

さがみはら がみ ら

広報

NO.1414
毎月
1日・15日発行
8/1
2019
令和元年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 平和への祈り…………… 2
- 児童扶養手当に関するお知らせ…………… 2
- スポーツの夏 太陽の下へ飛び出そう…………… 8
- 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 722,738人(20増)
男 361,462人 女 361,276人
世帯 326,336世帯(223増)

令和元年7月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

颯爽と駆け抜ける世界のロードレーサーに大歓声!

7月21日(日)に2020年東京オリンピック競技大会に向けた自転車ロードレース競技のテストイベントが開催されました。オリンピックと同じコースを、9カ国の代表を含む20チーム・95人の選手が走り抜け、そのスピードと迫力を目にしようと思った多くの観客が、沿道から熱い声援を送りました。



問オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

美しいオーロラと星空で
目も心もリラックス!
相模原でお手軽に
オーロラ鑑賞を楽しめます♪

ここがイキオシ!

学芸員 里見聡一

JAXA連携企画

「オーロラが輝く奇跡の星」写真展
～宇宙観測からわかる私たちへのメッセージ～

時 9月1日(日)まで 午前9時30分～午後5時 会 市立博物館

地上や宇宙から見たオーロラの圧倒的な美しさを写真やプラネタリウムで堪能できます。JAXAでの調査や研究内容も紹介します。

8/18(日)
関連イベント
オーロラの魅力が
もっと分かる!
(先着順)

- ★ **ギャラリートーク**
時 午前11時30分～正午、午後1時30分～2時
定 各30人
- ★ **さがみはら宇宙の日 オーロラ上映&トークライブ in プラネタリウム**
時 午後3時15分～4時45分
定 210人※8月1日から同館で配布する整理券が必要

▲詳しくは
コチラ

問 市立博物館 ☎042-750-8030

地上と宇宙から見る神秘の輝き!
星空にきらめく美しさに感動!

過去最多の動員数を誇るカピバラ再登場!
親子の魅力にメロメロ♡

オーロラ VS カピバラ

真夏のイベント対決

楽しい夏休み、いつもと違う特別な時間を過ごしてみませんか。
市内にある2つの施設では、それぞれとびっきりのイベントで皆さんをお迎えます。
星空のワクワクと水辺のワクワク、あなたならどちらから行きますか?

カピバラのかあいさや、
のんびりしたぐさ
にほっこりすること
間違いなしです!

ここがイキオシ!

飼育員 竹本淳史

ふれあい夏まつり～帰ってきたカピバラ～
時 9月29日(日)まで 午前9時30分～午後4時30分
(9月2日(月)・9日(月)を除く)
会 相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら
費 390円<小・中学生130円、65歳以上190円(要証明書)>

★ **プレミアム リクガメへのエサやり体験**
時 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分
定 各100人 費 200円

★ **ものづくりワークショップ**
ボトルアクアリウム
時 9月1日(日)まで 午前10時30分～正午、
午後1時30分～3時
定 各50人 費 500円

▲詳しくはコチラ

問 相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら ☎042-762-2110



平和への祈り

平和を願って黙とうを

原爆の投下により、多くの尊い命が失われました。世界の恒久平和を祈り、戦争犠牲者を追悼するために、1分間の黙とうをお願いします。

	日にち	時間
広島	8月 6日(火)	午前 8時15分
長崎	8月 9日(金)	午前11時 2分
終戦	8月15日(木)	正 午

市慰霊塔での戦没者の追悼

時 8月15日(木) 午前11時～午後2時 ※希望者は直接会場へ
 会 市慰霊塔

市慰霊塔への戦没者の合祀

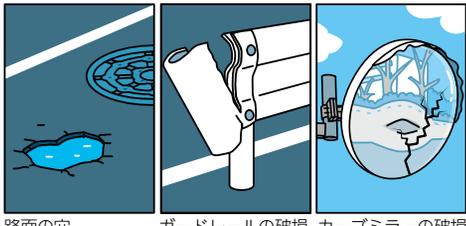
時 10月5日(土)
 申 8月30日までに、希望する遺族は戦没者の遺品などを持って直接、地域福祉課へ
 問 地域福祉課 ☎042-769-9222



8月は 道路ふれあい月間 みんなの道路を守りましょう

道路は、点検や補修、防災対策など、さまざまな取り組みによって安全に保たれています。また、道路は皆さんの大切な財産です。誰もが安心して通行できるように、ご協力をお願いします。

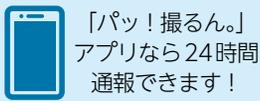
●道路で「あぶない！」を見つけたら 各地域の土木事務所へ



路面の穴 ガードレールの破損 カーブミラーの破損

●道路に私物を置かないで!

看板などを置いたり、車両の放置や、生け垣・庭木などはみ出しをしたりしないようにしましょう。



緑土木事務所	☎042-775-8818	津久井土木事務所	☎042-780-1417
城山班	☎042-783-8151	相模湖班	☎042-684-3252
中央土木事務所	☎042-769-9235	藤野班	☎042-687-5512
南土木事務所	☎042-749-2211		

問 路政課 ☎042-769-8359

児童扶養手当に関するお知らせ

児童扶養手当の認定を受けている人へ

8月30日まで 現況届を提出してください

必ず本人が提出してください。現況届を2年間提出しない場合は、手当を受けることができなくなります。
 ○11月から隔月(年6回)支給に変更します。
 ○未婚の児童扶養手当受給者へ臨時・特別給付金を支給します(要申請)。
 ※詳しくは、7月下旬に送付したお知らせ通知をご覧ください。
 ※未婚の児童扶養手当受給者への臨時・特別給付金の案内は、手当が支給停止見込みの人には同封されていません。

児童扶養手当を申請していない人へ

児童を養育している人は早めに申請してください

会 母子・父子家庭か、父母に代わって児童を養育している人
 手当対象期間 申請が受理された翌月から、児童が18歳になる日の後、最初の3月31日まで(一定以上の障害がある児童は20歳の誕生日の前日まで)
 必要書類 請求者と対象児童の戸籍謄本など
 申 直接、各子育て支援センター・保健福祉課へ
 ※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。

問 市コールセンター ☎042-770-7777



お知らせ

障害児福祉手当・特別障害者手当・特別児童扶養手当を申請してください

障害児福祉手当・特別障害者手当

会 在宅で、常時介護を必要とする重度の障害児・者(所得制限あり)
 手当月額 障害児福祉手当=1万4,790円
 特別障害者手当=2万7,200円

特別児童扶養手当

会 在宅で、公的年金を受給していない20歳未満の障害児を養育している人(所得制限あり)
 手当月額 重度(1級)=5万2,200円 中度(2級)=3万4,770円

共 通

※申請方法など詳しくは、住んでいる地区の担当課へお問い合わせください。

窓口・問い合わせ

緑障害福祉相談課	☎042-775-8810	城山保健福祉課	☎042-783-8136
中央障害福祉相談課	☎042-769-9266	津久井保健福祉課	☎042-780-1412
南障害福祉相談課	☎042-701-7722	相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
		藤野保健福祉課	☎042-687-5511

市収蔵美術品展

江成常夫 花嫁のアメリカ 歳月の風景1978-1998

本市出身の写真家が「戦争花嫁」をテーマに撮り続けた作品展です。

時 8月10日(土)～9月1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



関連イベント	日にち	時間
ギャラリートーク	8月10日(土)	午後3時～4時30分
対談	8月18日(日)	
映画上映	8月24日(土)	午前11時～11時30分、午後3時～3時30分

※希望者は直接会場へ

問 相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262

子どもたちの手作り商品を販売

企画から製造まで、会社経営を疑似体験した子どもたちが、その成果である手芸品や雑貨などの商品を販売します。

時 8月18日(日) 午前10時30分～正午
 会 相模大野駅北口ペデストリアンデッキ
 ※商品がなくなり次第終了



問 子どもアントレ事務局(さがみはら産業創造センター内) ☎042-770-9119

はたちのつどい



時 令和2年1月13日(祝)

対 平成11年4月2日～12年4月1日に生まれた人
 ※対象者には、11月中旬に案内状を送付します。

住んでいる区・地区(一部公民館区)	時間	会場	
緑区	大沢・津久井	もり杜のホール はしもと	
	橋本公民館区★、藤野		午後0時50分～1時40分
	相原公民館区★、城山・相模湖		午後3時～3時50分
中央区	上溝・田名・横山・星が丘	市民会館	
	中央・清新・光が丘		午後0時50分～1時40分
	大野北・小山		午後3時～3時50分
南区	麻溝・大野南・東林・新磯	相模女子大学 グリーンホール (市文化会館)	
	相模台・相武台・大野中		午後0時50分～1時40分

★橋本地区は対象者が多いため、橋本公民館区、相原公民館区に分けています。
 ※住んでいる地区以外の会場や、市外に転出した人の出席も可能です(手続き不要)。

◆「はたちのつどい」実行委員に参加しませんか

出席するだけでなく、「思い出に残る成人式を企画したい」という新成人が集まり、式をつくります。

申 8月30日までに、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、「はたちのつどい実行委員希望」と書いて、こども・若者支援課(☎042-769-8289) ☐kw-shien@city.sagamihara.kanagawa.jpへ

市職員を募集

選考区分	職務内容	応募資格
① 医師(公衆衛生担当)	保健所における健康危機管理、感染症対策、成人保健、母子保健などの業務	昭和30年4月2日以降に生まれ、医師免許がある人 ※ただし、平成16年以降に医師免許を取得した場合は、医師法第16条の2に規定する臨床研修を修了または採用日までに修了見込みの人
② 医師(公衆衛生担当)〈任期付職員〉		医師免許がある人 ※ただし、平成16年以降に医師免許を取得した場合は、医師法第16条の2に規定する臨床研修を修了または採用日までに修了見込みの人

採用予定日 11月以降随時

任期 ①なし ②3年 会各2人程度

※随時受け付けのため、人数が確保された場合は募集を締め切ることがあります。

受験案内の配布場所 職員課、各区役所区政策課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)など

※市ホームページにも掲載

問 受験案内に付いている申込書などを郵送で職員課(☎042-769-8213)へ

つくって飛ばそう！ハンクグライダー

ビニールシートやストローなどを使って小さなハンクグライダーを作り、実際に飛ばします。また、工作に関する本の紹介も行います。

- 時 8月11日（祝）午後1時～3時
- 会 市立図書館（中央区鹿沼台）
- 対 小学校1～3年生＝16人（申込順）
- 申 8月10日までに、直接か電話で同館（☎042-754-3604）へ



折り紙教室

相武台分館開館40周年記念

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 風景のジオラマと貸出券ケースを作ります。 | 壁飾りと小箱を作ります。 |
| 時 8月25日（日）午前10時～11時30分 | 時 9月10日（火）午前10時～11時30分 |
| 対 3歳～小学生（保護者同伴） | 対 10人（先着順） |
| 定 10人（先着順） | 持ち物 のり、空き箱 |
| 持ち物 のり、空き箱 | 持ち物 のり |

※希望者は当日午前9時30分から同館で配布する整理券を持って、直接会場へ
 相武台分館 ☎046-255-3315

市立博物館に行こう

市立博物館 ☎042-750-8030
 〒252-0221 中央区高根3-1-15

休館日 月曜日（8月、9月16日・23日を除く）、9月17日（火）・24日（火）

博物館de夏まつり！浴衣でワッショイ！希望者は直接会場へ

エントランスに笹飾りや記念撮影コーナーを設置し、七夕の伝承についてのパネル展やワークショップなどを開催します。

時 8月7日（水）まで午前9時30分～午後5時

プラネタリウム観覧料無料

時 8月7日（水）

対 浴衣や甚平で来館した人

定 各回210人（先着順）

星のストラップ作り

時 8月7日（水）午前10時～午後3時

（正午～午後1時を除く）

定 100人（先着順）

浴衣でおトク！



はやぶさ2トークライブ番外編

小惑星リュウグウを探索してこれまでに分かったことや今後の展望、最新情報などを、はやぶさ2プロジェクトメンバーがお話しします。

時 8月25日（日）午後2時～4時

講 吉川 真さん（JAXA宇宙科学研究所准教授）ほか

定 180人（申込順）

申 8月24日までに、市コールセンター（☎042-770-7777）へ

北条早雲没後500年 博物館ミニ展示 戦国大名 北条早雲と相模原

北条早雲の関係資料を写真パネルなどで紹介します。

時 9月1日（日）まで 午前9時30分～午後5時

展示解説

時 8月3日（土）・31日（土）午後1時～1時30分

定 20人（先着順） ※希望者は直接会場へ



北条早雲の制札

中世さがみはら探訪ブラリタイム ～無量光寺文書特別見学ほか～

鎌倉時代から戦国時代までの伝承地などを探訪します。また、北条早雲に関する歴史的な記述などがある無量光寺文書の特別見学もあります。

時 9月8日（日）午後1時～4時

会 原当麻周辺

定 30人（抽選）

申 8月9日（必着）までに、往復はがき（1枚2人まで）に住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号、「中世さがみはら探訪」と書いて同館へ



星空観望会（9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 9月14日（土）・28日（土）午後7時30分～9時30分

定 各120人（申込順。1組4人まで。同世帯は人数制限なし）

※中学生以下は保護者同伴

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

図書館おはなし会&かみしばい会 希望者は直接会場へ

相武台分館

夏の木かげのかみしばい会

時 8月7日～28日の毎週水曜日
 午後3時30分～4時（雨天中止）

会 新磯野公園

申 相武台分館 ☎046-255-3315

相模大野図書館

夏のこわ～いおはなし会

暗い部屋で怖いお話やクイズなどを楽しめます。

時 8月7日（水）午後3時～4時

対 小学生＝100人（先着順）

申 相模大野図書館

☎042-749-2244

橋本図書館

夏のおはなし大会

部屋を少し暗くして、面白いお話や怖いお話などを楽しめます。

時 8月21日（水）
 午後3時30分～4時15分

会 ミウヰ橋本5階

コミュニティールーム（緑区橋本）

対 小学生

定 20人（先着順）

申 橋本図書館 ☎042-770-6600

市立図書館（中央区鹿沼台）

夏の大きなおはなし会

語りのほか、大型絵本・紙芝居などを楽しめます。

時 8月23日（金）午後3時30分～4時15分

対 小学生

定 50人（先着順）

※保護者同伴可

申 市立図書館 ☎042-754-3604

旧石器ハテナ館の催し 旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

夏休みものづくり体験

ミニ銅鏡づくりー鑄造から研磨までー

古代の鏡について学び、「ミニ内行花文鏡」を作ります。

時 8月18日（日）午前10時～正午、午後2時～4時

対 小学生以上＝各10人（申込順） ※小学生は保護者同伴

費 各800円

申 直接か電話で同館へ



5cm程の銅鏡を作ります

さがみはらの昔を知ろう！夏休みスタンプラリー

施設を巡ってスタンプを4つ集めた人に記念品をプレゼントします。

対象施設 市立博物館、古民家園（相模川自然の村公園内）、史跡勝坂遺跡公園、旧石器ハテナ館

※台紙は各対象施設で配布中。記念品の交換は旧石器ハテナ館で行います。

時 8月25日（日）まで

ようこそ歴史の世界へ

勝坂を学ぼう！～気分は縄文人！～

わたしの縄文土器作り

自分だけの縄文土器を作ませんか。

時 9月8日（日）午前9時30分～正午

会 史跡勝坂遺跡公園

対 小学生以上＝20人（申込順）

費 150円

申 9月5日までに、電話で文化財保護課（☎042-769-8371）へ



学ぶことは、面白い。

さがまちカレッジ

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	申込期限
歴史の“なぜ”を考える！	9月11日～12月18日の隔週水曜日	8月28日
東国武士の勃興	9月20日～11月29日の毎週金曜日 ※10月18日を除く	9月6日
生き物大好き！私のペット遍歴	9月21日（土）	9月11日
古事記と日本書紀の思想	9月24日（火）、10月1日（火）・8日（火）	9月10日
呼吸法入門 ～実感する「体と呼吸と心」の調和～	9月26日（木）、10月3日（木）・10日（木）	9月12日

※時間・定員・費用や、10月以降開講の講座、申し込み方法など詳しくは、同大学ホームページをご覧ください。

申 相模女子大学生涯学修支援課 ☎042-747-9017

講座名など	日時	対象	定員（申込順）	費用
永井荷風『日和下駄』（1915年）にみる景観ー江戸から東京へ	9月18日（水） 午前10時30分～午後0時40分	18歳以上	60人	1,000円
公共交通整備は高齢者や外国人対策の切り札になるのか？〈全3回〉	9月21日（土）・28日（土）、10月5日（土） 午前10時30分～正午		50人	2,000円

申 相模女子大学（南区文京）
 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（☎042-703-8536 ☎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。



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

ロボット導入支援補助金のご利用を

さがみロボット産業特区の取り組みで商品化されたロボットの導入にかかる費用のうち3分の1を補助しています。

※1台につき200万円を上限
申込期限 令和2年1月31日
対 県内に事務所や事業所がある法人が県内在住の個人、それらにロボットを貸与するリース・レンタル事業者
 ※詳しくは県ホームページをご覧ください。
問 県産業振興課(☎045-210-5652)

子犬・子猫の譲渡会と飼育などの相談

譲渡会
時 8月4日(日) 午後1時~1時30分(雨天決行)
対 市内在住の20歳以上で①譲りたい人 ②欲しい人
 ①子犬・子猫は生後約2~5カ月で、1週間前までに市獣医師会所属の動物病院で健康チェックと駆虫(実費1,000円から)を受けてください。
 ②印鑑と身分証明書類、2,000円(マイクロチップ代・装着費用)が必要です。
 ※希望者は①午後0時45分②午後1時までに直接会場へ

飼育方などの相談
時 8月4日(日) 午後1時30分~2時
対 当日、譲渡会で子犬・子猫を譲り受けた人
 共 通
会 衛生研究所の北側に隣接する建物(中央区富士見1-3-41)
 ※愛犬・愛猫の同伴は不可
問 市獣医師会譲渡会事務局(さがみ総合どうぶつ医療センター内 ☎042-747-3377)か生活衛生課

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 8月13日(火)、9月3日(火)・17日(火) 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

日にち	会場
8月25日(日)	衛生研究所の北側に隣接する建物(中央区富士見1-3-41)
9月29日(日)	青少年学習センター

時 午前10時~正午(雨天決行)
対 市内在住の20歳以上で①譲りたい人 ②欲しい人
定 ①各10人(申込順。相談会での申し込みが必要)
費 いずれも一部費用負担あり
 ※②の希望者は身分証明書類を持って、直接会場へ
問 生活衛生課

全国家計構造調査(基本調査)にご協力を

消費者行政や福祉行政に関する施策などの基礎資料とするため、8月上旬から総務省が指定した地域の約1,200世帯に調査員が訪問し、世帯人数などの調査を行います。その中から抽出した144世帯に、9月以降に家計簿の作成や年収・貯蓄額などの調査を依頼します。ご協力をお願いします。
問 情報政策課

夜間納税相談窓口のご利用を ~相談はお早めに~

日中に市税(国民健康保険税を除く)の納付相談や納税ができない人のために窓口を開設。電話相談も可
時 8月13日(火)・22日(木) 午後5時30分~6時30分

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

※午後6時以降に市役所へお越しの場合は、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 8月22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 8月16日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

- ①デジタイズ再生機
- ②音声読書器の貸し出し

利用場所 ①自宅など②視覚障害者情報センター内
利用期間 ①原則4週間(1人1回まで) ②半日(1人につき週3回、月10回まで)
利用方法 ①貸し出し申込書の提出が必要 ②利用登録と予約が必要
対 市内在住・在勤・在学か、市内の障害者福祉施設に通所している視覚障害者
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。
問 同センター(☎042-769-8275)

相模川清流の里 宿泊利用 11月分の抽選申し込み

申 8月10日午後5時までに、同所ホームページからか、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8月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ
11月の休館日 18日(月)・19日(火)
 ※10月までの空き室の申し込みは随時受け付けています。

NPOよろず相談会

NPO法人の設立やマネジメントなど、NPOに関するさまざまな相談

日にち	会場
毎月第1・第3月曜日、毎月第2・第4土曜日、毎週水曜日(8月10日・14日を除く)	ユニコムプラザさがみはら
毎月第2火曜日、第4木曜日(8月13日を除く)	ソレイユさがみ
毎月第1木曜日、第3火曜日	さがみはら市民活動サポートセンター

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

募集

市老人クラブ連合会 「ゆめクラブ大学」参加者

高齢者の健康や介護予防に関する講習会
時 9月11日(水) 午前11時~午後3時
会 大野中公民館
対 市内在住の60歳以上=100人(申込順)
申 8月22日までに、電話で同連合会事務局(地域包括ケア推進課内 ☎042-769-9231)へ

ジャズコンサートの出演者

11月24日(日)にサン・エールさがみはらで開催するコンサートに出演する団体
対 スタンダード曲を中心に10曲以上演奏できる、社会人で構成されている団体
定 1組(選考)
申 8月20日(必着)までに、団体名、代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、メンバーの人数、演奏楽器、活動内容、コンサートの実績を書いて、デモ音源(CD・MD・DVDのいずれか)を同封し、直接か郵送でサン・エールさがみはら(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ
 ※応募書類などは返却しません。
 ※詳しくは同所ホームページをご覧ください。

就学時健康診断事務補助員

10月下旬~12月上旬に行う来年度小学校入学予定者の健康診断の事務補助
賃金 時給1,029円
定 20人程度(選考)
申 事前に学校保健課(☎042-851-3106)へ電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を直接、8月26日に南区合同庁舎3階講堂か、8月27日に市役所会議室棟第3会議室へ
 ※時間はいずれも午前10時~正午
 ※受付時に面接あり

相模原看護専門学校 2020年4月入学生

区分	出願期間	試験日
公募推薦・社会人	10月1日(火)~11日(金)	1次=10月26日(土) 2次(社会人のみ)=11月2日(土)
一般	11月25日(月)~12月13日(金)	1次=令和2年1月7日(火) 2次=2年1月9日(木)

※受験資格など詳しくは、同校ホームページをご覧ください。
問 同校(☎046-259-1155)

市リサイクルフェア2019のステージイベントに出演する大学生

10月13日(日)に相模原麻溝公園で行う同フェアで、実行委員会と協力してステージイベントを運営
対 市内在住か在学の大学生=10人(申込順)
 ※謝礼あり
 ※9月中旬にリハーサルあり(1回のみ)。日程や内容など、詳しくはお問い合わせください。
申 9月6日までに、電話か、Eメールに4面以上の必要事項を書いて、資源循環推進課(☎042-769-8334 ☐shigenjuncan@city.sagamihara.kanagawa.jp)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。
問 同協会募集係(☎03-5405-2064)

尾崎行雄(号堂)読書感想文コンクール

『漫画 尾崎号堂』『号堂 この人を知ろう』など、尾崎行雄に関する本の感想文
規格 400字詰め原稿用紙3~4枚
対 市内在住か在学の中学生
申 9月20日(必着)までに、直接か郵送で、感想文と氏名(ふりがな)、学校名、学年を書いた原稿用紙を生涯学習課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
問 尾崎行雄を全国に発信する会事務局の大橋さん(☎090-4541-8677)

相模湖高齢者支援センターの職員

地域の高齢者などへの相談業務、介護予防を目的とした業務など
勤務 週5日(週30時間)
 ※土曜日、祝日等の勤務あり
賃金 時給1,050円から
対 次のいずれかに該当する人○主任介護支援専門員、介護支援専門員、介護福祉士○3年以上相談業務経験のある社会福祉士=1人(選考)
申 電話でさがみ湖 桂寿苑(☎042-685-2526)へ

イベント

グリーンカレッジつくい講座 ノルディックウォーキングしませんか?

津久井の自然を楽しみながら、正しい歩き方を学ぶ
時 8月7日(水)、8月22日~11月28日の毎月第2・第4木曜日 午後1時30分~3時30分(雨天中止)
 ※複数回参加可
会 津久井生涯学習センター周辺
対 18歳以上(高校生を除く)=各20人(申込順)
費 1回200円
 ※専用ポールの貸し出しあり
申 開催日前日までに、直接か電話で同センター(☎042-784-2400)へ

♪♪♪街かどコンサート♪♪♪

県立相模原高等学校吹奏楽部による演奏
時 8月12日(休) 午後3時~3時30分、午後5時~5時30分
会 伊勢丹相模原店2階ギャラリースクエア(南区相模大野)
 ※希望者は直接会場へ
問 相模女子大学グリーンホール(☎042-749-2200)

SAGAMIKO 湖畔納涼ビアガーデン

時 8月17日(土)・24日(土) 午後5時~9時
会 湖畔商店街(県立相模湖公園横)
 ※希望者は直接会場へ
 ※イベント内容など、詳しくはお問い合わせください。
問 相模湖湖畔地域活性化推進会議(津久井振興内 ☎042-684-2128)

石老山の森(市民の森)で夏の思い出作り

森林インストラクターのガイドによる散策や水生昆虫観察、ネーチャーゲームなど
時8月18日(日)午前10時～午後3時30分(雨天中止)
会石老山麓の東海自然歩道関山林道
集合場所 石老山入り口先の関口橋手前の駐車場(緑区寸沢嵐)
対小学生とその保護者=25人(抽選)
費1,000円
申8月10日までに、ファクスかEメールに4面上の必要事項を書いて、自遊クラブの浜田さん(☎045-983-7627)へ
✉jjiyuu-club@mail.goo.ne.jpへ
問津久井地域経済課(☎042-780-1416)

カラオケのど自慢

時8月20日(火)午前10時～午後3時50分
会老人福祉センター溪松園
対市内在住の60歳以上=60組(申込順)
申8月15日までに、同園にある申込用紙(市まち・みどり公社ホームページにも掲載)を直接同園(☎042-761-9291)へ

ミシマサイコの昔と今を知る～ミシマサイコを育ててみよう～

希望者には苗を配布
時8月25日(日)午前10時～正午
会相模原麻溝公園
対市内在住の人=30人(申込順)
費500円(資料代含む)
申8月24日までに、電話で同公園(☎042-777-3451)へ

あそびの学校 きもだめし

青少年学習センターがお化け屋敷に変身
時8月25日(日)午後6時～8時
会青少年学習センター
対市内在住か在学の小学生=50人(申込順)
※保護者の送迎が必要
申8月23日までに、直接か電話で同センター(☎042-751-0091)へ

お茶会～夏休み・こどもの国際交流スペシャル～

世界の遊びで各国を知る体感イベント
時8月18日(日)午前10時～正午
会ソレイユさがみ
定70人(先着順)
※希望者は直接会場へ
費100円(中学生以下無料)
問さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

市民交響楽団 市民プロムナードコンサート～フランス音楽アラカルト～

グノー作曲『ファウスト』よりバレエ音楽ほか

時9月8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。未就学児も入場可。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)

講演・講座

カナダ講座「赤毛のアンのお茶会」

カナダ人国際交流員が、名作『赤毛のアン』の作者や時代背景などを紹介
時8月17日(土)午後1時30分～3時30分
会ユニコムプラザさがみはら
対市内在住か在勤・在学の中学生以上
定25人(申込順)
費500円
申8月2日～14日に、電話でさがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

鹿沼公園 押し花教室

園内の草花を使った押し花クラフト作り
時8月21日(水)午前10時～正午
会児童交通公園(鹿沼公園内)
定12人(申込順)
※小学生以下は保護者同伴
費500円
申8月20日までに、直接か電話で鹿沼公園(☎042-755-9781)へ

地域で活動したい人向けの講座 認知症の人に優しい上手な聴き方・接し方

認知症の人をサポートするための基本的な知識や心構えなどのスキルを学ぶ
時8月22日(木)午前10時～正午
会緑区合同庁舎
対市内在住か在勤・在学中で、認知症の人のために地域で活動したい人
定50人(申込順)
申8月15日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

矢澤秀成先生の園芸講座

身近にある野菜で自然な農薬を作る
時8月24日(土)午前10時～正午
会市民健康文化センター
対中学生以上=40人(申込順)
費2,000円
申8月17日までに、直接か電話、ファクスに4面上の必要事項を書いて、相模原麻溝公園(☎042-777-3451)へ
☎042-777-0378へ

夏休みに作ろう! 凧作り教室

角凧・六角凧・ダイヤ凧のうち1つ
時8月24日(土)午後1時30分～4時
会相模の大凧センター
定20人(申込順)
※未就学児は保護者同伴
費500円
申直接か電話、ファクスに4面上の必要事項を書いて、同センター(☎046-255-1311)へ
☎046-255-1361へ

NPOはじめての一步講座

NPOの基本や法人設立手続きなど
時8月29日(木)午後2時～4時
会ソレイユさがみ
対NPOに興味がある人かNPO法人の設立を検討している人=20人(申込順)
費500円(資料代)
申8月28日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに4面上の必要事項とファクス番号、Eメールアドレスを書いて、さがみはら市民活動サポートセンター(☎042-755-5790)へ
✉sagami.saposen@iris.ocn.ne.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8月31日(土)午後1時30分～4時
会産業会館
定40人(申込順)
申8月30日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに4面上の必要事項を書いて、市産業振興財団(☎042-759-5600)へ
☎042-759-5655
✉sagamihara-cb@ssz.or.jpへ
※同財団ホームページからも申し込みます。

研究機関等公開講座 「国民生活センターコース」

講義や商品テスト施設の見学を通じ、消費者トラブルを防ぐ知識や方法を学ぶ
時9月3日(火)午後1時～4時30分
会国民生活センター相模原事務所(中央区弥栄)
対市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=30人(申込順)
申8月14日までに、直接か電話で生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

市民法律講座(全5回)

相続や成年後見制度などの日常生活に関わる法律問題を、弁護士が解説
時9月5日～10月3日の毎週木曜日 午後6時30分～8時30分
会相模原教育会館(中央区富士見)
対市内在住か在勤・在学の人=60人(申込順)
費1,000円(テキスト代)
申8月23日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

さがみはら地域ポータルサイト活用講座

同ポータルサイトに掲載する団体ホームページの制作方法と相談会
時9月5日(木)・10日(火)午後1時30分～4時30分
会産業会館
定各12人(申込順)
申開催日前日までに、各公民館(沢井を除く)、さがみはら市民活動サポートセンター、総合学習センターにある申込用紙(同ポータルサイトホームページにも掲載)を同ポータルサイト事務局の鮎川さん(☎090-4613-7931)へ

発達障害支援センター子育て講座 「身辺自立は、おとなになるための土台作り」

食事や衣服の着脱など、家庭での工夫の仕方を学ぶ
時9月6日(金)午前10時～11時30分
会陽光園
対市内在住で、発達障害やその疑いがある子どもの保護者か家族=15人(申込順)
申8月30日までに、電話で市発達障害支援センター(☎042-756-8411)へ

色彩ワークショップ ～さくら通りの魅力を高める 彩を考えよう～

色彩の知識を学び、地域の魅力を色で引き出す方法を考える
時9月8日(日)午後1時30分～4時30分
会けやき会館
対市内在住か在勤・在学の人=30人(抽選)
申8月16日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに4面上の必要事項を書いて、建築・住まい政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
☎042-757-6859
✉kenchikusumai@city.sagamihara.kanagawa.jpへ

ふれあい童謡教室(全10回)

懐かしい童謡をみんなで歌う
時9月10日～11月19日の毎週火曜日(10月22日を除く)午前10時～11時30分
会新磯ふれあいセンター
対60歳以上=40人(申込順)
費2,500円(教材費含む)
申直接か電話、ファクスに4面上の必要事項を書いて、同センター(☎046-255-1311)へ
☎046-255-1361へ

広報さがみはらは8月15日号からリニューアルします
より見やすく、さまざまな内容をお届けできるよう、リニューアル後は本編と別冊ウェルネス通信を統合して発行します。
問 広聴広報課

読者のひろば

催し 費用の記載がない場合は無料です。

- ふれあい映画会 上映作品は『おまえうまそうだな』 8月25日(日)午前9時50分～11時20分、相模原教育会館(中央区富士見)。定員200人(先着順) 問同会館松浦(☎042-758-2190)
- 万葉集・令和・牧水そして相模原! ? 講演とドキュメンタリー映画の上映 8月31日(土)午前10時～正午、ユニコムプラザさがみはら。定員100人(先着順)、費

用500円 問山田(☎090-4709-5585)
●楓響ウインドオーケストラ定期演奏会 曲目は『大阪俗謡による幻想曲』ほか 8月18日(日)午後2時～4時、市民会館。定員800人(先着順) 問瀧山(☎090-4549-3028)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 女声コーラス 毎週木曜日午前10時、中央公民館ほか 問神保(☎042-758-7495)
- 社交ダンス(スタンダード・ペア) 月3回月曜日午後7時30分、上溝公民館。経験

- 者歓迎 問井上(☎090-8172-4921)
- 「源氏物語」講座 毎月第2・第4金曜日午前10時、市民会館。見学可 問館入(☎090-2905-6996)
- マジック 毎月第1水曜日午前10時、大野中公民館。初心者歓迎 問横倉(☎090-1771-4696)
- 社交ダンス 毎週木曜日午前9時、上溝公民館ほか。対象は経験者、見学・体験可 問川上(☎042-773-1928)
- 手芸(デコパージュ) 毎月第1・第3金曜日午前10時、大野南公民館。体験可 問佐藤(☎042-813-3369)

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)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。

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
	8月10日(土)	午後5時	相模原ギオンスタジアム	セレッソ大阪U-23

☎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
	8月31日(土)	午後5時	相模原ギオンスタジアム	ジェフユナイテッド市原・千葉レディース

☎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。

北総合体育館

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
バドミントン(初級)〈全8回〉	9月6日~10月25日の毎週金曜日	午前 9時30分~11時30分	15歳以上(中学生を除く)	50人	各1回 400円
弓道〈全10回〉	9月7日~11月9日の毎週土曜日			40人	
トレーニングを学ぼう	9月14日(土)	午前9時30分~11時		30人	600円
グラウンドゴルフ〈全6回〉	10月10日~11月21日の毎週木曜日(11月14日を除く)	午前 9時30分~11時30分		40人	1回 400円

☎8月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に7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

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
プールサイドでホットヨガ〈全5回〉	8月26日~10月7日の毎週月曜日(9月16日・23日を除く)	午前11時30分~午後 0時30分	16歳以上	15人	4,500円
ボディコア〈全5回〉		午後6時30分~7時30分		各20人	
元気アップ! シニア体操〈全5回〉		午前 9時30分~10時30分	65歳以上	各20人	各3,250円
ストレッチ & ヨガ〈全7回〉	8月27日~10月15日の毎週火曜日(9月10日を除く)	午後1時~2時	16歳以上	各40人	4,550円
ボディバランス〈全8回〉	8月28日~10月16日の毎週水曜日			各40人	5,200円
元気アップ! 水中運動〈全6回〉	8月29日~10月3日の毎週木曜日	午前 9時20分~10時20分	65歳以上	25人	3,900円
いきいきヨガ〈全8回〉	8月29日~10月17日の毎週木曜日	正午~午後1時	16歳以上	40人	各5,200円
美骨体操〈全8回〉		午後3時30分~4時30分		20人	
膝腰ゆるゆるストレッチポール〈全8回〉	8月30日~10月18日の毎週金曜日	午後1時~2時		40人	

☎8月8日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に7面上の必要事項を書いて、同センターへ

さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①秋季中学・高校生水泳〈全10回〉	8月29日~11月7日の毎週木曜日(9月5日を除く)	午後5時50分~6時50分	中学生・高校生(初心者~泳力アップ)	30人(申込順)	各7,000円
②秋季幼児水泳〈全10回〉	8月27日~11月5日の毎週火曜日(9月3日を除く)	午後4時~4時50分	3歳~6歳の未就学児	各35人(抽選)	
	8月28日~11月6日の毎週水曜日(9月4日を除く)				
③秋季小学生水泳〈全10回〉	8月29日~11月7日の毎週木曜日(9月5日を除く)	午後5時30分~6時30分	小学生(初心者~バタフライ)	各55人(抽選)	
	8月27日~11月5日の毎週火曜日(9月3日を除く)				
④秋季幼児体育〈全12回〉	8月29日~11月7日の毎週木曜日(9月5日を除く)	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	50人(抽選)	
	8月30日~11月15日の毎週金曜日	午後4時~4時50分			
⑤秋季小学生体育〈全12回〉	8月31日~11月16日の毎週土曜日	午後1時~1時50分	年中・年長	各10人(抽選)	
	9月1日~11月17日の毎週日曜日	午後5時10分~6時			
⑥秋季小学生体育〈全12回〉	8月30日~11月15日の毎週金曜日	午後5時10分~6時	小学生	各10人(抽選)	
	8月31日~11月16日の毎週土曜日	午後2時10分~3時			
9月1日~11月17日の毎週日曜日				各6,000円	

☎①直接か電話で②~⑤8月9日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚。きょうだいの連名可)に7面上の必要事項と希望日、学年を書いて、同プールへ

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名	日にち	時間	対象	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5日~11月14日の毎週木曜日(10月24日を除く)	午前 9時30分~10時40分、午前10時50分~正午*	50歳以上	各5,000円
②簡単楽しくフィットネス〈全6回〉	9月6日~10月18日の毎週金曜日(9月20日を除く)	午前10時~11時30分	18歳以上(高校生を除く)	4,800円
③全国統一かけっこチャレンジ2019	9月28日(土)	午前9時~午後2時30分	5歳以上	1,100円(5歳~高校生600円)

*時間は往復はがきにて通知

☎①各25人(抽選)②20人③1,000人(申込順)

☎①8月15日(必着)までに、往復はがき(1教室1枚)に7面上の必要事項を書いて、同所へ。②電話か、ファクス、Eメールに7面上の必要事項を書いて、同所(FAX 042-777-0161 ☎asamizo-stadium@dream.jp)へ。③9月16日までに、全国統一かけっこチャレンジ2019ホームページから申し込んでください

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

情報あらかると

施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

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「ハワイアン」
アロハ・コールズによる演奏
時8月24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

けやき体育館 〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030

①車いすバスケットボール体験会
時8月23日(金)午後1時～3時30分
②障害者ふれあい文化講座
「みんなで歌おう♪」(全3回)
童謡や歌謡曲など
時8月31日(土)、9月14日(土)・28日(土)
午前10時～11時30分
③障害者スポーツ講座「楽しく♪卓球」
(全2回)
時9月7日(土)・21日(土)午後1時30分～3時
…………… 共 …………… 通 ……………

対 市内在住か在勤・在学の①小学生以上
②③障害のある小学生以上
定 ①40人②③各20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(定①②各3人③
5人(申込順))
申 8月①23日②24日③31日までに、直接
か電話、ファクスに7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

①市民企画講座「夏休み パパと作ろう
親子パン教室」
時8月17日(土)午前10時～午後1時
対 4歳～小学生とその父親
※母親、祖父母の参加も可
費1組600円
②女性の活躍応援事業
「女性の再就職応援セミナー」
講義とグループワーク

時9月5日(木)午前10時～正午
対 出産や子育て、介護などで離職後、再
就職を考える女性
③市民企画講座「自分が見える・子どもが
わかる! エニアグラムで自己分析と親子関
係づくり」(全3回)
人の性格を九つのタイプに分ける性格タ
イプ論に基づいた、講義とワークショップ
時9月14日(土)・21日(土)・28日(土)
午後1時～3時
対 小学校3年生～高校生の保護者
…………… 共 …………… 通 ……………
定 ①10組②10人③15人(申込順)
※未就学児(①③2歳以上②1歳以上)の保
育あり(要予約)
申 直接か電話、ファクスに7面上の必要事
項と、保育希望の有無(保育希望者は子
どもの氏名・年齢)を書いて、同所(☎
042-775-1776)へ

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

障害者小学生水泳教室(全6回)
時8月29日～10月3日の毎週木曜日
午後5時30分～6時30分
対 障害者手帳を持っている小学生

定5人(申込順)
費5,400円
ベビースイミング(全5回)

日にち	対象
9月6日～10月4日 の毎週金曜日	6カ月～1歳6カ月の 子どもとその保護者
9月7日～10月5日 の毎週土曜日	1歳～2歳6カ月の 子どもとその保護者

時午前11時15分～正午
定各10組(申込順) 費各6,000円
…………… 共 …………… 通 ……………
申 直接か電話で同センターへ

プール縁日
プールサイドでのヨーヨーすくいなど
時8月3日～31日の毎週土曜日 午前10時
30分～正午、午後3時30分～5時
対 小学生以下=各120人(先着順)
費各100円
※プール利用料が別途必要
※希望者は直接会場へ(開始1時間前から
受け付け)

施設のお休み

ユニコムプラザさがみはら
時8月12日(休)
問同所(☎042-701-4370)

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

クレー射撃競技市民選手権大会

種別 トラップ競技、スキート競技
時8月25日(日)午前8時～午後5時
会 大月クレー射撃場(山梨県大月市猿橋
町)
対 市内在住か在勤・在学の人、市射撃協会員
定42人(先着順)
費1競技6,000円(学生3,000円)
※希望者は銃砲、装弾、銃砲所持許可証、
猟銃用火薬類等譲受許可証を持って、
直接会場へ

ウォーキングとブルーベリーつみ体験

時8月25日(日)午前9時15分～正午
集合 県立あいかわ公園(愛川町半原)
対 市内在住か在勤・在学で4km程度歩け
る人
定70人(申込順)
費600円
申 電話か、ファクス、Eメールに7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)を書い
て、市体育協会津久井連絡所(☎042-
705-5142 ☎042-705-5143
✉taikyo-tukui@mica.dti.ne.jp)へ

居合道・杖道体験講習会

時8月25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

初心者ダンススポーツ講習会(全7回)

時9月4日～10月16日の毎週水曜日
午後7時30分～9時30分
会 市体育館(市役所前)
対 市内在住か在勤・在学の人=30人(申込順)
費1,000円
申 8月30日までに、電話で市ダンススポー
ツ連盟の五十川さん(☎090-1650-2173)へ

市民ソフトボール選手権大会(シニア)

時9月15日～29日の原則毎週土・日曜日
午前8時
会 ウイツひばり球場ほか
対 市内在住・在勤か市ソフトボール協会員
の59歳以上で構成されたチーム
申 8月23日までに、市体育協会にある申
込用紙を同協会へ
※詳しくは市体育協会にある開催要項(同協
会ホームページにも掲載)をご覧ください。

4市対抗親善ボウリング競技大会

時9月29日(日)午前9時
会 相模ファーストレーン(中央区相模原)
対 市内在住か在勤の人=20人(申込順)
費2,800円
申 9月10日までに、直接同所か、ファク
スに7面上の必要事項と性別を書いて、
市ボウリング協会(☎☎042-746-
7343)へ

市長杯争奪 ダンススポーツ大会

令和2年度ねんりんピック岐阜大会の選
考会を兼ねています。
時9月29日(日)午前9時30分～午後7時
会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
費1区分5,000円 追加3,000円(ねんり
んピックは1区分2,500円)
※申し込み方法など詳しくは、市体育協会
にある開催要項か市ダンススポーツ連
盟ホームページをご覧ください。

あじさいカップテニストーナメント (一般・小学生、シングルス)

時9月21日～10月13日の毎週土・日曜日
午前9時
会 淵野辺公園テニス場
対 市内在住か在勤・在学、市テニス協会加
盟団体かクラブ所属の人=600人(抽選)
費4,000円(小学生1,000円)
※申し込み方法など詳しくは、市テニス協
会ホームページをご覧ください。

市民登山教室(初級) 赤城山(黒檜山～駒ヶ岳)

時9月28日(土)
集合 午前6時15分に相模原駅北口
対 市内在住か在勤の18歳以上
定40人(抽選) 費8,000円
申 8月16日(必着)までに、往復はがきに
7面上の必要事項と生年月日、性別(全
員分(代表者に○))を書いて、山口自動
車株式会社(〒252-0216 中央区清
新4-14-7)へ

初心者水泳教室(全10回)

日 時	クラス
① 9月3日～11月5日 の毎週火曜日 午前10時～11時	A顔つけ～浮身 Bバタ足～呼吸な しクロール
② 9月4日～11月6日 の毎週水曜日 午後7時～8時	C背浮き～背泳ぎ D呼吸ありクロ ール
③ 9月3日～11月5日 の毎週火曜日 午前11時～正午	E平泳ぎ
④ 9月4日～11月6日 の毎週水曜日 午後8時～9時	Fバタフライ

会 さがみはらグリーンプール
対 18歳以上=各50人(抽選)
費各6,000円
申 8月10日(消印有効)までに、往復はが
きに7面上の必要事項と希望日時・クラ
スを書いて、同協会へ

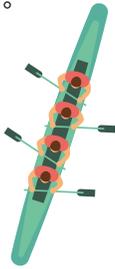




スポーツの夏 太陽の下へ飛び出そう

市民レガッタ(相模湖カップ)

時 9月29日(日) 午前8時30分～午後3時30分
 ※前日に講習会有り。初参加のチームは、講習会に参加が必要
種目 ナックルフォア(500m競漕)
 中学生の部=男子、女子
 一般の部(中学生以上)=男子、女子(中学生のみのチームを除く)
 シニアの部(50歳以上)=男子(舵手を除く)
 ※全ての種目で、舵手の性別は不問。男子の種目に女子の参加も可。
会 県立相模湖漕艇場
対 市内在住か在勤・在学の中学生以上
定 40チーム(抽選)
費 1チーム3,000円(中学生のみのチームは1,000円)
申 8月20日(必着)までに、スポーツ課、同課津久井地域班、各公民館などにある申込用紙(市ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクスで、同課津久井地域班(〒252-5162 緑区与瀬896 FAX 042-684-3618 ☎042-684-3257)へ



運動会に向けた 走り方教室 低学年・高学年クラス(全2回)

足の接地や腕の振りなど、走るときに大切な動きを学びます。
時 8月22日(木)・23日(金)〈雨天中止〉

時間	会場	問い合わせ
①午前 8時30分～ 9時30分	鹿沼公園	☎042-755-9781
②午前 10時30分～ 11時30分	横山公園	☎042-758-0886 FAX 042-758-0586
③午後 1時30分～ 2時30分	小山公園	☎042-700-0801 FAX 042-700-0802

対 小学生=1～3年生(低学年クラス)、4～6年生(高学年クラス)
定 各15人(申込順)
費 各日2,000円(保険料・指導料を含む)
申 8月21日までに、①は直接か電話、②③は直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号を書いて、各会場へ



ビーチボールファミリー大会

時 9月22日(日) 午前9時～午後4時
会 上溝小学校体育館
対 小学生以下の子どもを2人以上含む4～6人=15チーム(申込順)
 ※男女混成可、親子でなくても参加可
申 8月25日までに、Eメールに代表者の住所・電話番号、全員の氏名(ふりがな(代表者に○))・年齢を書いて、市ビーチボール連盟の大宮司さん(✉peachituaya@gmail.com ☎090-1774-1605)へ



ミニ運動会 in 津久井

綱引きや玉入れ、ゲームなど、室内でスポーツレクリエーションを楽しめます。
時 9月10日(火) 午後1時30分～3時
会 津久井生涯学習センター
対 市内在住か在勤・在学の小学生以上で障害のある人=50人(申込順)
 ※小学生は要付き添い
 ※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
 ※ボランティア同時募集(定5人(申込順))
申 8月31日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号と手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて、けやき体育館(☎042-753-9030 FAX 042-769-1200)へ

横山公園のスポーツ教室

①硬式テニス教室～初級者編～(全4回)
時 9月3日～24日の毎週火曜日(予備日10月1日～22日の毎週火曜日)午後5時30分～7時30分(雨天中止)
会 横山公園テニス場
対 小学校4～6年生の初級者
②ラグビー教室(全7回)
 三菱重工相模原ダイナボアーズの選手たちが指導します。
時 9月4日～10月16日の毎週水曜日(予備日10月23日(水)・30日(水)、11月6日(水))午後7時～8時30分
会 横山公園人工芝グラウンド
対 小学校5年生～高校生
定 ①10人②30人(申込順) **費** ①2,400円②5,000円(保険料含む)
申 9月①2日②3日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号、催し名を書いて、同公園(☎042-758-0886 FAX 042-758-0586)へ



みんな元気！ さがみはら 子どもから大人まで笑顔で楽しく健康づくり

ウェルネス通信

広報 **さがみはら** 別冊

子育て・保健・介護予防事業案内

No.1414

令和元年(2019年)

8/1

紙面リニューアルに伴い、次号からは別冊ウェルネス通信の発行はありません。
※各種相談や親子教室などは毎月1日号でお知らせします。

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。

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(火)	㊦	各20組	⑮
9月13日(金)	㊦		
9月18日(水)	㊩		
9月25日(水)	㊩		
9月27日(金)	㊧	30組	

時 午前10時～11時15分
対 平成30年7～11月生まれの子とその家族

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
9月13日(金)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
9月18日(水)	午後2時45分～4時	㊩	

対 31年3・4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)

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3日(火)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
9月25日(水)	午後2時45分～4時	㊩	
9月27日(金)	～4時	㊧	

対 30年12月・31年1月生まれの子の保護者とその家族
定 各15人(申込順。初めての子の保護者優先)

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6日(金)	午前10時～11時	㊩	⑬
9月13日(金)		㊦	⑫
9月20日(金)		㊧	⑪

対 乳幼児とその家族
※希望者は直接会場へ。初めての人は申し込みが必要

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
定 ⑪⑫⑬

日にち	会場など
9月3日(火)	大野南㊩、向陽㊩
9月4日(水)	大野台㊩、相武台㊩
9月5日(木)	新磯㊩、鹿島台㊩、大島㊩
9月6日(金)	上溝南㊩、星が丘㊩
9月10日(火)	清新㊩、陽光台㊩、富士見㊩、藤㊩
9月11日(水)	津㊩
9月12日(木)	相模台㊩、大沼㊩
9月13日(金)	橋本㊩

㊩ こどもセンター
㊫ 栄養士による栄養相談もあり

ビーンズクラブ

育児情報交換と親子遊び

時 9月4日(水) 午前10時～11時30分
定 ⑫
対 おおむね4歳未満の双子・三つ子とその保護者か、双子などを妊娠中の人
定 20組(申込順)
申 ⑪

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4日(金)・11日(金)	㊦	⑮

時 午後1時30分～4時
対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族

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(電話相談可) ※㊫㊬㊭は来庁相談のみ 定 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)	8月14日(水)	午後1時～2時	㊦	⑮	こころの健康についての相談 対 かかりつけ医がいない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) 申 ㊦中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ㊩南障害福祉相談課 ☎042-701-7715	
	8月27日(火)					
	8月13日(火)					
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	9月2日(月)	午前9時30分～11時30分	㊩	⑮	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳	
	9月17日(火)					
	9月9日(月)		㊦			⑫
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	9月2日(月)	午前9時～9時30分 10時～10時30分 11時～11時30分	㊩	⑮	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、健診結果(持っている人)	
	9月6日(金)		㊦			⑧
	9月10日(火)		㊧			⑥
	9月19日(水)		㊩			⑨
	9月24日(火)		㊦			⑦
	9月25日(水)		㊦			⑧
	9月10日(火)		午後1時～3時30分			㊦
不妊・不育専門相談	9月10日(火)	〈電話相談〉 時 午前9時～11時30分 定 ⑩				
		〈面接相談〉 時 午後1時～3時30分 申 9月9日までに⑩				
かんがる～ 歯科健診 (歯科医)	㊩㊧㊩㊫㊬㊭			⑩	対 障害のある乳幼児 ※日程はお問い合わせください。	
HIV(エイズ)等の 検査・相談	8月6日(火)	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) 定 各12人(申込順)	
	8月20日(火)					
	8月27日(火)					
HIV(エイズ)即日検査	9月3日(火)	午前9時00分～10時30分	㊦	④	その日のうちに結果が分かるHIV(エイズ)検査・相談(無料。匿名) 定 15人(申込順)	
	8月26日(月)	午後1時30分～3時30分	㊧	①	医師によるもの忘れ相談 定 2組(申込順)	
もの忘れ相談	9月4日(水)	午前10時～正午	㊩	③		
みんなのアルコール相談 (精神科医)	8月27日(火)	午前10時～正午	㊫	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)	
くすりの相談	8月15日(木)	午後1時30分～3時			定 各2人(申込順。各回30分) 申 市薬剤師会(☎042-756-1502)	



生活習慣病予防運動教室

運動習慣を身に付けるためのさまざまなプログラムを体験できます。

日にち	プログラム	会場	定員 (申込順)	申込
9月 5日 (木)	肩こり徹底解消	南	各15人	⑨
9月29日 (日)	リズム体操			
10月12日 (土)	筋膜リリース			
10月28日 (月)	体幹トレーニング			
9月 6日 (金)	インボディ測定・ウォーキング	津	各20人	⑦
10月 3日 (木)	肩こり徹底解消			
9月11日 (水)	筋膜リリース			
9月28日 (土)	体幹トレーニング			
10月 9日 (水)	腰痛徹底解消	緑	各20人	⑥
10月26日 (土)	インボディ測定・ウォーキング			
9月14日 (土)	筋膜リリース			
9月26日 (木)	インボディ測定・ウォーキング			
10月 5日 (土)	体幹トレーニング	ウ	各20人	⑧
10月31日 (木)	筋膜リリース			

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。

※午前10時30分～11時30分（今年度に初めて参加する人は午前10時から）
※市内在住か在勤の20歳～69歳（昭和25年4月2日～平成12年4月1日生まれ）で、運動の実施に支障がなく、運動習慣がない人
※年度内最大6回まで参加可
※申込期限 開催日の3日前まで（土・日曜日、祝日等の場合は、該当日前の月～金曜日）
※詳しくは市ホームページをご覧ください。各申込先にお問い合わせください。

教室・講演会など

家族のためのコミュニケーション教室「ガーベラ」

家族間コミュニケーションをテーマに、家族問題についての理解を深め、対応を学ぶ
時8月21日(水) 午後2時～4時
会 市民会館
※引きこもりの状態にある人、アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題がある人の家族
定 30組(申込順)
申 電話で、精神保健福祉センター (☎042-769-9818)へ

精神科セカンドオピニオン外来

時8月22日(木) 午前10時～正午
会 けやき会館
※精神科治療中で、自身の治療方針について主治医以外からの意見を求める人
定 3人(抽選)
※医療過誤や訴訟に関する相談などは受け付けません。
費 2,000円
申 8月13日までに、電話で精神保健福祉センター (☎042-769-9818)へ

アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室「サブリ」

アルコールや薬物、ギャンブルなどの問題を理解し、対応を学ぶ
時8月26日(月) 午後2時～4時
会 ウェルネスさがみはら
※市内在住か在勤で、アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題がある人の家族
定 10組(申込順)
申 電話で、精神保健福祉センター (☎042-769-9818)へ

北里大学介護予防研究チームによる体力測定

会場	日にち
①相模原ギオンアリーナ (総合体育館)	8月21日(水)・22日(木)
②北総合体育館	9月11日(水)・12日(木)

時 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
※65歳以上=各18人(抽選)
費 1,500円
申 8月①10日②20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、希望日時(第1、第2希望必須)、「体力測定」と書いて、①相模原ギオンアリーナ(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781) ②LCA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

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・体験など
日にち 会場
9月 2日(月) ウェルネスさがみはら
9月24日(火) 緑区合同庁舎
時 午後1時30分～3時30分
※市内在住の妊婦(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受診可)
定 各12人(申込順)
※子ども同伴可(保育なし)
申 開催日前日までに、電話で市コールセンター (☎042-770-7777)へ

子育て広場 緑のおうち講座

はじめての絵本
～幼い子どもたち絵本で学ぶ～
「おおきいちいさい・どっちかな」をテーマに、読み聞かせや絵本の世界を楽しむ
時8月28日(水) 午前10時30分～11時30分
会 子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)
※3歳以下の子どもとその保護者
定 10組(申込順)
申 月～金曜日(8月13日～16日、祝日等は除く)午前10時～午後3時に、電話で同広場(☎042-703-5136)へ

パーキンソン病市民公開講座

病気との上手な付き合い方などについての講義
時9月7日(土) 午後2時～4時
会 小田急ホテルセンチュリー相模大野(南区相模大野)
講 長谷川一子さん(相模原病院神経内科医長)、川嶋乃里子さん(かわしま神経内科クリニック院長)ほか
定 300人(申込順) ※車椅子での参加可
申 8月30日(消印有効)までに、はがきかファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号、車椅子の有無、同伴者(1人まで)の氏名(ふりがな)、イベント名「パーキンソン病」と書いて、相模原病院管理課(〒252-0392 南区桜台18-1 ☎042-742-5314 ☎042-742-8311)へ

生活習慣病予防教室

体脂肪や血管年齢の測定、栄養・歯科の各種体験などを通して、健康的な生活習慣を学ぶ
時9月5日(木) 午前10時～正午
会 緑区合同庁舎
※市内在住か在勤の74歳以下
定 25人(申込順)
申 8月29日までに、直接か電話で緑保健センター (☎042-775-8816)へ

難病講演会 原発性胆汁性胆管炎 最新の治療と日常生活のポイント

専門医が最新の治療や生活上の注意点について話し、療養生活を支援
時9月11日(水) 午後2時～4時
会 ウェルネスさがみはら
講 江川裕人さん(東京女子医科大学消化器外科教授)
※患者とその家族など=100人(申込順)
申 9月10日までに、電話で市コールセンター (☎042-770-7777)へ

骨密度測定 de 骨元気アップセミナー

骨粗しょう症予防についての話と体験、骨密度測定
時9月24日(火) 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(各1時間程度)
会 南保健福祉センター
※市内在住か在勤の20歳～70歳(昭和24年4月2日～平成12年4月1日生まれ)=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。
申 電話で、南保健センター (☎042-701-7708)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
8月18日(日)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	橋本駅
8月31日(土)		ペDESTリアンデッキ下
8月20日(火)		市役所前
8月24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)

※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。
問 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
8月11日(祝)～18日(日) 24時間
※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

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。

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。

