分 ~4時15分	5・6歳	各 コース 70人	
⑥初心者水泳	木曜日 4月18日~7月4日 (5月2日を除く)	午前11時~正午	18歳以上		各 コース 30人
	金曜日 4月19日~7月5日 (5月3日を除く)				
⑦レベルアップ 水泳	木曜日 4月18日~7月4日 (5月2日を除く)	午後0時15分 ~1時15分	50m以上 泳げる 18歳以上		
⑧中級水泳	金曜日 4月19日~7月5日 (5月3日を除く)		25m以上 泳げる 18歳以上		
⑨親子水泳	土曜日 4月20日~7月6日 (5月4日を除く)	午前10時 ~10時45分	おむつが 取れている 3歳以上の 子どもと その保護者	25組	8,000 円 ★

☎3月18日(必着)までに、往復はがきに11面上の必要事項と教室番号(複数可)、小学生は新学年、①~③⑤⑥は希望するコース(曜日)を書いて、同センターへ
※複数の教室を申し込む場合は、希望順を書いてください。



総合体育館

施設の教室

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

教室名	日にち	時間	対象	定員 (抽選)	費用
スタイルアップヨガ (全10回)	4月9日~6月25日 の毎週火曜日 (4月30日、 5月7日を除く)	午前 9時30分 ~10時30分	15歳以上 (中学生を 除く)	30人	各 6,000 円
やさしいヨガ (全10回)	4月11日~6月20日 の毎週木曜日 (5月2日を除く)			40人	

☎3月20日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項を書いて、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	曜日・日にち	時間	対象	定員 (抽選)	費用
水泳					
①プール大好き! (全6回)	月曜日 4月8日~7月8日 (4月29日~6月17日 を除く)		5歳~ 小学校 新3年生の 初心者		5,400 円
	火曜日 4月16日~7月16日 (4月30日~6月18日、 7月9日を除く)				
②プール大好き! (全5回)	水曜日 4月10日~7月17日 (5月1日~6月19日 を除く)	午後4時20分 ~5時20分	3歳~ 小学校 新2年生の 初心者	各 25人	4,500 円
	金曜日 4月12日~7月19日 (5月3日~6月21日 を除く)				
③プール大好き! (全7回)	月曜日 4月8日~7月8日 (4月29日~6月17日 を除く)		2泳法で 各25m以上 泳げる 小・中学生	20人	5,400 円
	水曜日 4月10日~7月17日 (5月1日~6月19日 を除く)				
④チャレンジ 上級(全6回)	金曜日 4月12日~7月19日 (5月3日~6月21日 を除く)	午後5時30分 ~6時30分	呼吸なし クロールで 10m以上 泳げる 小学生	各 15人	6,300 円
	水曜日 4月10日~7月17日 (5月1日~6月19日 を除く)				
⑤チャレンジ 初級(全7回)	金曜日 4月12日~7月19日 (5月3日~6月21日 を除く)		クロールで 25m以上 泳げる 小学生		4,500 円
	水曜日 4月10日~7月17日 (5月1日~6月19日 を除く)				
⑥チャレンジ 中級(全7回)	火曜日 4月16日~7月16日 (4月30日~6月18日、 7月9日を除く)		バタ足で 12.5m以上 泳げる年長 ~小学生	25人	
⑦チャレンジ クロール (全5回)	体操				
⑧めざせ体育 マスター (全7回)	月曜日 4月8日~7月8日 (4月29日~6月10日 を除く)	午後4時30分 ~5時30分	小学校新 1~3年生	10人	4,550 円

☎3月8日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に11面上の必要事項と小学生は新学年、希望曜日を書いて、同センターへ



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
バタフライを 泳ぎましょう	3月18日(月)	午後1時30分 ~2時30分	18歳以上 (高校生を 除く)	30人	500円
ジュニアクロール 集中(全3回)	3月18日(月) ・19日(火) ・20日(水)	午後5時30分 ~6時30分	バタ足で25m 泳げる 小・中学生	50人	1,500 円
水中撮影フォーム チェック	3月22日(金)	午後7時~8時	18歳以上 (高校生を 除く)	各 30人	1,500 円 (DVD 代含む)
競泳スタート	3月26日(火)	午前 9時30分 ~10時30分			1,000 円
ジュニア平泳ぎ・ バタフライ・個人 メドレー集中 (全3回)	3月26日(火) ・27日(水) ・28日(木)	午後5時30分 ~6時30分	バタ足で25m 泳げる 小・中学生	50人	1,500 円
初心者アーティス ティックスイミング (全8回)	4月6日~6月1日 の毎週土曜日 (4月27日を除く)	午後3時~4時	クロールで 25m以上泳げ る小・中学生	30人	6,000 円
絵手紙	4月15日(月)	午前10時~正午	18歳以上 (高校生を 除く)	各 20人	1,200 円
はじめてのビーズ アクセサリ	4月21日(日)	午前10時 ~午後 1時	小学生以上 (小学校 1~3年生は 保護者同伴)		1,500 円

☎開催日前日までに、直接か電話で同プールへ



はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

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



施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

ユニコムプラザさがみはら
〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

オーサズカフェ「丹沢あんぱん 開発秘話」
☎3月9日(土) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ

お茶会～外国人との交流の広場～
ミクロネシア出身の人による母国のお話
と交流会
☎3月17日(日) 午前10時～正午
定48人(先着順)
費100円(中学生以下無料)
※希望者は直接会場へ
☎さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

ダンボールコンポスト学習会
環境に優しいダンボールコンポストを
使った生ごみの堆肥化について
☎3月17日(日) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ
☎環境情報センター(☎042-769-9248)

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
「ポップス:歌とダンスのコンサート」
出演 Nazki
☎3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

お父さんと作る100均DIY講座
～今どきカフェ風雑貨作り～
☎3月31日(日) 午前10時～正午
☎市内在住か在勤の親子(子どもは小学生以上)
定10組(抽選)
費1,000円
☎3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(全員分)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! 『清水次郎長伝』
☎3月16日(土) 午後1時30分～3時
定60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

ピエロがやってくる♪
ピエロの「じっさい」さんによるパフォーマ
ンス
☎3月26日(火) 午後1時30分～3時
☎市内在住か通勤・在学で障害のある小学
生以上
※小学生は要付き添い
※きょうだいの参加も可
定50人(申込順)
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
※ボランティア同時募集(☎2人(申込順))
☎3月22日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて、同館(☎042-769-1200)へ

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

世界の食と農を見つめてみよう
～シルクロードの食と農～
☎3月22日(金) 午後1時30分～3時30分
定50人(申込順)
☎3月20日までに、電話か、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス、「世界の食と農を見つめてみよう」と書いて、環境情報センター(☎042-769-9248) ☎kankyo@eicwits.com)へ
※環境情報センターホームページからも申し込みめます。

施設のお休み

市民健康文化センター
☎3月11日(月)
☎同センター(☎042-747-3776)
LCA国際小学校北の丘センター
☎3月12日(火)
☎同センター(☎042-773-5570)

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

ダブルス競技会(ボウリング)

☎3月24日(日) 午前9時
☎相模ファーストレーン(中央区相模原)
☎市内在住か通勤・在学の人を含むチーム
定26チーム(申込順)
費1人2,600円(市内各ボウリングセンター会員は2,500円)
☎3月14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、同会場(☎042-755-1088) ☎042-754-1503)へ

フォーク・レクダンス交流パーティー

☎3月16日(土) 午後1時～3時30分
☎市体育館(市役所前)
費500円
(市レクリエーション協会員は無料)
※希望者は室内履きを持って直接会場へ

グラウンド・ゴルフ交流大会

☎3月23日(土) 午前8時30分～11時45分
☎下溝古山公園スポーツ広場
費500円
(市レクリエーション協会員は300円)
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

春休みジュニアボウリング教室(全3回)

☎3月26日(火)・27日(水)・28日(木) ①午前10時～正午②午後4時～6時

会場	電話番号
①相模原パークレーンズ(中央区相模原)	042-755-1110
②相模ファーストレーン(中央区相模原)	042-755-1088

☎市内在住か在学の小・中学生
定各20人(申込順)
費各1,500円
☎3月17日までに、直接か電話で各会場へ

平成31年度ねんりんピック和歌山大会選手選考会(ラージボール卓球)

☎4月27日(土) 午前9時
☎総合体育館
☎市内在住で平成32年4月1日時点で60歳以上
費800円
☎4月20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、市体育協会へ
※詳しくは、市体育協会にある開催要項か市卓球協会ホームページをご覧ください。

初心者水泳教室(全10回)

日時	クラス
① 4月2日～6月4日の毎週火曜日 午前10時～11時	△顔つけ～浮き身 ☎バタ足～呼吸なし クロール
② 4月3日～6月5日の毎週水曜日 午後7時～8時	☎背浮き～背泳ぎ ☎呼吸ありクロール
③ 4月2日～6月4日の毎週火曜日 午前11時～正午	☎平泳ぎ
④ 4月3日～6月5日の毎週水曜日 午後8時～9時	☎バタフライ

☎さがみはらグリーンプール
☎18歳以上
定各50人(抽選)
費各6,000円
☎3月10日(消印有効)までに、往復はがきに11面上の必要事項と希望日時・クラスを書いて、同協会へ

市民少林寺拳法選手権大会

☎5月12日(日) 午前9時30分
☎北総合体育館
☎市内在住か通勤・在学の人、市少林寺拳法協会
☎3月20日までに、電話で市体育協会へ
※種別など詳しくは、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。

春季ペタンク競技大会

☎4月6日(土) 午前8時～午後3時30分
☎相模原麻溝公園スポーツ広場
定120人(抽選)
費700円(市ペタンク協会員は500円)
☎3月20日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項を書いて、市体育協会へ

春季短水路記録会(水泳)

☎3月24日(日) 午前9時～午後6時
☎さがみはらグリーンプール
費1種目1,000円、リレー2,000円
※申し込み方法など詳しくは、市体育協会にある募集要項か、市水泳協会ホームページをご覧ください。

ふれあいウォーキング～早春の城山で森林浴～(約6km)

☎3月24日(日) 午前9時～午後0時30分
(小雨決行)
集合場所 津久井湖ガーデンパーク
☎市内在住か通勤・在学の小学生以上
※小学生は保護者同伴
定30人(申込順)
費500円
※申し込み方法など詳しくは、市体育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。

- 健康体操サークル体験会 3月12日(火) 午後6時20分～7時5分、3月14日(木) 午前10時～10時45分、上矢部団地第二集会所(中央区矢部新町)。定員各10人(申込順)。費用各500円 ☎荒井(☎090-2474-1335)へ
- 初心者社交ダンス体験講習会(全4回) 3月5日～3月26日の毎週火曜日 午後7時～8時、サン・エールさがみはら。定員

20人(申込順) ☎河合(☎090-6472-4536)へ

- シニアの自宅パソコン活用講習会(全2回) 4月9日(火)・16日(火) 午前9時30分～11時30分、サン・エールさがみはら。対象はノートパソコンを持参できる初心者、定員10人(申込順)。費用1回950円 ☎シニアパソコン普及会の末永(☎090-4947-4403)へ

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

- コーラス 月3回火曜日午前9時30分、東林ふれあいセンターほか ☎小西(☎042-742-1135)

- 卓球 毎週木曜日午前9時、麻溝公民館ほか、初心者歓迎 ☎橋本(☎042-777-3123)

- 絵手紙 毎月第1金曜日午前10時、ソレイユさがみほか ☎小川(☎080-5195-9617)

- 社交ダンス 月4回火曜日午前8時30分、市体育館(市役所前)。見学可 ☎松浦(☎080-6668-9779)

- ピアノ 毎月第2・第4木曜日午前9時～午後5時の1時間、社のホールはしもと。対象は成人の初心者 ☎深浦(☎090-3688-3307)

- 硬式テニス 毎週日曜日午前9時、相模原グリーンテニスクラブ(南区東大沼)。対

象は60代の中級者。女性歓迎 ☎平野(☎090-8746-5274)

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。



川尻財産区 本沢梅園一般開放

開花に合わせて開放される園内で、白い花を付けた約1,000本の梅の木が楽しめます。
時 3月2日(土)～17日(日)
午前9時30分～午後3時30分
会 本沢梅園(緑区川尻)
※城山発電所そば、無料駐車場あり
交通 橋本駅南口から「若葉台住宅」行きバス
終点下車、徒歩約30分



関市コールセンター ☎042-770-7777

「復興支援!がんばれ東北給食」を提供

3月11日で、東日本大震災から8年がたちます。食べることで東北を支援しようという思いから、市内中学校(デリバリー形式)で東北の食材や郷土料理を取り入れた給食を実施します。
また、同様のメニューを市役所食堂で提供します。
時 3月8日(金)午前11時から
会 市役所本館6階食堂
費 530円(税込み)
※限定70食。売り切れ次第終了



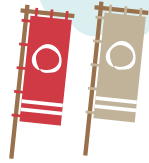
関 学校保健課 ☎042-769-8283

津久井城まつり



のろし上げや火縄銃(空砲)の実演、甲冑劇など、戦国時代の津久井城にまつわる楽しいイベントを開催します。津久井城ブランドなどの地域特産品や軽食などの販売もあります。

時 3月3日(日)午前10時～午後2時30分<雨天中止>
会 県立津久井湖城山公園根小屋地区
※同公園花の苑地第2駐車場からシャトルバス運行



関 県立津久井湖城山公園パークセンター ☎042-780-2420

新磯桜まつり

桜とともに、舞踊や鼓笛隊のパレード、お囃子などが楽しめます。
時 3月24日(日)午前10時～午後3時
会 新磯公民館ほか
※駐車場は新磯小学校を利用できます。



桜のライトアップや提灯の点灯

点灯期間 3月16日(土)～4月12日(金)午後6時～8時30分
※開花状況や天候などにより、日程を変更する場合があります。
※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。

関市コールセンター ☎042-770-7777

★ 町田市・相模原市ライトダウン ★ ～まちだ・さがみはら絆・創・光～ 3月11日(月)午後7時～8時

ライトダウン実施事業者を募集中

ライトダウンへの参加を市ホームページでPRしませんか。
申 3月11日までに、環境政策課にある参加申込書(市ホームページにも掲載)をファクスかEメールで、同課(☎042-769-8240)へ

同時開催

町田駅前イベント
<小雨決行>

商店街の街灯を消しながらライトダウンを呼び掛けるキャラバン隊の行進や、節電・省エネに関するイベントを行います。当日はFM HOT839(83.9MHz)で特別番組を放送します。
会 小田急町田駅東口カリヨン広場(町田市原町田)

ライトダウン関連イベント

映画会
『サイレント・ランニング』

時 3月8日(金)午後2時～3時30分
会 町田市立中央図書館(町田市原町田)
定 117人(先着順)
※当日午前10時から、5階視聴覚カウンター前(午後1時以降は6階ホール前)で配布する整理券が必要

一夜限りの
野津田天文台

競技場を舞台に星のソムリエ®が星空を案内しながら、地球温暖化や光害について考えます。
時 3月9日(土)午後7時～9時
会 町田市立陸上競技場(町田市野津田)
対 市内か町田市在住・在勤・在学の人=60名(申込順)
申 3月7日までに、電話で町田市環境・自然共生課(☎042-724-4391)へ

関 町田市環境・自然共生課 ☎042-724-4391

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.1404

平成31年(2019年)

3/1

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

申し込み・問い合わせ

- ① 緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 疾病対策課 ☎042-769-8260
- ⑤ 健康増進課 ☎042-769-8322
- ⑥ 緑保健センター ☎042-775-8816
- ⑦ 緑保健センター(津久井) ☎042-780-1414
- ⑧ 中央保健センター ☎042-769-8233
- ⑨ 南保健センター ☎042-701-7708
- ⑩ こども家庭課 ☎042-769-8345
- ⑪ 緑子育て支援センター ☎042-775-8829
- ⑫ 中央子育て支援センター ☎042-769-8222
- ⑬ 南子育て支援センター ☎042-701-7710
- ⑭ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818
- ⑮ 市コールセンター ☎042-770-7777

発行 相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/> 編集 総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

● 会場や申込先については上記をご覧ください ●

パパママのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場

時 3月13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 3月19日(火)午前10時～11時15分

会 陽光台こどもセンター

※栄養士による栄養相談もあり

対 乳幼児とその保護者

※希望者は直接会場へ

申 ⑫

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
4月2日(火)	午後1時～2時15分	④	⑮
4月5日(金)	午後2時45分～4時	⑦	
4月23日(火)	～4時	②	

対 平成30年10・11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)

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

時 4月12日(金)・19日(金) 午後1時30分～4時

会 ⑦

対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族

申 ⑮

さがみはら わかち合いの会(自死遺族の集い)

同じ体験を持つ人同士で語り合う場です。匿名で聞くだけの参加もできます。

時 3月14日(木)午後2時～4時

会 市のホールはしもとセミナールーム2

対 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

申 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

3月14日は「世界腎臓デー」 慢性腎臓病の早期発見のために 定期健診を受けましょう

◆成人の約8人に1人と推計される“新たな国民病” 慢性腎臓病


慢性腎臓病とは、「たんぱく尿」または「腎機能低下」が3カ月以上続き、腎臓の機能が慢性的に低下している状態のことをいいます。心筋梗塞や脳卒中になるリスクが高まるほか、病状が進み腎不全になってしまうと、透析治療が必要になります。

◆自覚症状がないからこそ、定期健診の受診が大切

慢性腎臓病の初期は自覚症状がほとんどなく、むくみ、疲労感、貧血などの症状が出たときには既に病状がかなり進行している可能性があります。早期に適切な治療を行うことで腎不全などへの進行を防ぐことができます。

※慢性腎臓病について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

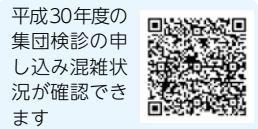
申 健康増進課 ☎042-769-8322



相談など

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	申込	内容・定員・問い合わせなど
成人健康相談 母子保健相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日等を除く)	②	①	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(電話相談可) ※津湖藤城は来庁相談のみ 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日				
	火曜日				
	水曜日				
	金曜日				
精神保健相談 (精神科医)	3月12日(火)	午後1時～2時	④	①	こころの健康についての相談 かかりつけ医がいない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) 申 ④ 南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ⑦ 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ⑥ 津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 ② 緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
	3月22日(金)				
	3月13日(水)				
	3月26日(火)				
	3月18日(月)				
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	4月9日(火)	午後2時～3時	④	②	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)
	4月10日(水)				
	4月11日(木)				
	4月19日(金)				
	4月24日(水)				
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日(3月19日を除く)	午前9時～11時15分	⑦	④	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)
もの忘れ相談	3月25日(月)	午後1時30分～3時30分	②	①	医師によるもの忘れ相談 定 各2組(申込順)
	3月26日(火)	午前10時～正午	⑦	②	
思春期・ひきこもり特定相談(精神科医)	3月14日(木)	午後2時～4時	⑨	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 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)	3月19日(火)	午前10時～正午	⑨	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 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	3月25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 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	3月14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 申 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」	3月20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 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)

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



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	日にち	会場
4月19日(金)	ウェルネスさがみはら	5月11日(土)	桂北小学校
4月20日(土)	南保健福祉センター	5月12日(日)	大野小学校
4月21日(日)	城山保健福祉センター	5月14日(火)	銀河アリーナ
4月24日(水)	北総合体育館	5月16日(木)	ウェルネスさがみはら
4月27日(土)	緑台小学校	5月18日(土)	藤野中央公民館
4月28日(日)	緑区合同庁舎	5月19日(日)	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

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
 ※乳は別途指定する時間

締切日 検診日の14日前

※4月19日(金)・20日(土)・21日(日)実施分については4月9日まで
 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

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(31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
4月28日(日)	緑区合同庁舎	④午前のみ ⑤市国民健康保険加入の40歳～74歳※ 費用1,000円
5月12日(日)	大野小学校	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
5月19日(日)	南保健福祉センター	

※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	④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



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トレーニングなどを行います。

①	日にち	時間	会場	電話番号・受付時間など	費用
①	4月3日～6月19日の水曜日	午後1時～2時30分	コナミスポーツクラブ 相模大野(南区南台)	042-748-6611 午前10時30分～午後5時(金曜日を除く)	各6,000円
②	4月5日～5月21日の火・金曜日(4月30日、5月3日を除く)		ワールドウィング町田 アネックス相模原(中央区清新)	042-700-2156 午前11時～午後1時・4時～7時(水曜日を除く)	
③	4月5日～6月28日の金曜日(5月3日を除く)	午後3時30分～5時	スポーツクラブ ルネサンス淵野辺(中央区鹿沼台)	042-753-5461 午前9時30分～午後9時(月曜日を除く) ※日曜日、祝日等は午後7時まで	
④	4月10日～6月26日の水曜日		スポーツクラブ ルネサンス相模大野(南区相模大野)	042-702-0303 午前10時～午後11時30分(金曜日を除く) ※土・日曜日、祝日等は午後8時まで	
⑤	4月12日～7月5日の金曜日(5月3日を除く)	午前10時30分～正午	スポーツクラブ ルネサンス橋本(緑区橋本)	042-775-6600 午前10時～午後10時(金曜日を除く) ※土・日曜日、祝日等は午後6時まで	

④運動に支障がない市内在住の65歳以上 ⑤①②④⑤各10人 ③8人
 ④3月②19日③20日まで、①④⑤3月2日～20日に、電話で各会場へ



精神科セカンド オピニオン外来

④3月28日(木)午前10時～正午
 ⑤けやき会館
 ④精神科治療中で、自身の治療方針などについて主治医以外の精神科医からの意見を求める人
 ※医療過誤や訴訟に関する内容は受け付けません。
 ⑤3人(抽選)
 ⑥2,000円
 ④3月11日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)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
3月9日(土)	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
3月12日(火)		市役所前
3月17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)

④16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。

④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。

