

さがみはら

広報

NO.1418
毎月
1日・15日発行
10/1
2019
令和元年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 宇宙科学の今が見られる 楽しめる JAXAに行こう! 2
- 記録!表現!記憶!市総合写真祭 フォトシティさがみはら2019 ... 3
- みんなのすこやかナビ..... 6・7・10
- 発見!サガミズーム このまちがスキ 16

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 722,570人(60減)
男 361,318人 女 361,252人
世帯 326,748世帯(223増)
令和元年9月1日現在。()は前月との増減

東京2020大会 ブラジル・カナダ応援隊!

相模原市がホストタウンとなった2国のプラチナ情報を毎月1日号で市長が紹介します。

前回の夏季オリンピック・パラリンピック開催都市は、ブラジルのリオデジャネイロでしたね。実は南米での初開催がこの大会なんです。

両国での開催、覚えていますか?

日本は今回で夏・冬各2回開催になりますね!



相模原市長 本村賢太郎

カナダでは、夏季・冬季合わせてオリンピックは3回、パラリンピックは2回開催されており、特にアイスホッケーやスケート競技など冬のスポーツが盛んです。



問 オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

こんなイメージ
持っていませんか?

若いから
がんなんて関係ない

健康だから
がんじゃない

がんになったら
もう働けない

骨髄ドナー登録は
増えてるみたいだから
もう要らないでしょ

骨髄提供は危ない

骨髄の提供は
経済的負担が
大きい

がん

骨髄ドナー登録

知っているようで知らない

ホントのトコロ

「がん」と「骨髄ドナー登録」のこと、あなたはどのくらい知っていますか。「大変そう」「関係ない」といったイメージを持っている人もいられるかもしれません。意外と知らないままだったり、間違った情報を信じてしまったり...そんな“誤解の壁”を壊すべく、五介解造先生と一緒にがんと骨髄ドナー登録の“ホントのトコロ”をお伝えします。

問 健康増進課 ☎042-769-8322 地域保健課 ☎042-769-8343

詳しくは8・9面へ

誤解の壁を
打ち破れ!

五介解造(ごかいとくぞう)

- 市民に正しい医療知識を伝えるために、日々奮闘している医師
- 医療に関するさまざまな誤解や間違ったイメージの壁があると、壊さずにはいられない

旬の情報をお届け!

Hot Info さがみはら

イベント 宇宙科学の今が見られる 楽しめる JAXAに行こう!

JAXA相模原キャンパス移転30周年記念式典

JAXA宇宙科学研究所が本市に移転してから30年がたちます。これを記念して、式典と國中 均さん(JAXA宇宙科学研究所長)の講演会を開催します。

時 11月1日(金) 午後1時30分～4時

会 国立映画アーカイブ相模原分館(中央区高根)

定 100人(抽選)

申 10月11日(消印有効)までに、往復はがきに代表者の郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、参加人数(1枚4人まで)を書いて、JAXA相模原キャンパス 移転30周年記念式典担当(〒252-5210 中央区由野台3-1-1)へ



國中 均さん

〒JAXA相模原キャンパス ☎042-759-8008

今年は11月開催!

JAXA相模原キャンパス特別公開

普段は見られない研究施設や最新の研究内容を、JAXA職員が解説します。銀河連邦の物産展もあります。

時 11月2日(土) 午前10時～午後4時30分



昨年の様子

希望者は直接会場へ



詳しくはこちら↑

お知らせ 教育長に鈴木英之氏が就任

市議会9月定例会議で、野村謙一教育長の任期満了に伴う鈴木英之氏の選任について同意され、10月1日に就任しました。任期は3年間です。

教育長 鈴木英之氏(すずき・ひでゆき)

主な経歴 市教育委員会学校保健課長、教育総務室長、市福祉部長、こども・若者未来局長、市社会福祉協議会常務理事などを歴任
中央区陽光台 60歳



〒職員課 ☎042-769-8213

お知らせ 市の魅力をテレビで発信する新番組がスタート!

市の広報番組「ぞっこん!相模原」が始まります。市内の温泉や観光スポット、おいしい食べ物など、さまざまな市の魅力をお伝えします。

放送 J: COMチャンネル(11ch)

時 毎週火・土曜日午後8時から、木曜日正午から(5分間)

※内容は毎月変わります。お楽しみに!

〒広聴広報課 ☎042-769-8200



首都圏放置自転車クリーンキャンペーン 置いて行かないで あなたの自転車

道路や駅前広場など、公共の場所に自転車が放置されていると…

歩行者の安全な通行の妨げになる



景観が悪くなる



災害時の緊急活動の妨げになる



不要な自転車は粗大ごみへ!



捨て方はこちら

キャンペーン期間中

10月31日(木)まで

- 夕方に、放置禁止の警告札の貼付やチラシを配布
 - 警察や交通安全協会と連携した駅周辺の巡回
- ※2つの実施時間や頻度を拡大し、放置自転車の撤去活動を行います。

〒都市整備課 ☎042-769-8258

お知らせ 個人向け・機関投資家向けに 潤水都市さがみはら債(10年債)を発行

窓口販売期間 10月7日(月)～18日(金)

発行総額 100億円 償還年限 10年 購入単位 1万円単位

発行利率 国債の利率を参考に、10月4日午前に決定予定です。決定後、市ホームページでお知らせします。

申 直接、取扱金融機関へ(先着順)

※窓口販売期間内でも売り切れになる場合があります。

取扱金融機関 横浜銀行(全店)、きらぼし銀行(一部店舗を除く)、大和証券(全店)、SMBC日興証券(横浜支店)、三菱UFJモルガン・スタンレー証券(全店)、浜銀TT証券(全店)

※詳しくは、各取扱金融機関へお問い合わせください。

〒市コールセンター ☎042-770-7777

潤水都市 さがみはら債とは? 公共施設の整備などに必要な資金を借り入れるために、市が発行する債券です。



イベント 青山学院大学陸上競技部 原晋監督のトーク&青トレ実践

原監督が講演するほか、同部で実践している青トレコンディショニングをトレーナーが指導します。

時 11月9日(土) 午前9時～11時

会 青山学院大学相模原キャンパス(中央区淵野辺)

対 小学校4年生以上=120人(申込順)

費 1,000円(保険料含む)

申 10月2日正午～11月7日正午に、同大学フィットネスセンターホームページから申し込んでください。

〒同大学スポーツキャリアプログラム事務局(フィットネスセンター) ☎03-3409-6017



イベント スポーツの秋を楽しもう さがみはらスポーツフェスティバル2019

サッカーやラグビーなど、さまざまなジャンルのスポーツ体験ができるほか、本市ゆかりのオリンピックなどのトークショーもあります。

時 10月14日(祝) 午前9時30分～午後3時(雨天中止)

会 相模原ギオンスタジアム、相模原ギオンフィールド、相模原ギオンスポーツスクエア

※希望者は運動ができる服装で、直接会場へ

※トラックとフィールド内は、ハイヒール、パンプス、スパイクでの入場不可

トークショー

時 午後0時20分～0時50分(予定)

ゲスト 三好智弘さん・坂井 丞さん・稲本潤一さん・大野 忍さん・中澤吉裕さん

〒市体育協会 ☎042-751-5552

飲食店も 出店します!



三好智弘さん

坂井 丞さん

稲本潤一さん



大野 忍さん



中澤吉裕さん

各世代のオリンピックなどが集結



旬の情報をお届け!



記録! 表現! 記憶! 市総合写真祭 フォトシティさがみはら2019

プロやアマチュアの受賞作品を展示するほか、シンポジウムやギャラリートークなど、写真の魅力を楽しめる祭典です。この機会に、写真の持つ記録性・芸術性などの素晴らしさを体感しませんか。

相模原市民ギャラリー

受賞写真展

時 10月11日(金)～28日(月) 午前10時～午後7時

※水曜日休館

写真講習会・ギャラリートーク

時 10月13日(日)

アマチュアの部 写真評論会 午後1時～3時

プロの部 ギャラリートーク 午後3時～5時



プロの部 さがみはら写真賞
「ひがた記」(写真集) 太田順一



アマチュアの部 金賞
「なかよしフレンド」 兼井公子

問 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

関連イベント

フォト・シンポジウム

「現代韓国写真の新たな潮流2019/分断と共感」について、お話しします。

時 10月12日(土)

午後2時30分～4時30分

会 社のホールはしもと多目的室

出演者 伊藤俊治さん(東京藝術大学教授)、
エリア・パクさん(プロの部アジア賞受賞作家)、
菅沼比呂志さん(キュレーター)

定 200人(先着順)

※希望者は直接会場へ

作品募集 私のこの1枚写真展

テーマは自由で、1人1点応募できます。応募作品は令和2年1月以降に、ミウヰ橋本、ユニコムプラザさがみはらで展示します。

費 500円(展示ボード代)

申 12月20日までに、展示ボードに写真を貼って、受付場所へ
※詳しくは、各公民館などにある募集案内をご覧ください(市ホームページにも掲載)。



市障害者週間のつどい 障害への理解を深めよう

12/8日

今年も、市障害者週間のつどいを開催します。「障害のある方とのふれあいの中で感じたこと」をテーマに、2人組のHANDSIGNによる歌やダンス、手話で伝えるライブパフォーマンスを披露します。

時 12月8日(日) 午後2時～4時

会 あじさい会館

定 200人(抽選。1組4人まで。市内在住か
在勤・在学の人を優先)

申 10月3日～10月31日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)か、ファクスに全員分の住所、氏名(ふりがな(代表者に○))、代表者の電話番号、市外の人は勤務先か学校名を書いて、障害政策課(☎042-759-4395)へ

申し込み受け付け中!



障害のある人のための 新成人を祝う会

1/19日

式典と祝賀会を開催します。

時 令和2年1月19日(日) 午後1時～4時

会 けやき会館

対 市内在住か在勤で、障害のある新成人

申 10月31日(必着)までに、電話かファクス、はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「新成人を祝う会」と書いて、新成人を応援する会(手をつなぐ育成会事務局内 〒252-0243 中央区上溝1887-1 ☎042-759-4310)へ



保育施設を利用したい保護者へ 保育施設の説明会を実施

10/19土
20日

子ども・子育て支援制度や、令和2年度の利用申し込み手続き、認定保育室の概要について説明します。

日にち	時間	会場	対象
10月19日(土)	午前10時～正午、 午後2時～4時	緑区合同庁舎 南保健福祉センター	市内在住で、2年度の保育所などの利用申請を検討している人 =各100人(申込順)
10月20日(日)		ウェルネスさがみはら	

申 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



令和2年4月に小学校へ入学する児童の保護者へ 入学準備金の申請受け付け

小学校の入学前に、就学援助制度の「新入学児童学用品費」を支給します。対象の人は申請してください。

対 次の全てに該当する人

- 子どもとその保護者が2年1月1日時点で本市に住んでいる
- 子どもが2年4月に公立小学校か義務教育学校に入学予定(特別支援学校は除く)
- 生活保護受給中ではない
- 所得が少なかったり、児童扶養手当を受けていたりするなど、入学準備金の案内に記載の理由に該当する

案内・申請書の送付 10月上旬～11月中旬に就学時健康診断通知に同封して発送します。
※学務課、各子育て支援センター・公民館でも配布。市ホームページにも掲載

申 2年1月10日(必着)までに、直接か郵送で、申請書と添付書類を学務課へ

問 市コールセンター ☎042-770-7777



みんなに知ってほしい! なってほしい! 里親制度を知っていますか?

里親月間

里親制度ってなに?

さまざまな事情で保護者と暮らすことが難しい子どもたちを家庭に迎え入れ、愛情と理解を持って養育する児童福祉法に基づく制度です。

里親は、まだまだ足りていないのが現状です。

活動の種類(養育里親の場合)

長期委託(措置)

数カ月～数年の長期間、子どもを家庭に受け入れ、生活を共にします。

短期里親

月に1回程度、施設で暮らす子どもを家庭に受け入れ、家庭を体験させる活動です。長期の交流が続きます。

緊急短期里親(一時保護)

数日から2カ月程度、緊急時に子どもを家庭に受け入れます。

※養子縁組が必要な子どものための里親登録制度もあります。

里親になるための流れ

- 1 相談 児童相談所で随時受け付け
- 2 研修 制度を理解するための研修に参加
- 3 調査 家庭訪問や面接で、家庭の状況を確認
- 4 認定・登録 審査通過後、認定・登録
- 5 新任研修 養育技術を修得するための研修

あなたも里親になりませんか?

児童相談所 ☎042-730-3500
中心子どもの家 家庭養育支援センター ☎042-764-7046
相模原南児童ホーム 家庭養育支援センター ☎046-251-5590

問 子育て家庭課 ☎042-769-9811



里親フォーラム

～もっと知って欲しい里親制度のこと～

女優のサヘル ローズさんによる講演のほか、実際に里親として活動している皆さんのお話もあります。

フォーラム終了後には、里親を希望する人の相談会も実施します。

時 10月20日(日) 午後1時～4時

会 あじさい会館ホール

講 サヘル ローズさん(女優)

定 350人(先着順)

※希望者は直接会場へ



サヘル ローズさん
Photo by 榎本壮三



旬の情報をお届け!

Hot Info さがみはら



身近な困り事や仕事のことなど さまざまな相談会を開催します

外国人

無料なんでも相談会 & 無料結核検診会

法律・暮らし・仕事・子どもの学校のことなどについての相談会です。希望者には結核検診も実施します。

時 10月27日(日) 午後1時～4時

会 さがみはら国際交流ラウンジ

※希望者は直接会場へ。事前申し込みもできます。

☎ 直接か電話で、さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

※希望者には通訳対応あり



法律

行政書士街頭無料相談会

相続、遺言、契約などに関する書類の作成などについての相談に応じます。

時 10月5日(土) 午前10時～午後4時

会 相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ付近

※希望者は直接会場へ

☎ 神奈川県行政書士会相模原支部 ☎046-240-1046

全国一斉! 法務局休日相談所

土地・建物の登記や相続、遺言、人権問題などの相談に応じます。

時 10月6日(日) 午前10時～午後4時

会 横浜第2合同庁舎(横浜市中区)

☎ 電話で、横浜地方方法務局総務課(☎045-641-7461)へ

仕事

街頭労働相談会

解雇や賃金不払い、労働保険・社会保険などの労働相談、就労相談を受け付けます(職業紹介はありません)。

時 10月9日(水) 午前11時～午後5時

会 橋本駅北口ペDESTリアンデッキ

〈雨天・強風の場合は、橋本駅自由通路〉

※希望者は直接会場へ

☎ かながわ労働センター県央支所 ☎046-296-7311

介護・福祉のおしごと相談会

市内の介護や障害福祉サービス事業所を運営する法人が集まり、仕事内容などの相談に応じます。

時 10月11日(金) 午後1時～3時30分

会 ユニコムプラザさがみはら

※希望者は直接会場へ

☎ 高齢政策課 ☎042-769-8354

社会保険労務士会無料相談会

年金、健康保険、雇用保険、労災保険、働き方改革などについての相談に応じます。

時 10月16日(水) 午前10時～午後4時

会 市役所本館1階ロビー

☎ 市内在住の人や事業者など ※希望者は直接会場へ

☎ 県社会保険労務士会相模原支部(工藤社会保険労務士事務所内) ☎042-740-3211

◆毎週木曜日は、「労働相談」実施中

☎ 中央区役所市民相談室

※希望者は直接会場へ

ハローワーク相模原や市就職支援センターによる就職活動の支援もあります



さがみはらの未来を一緒に作るために 市の職員として働いてみませんか

採用予定日 令和2年4月1日以降

選考区分	職務内容	応募資格
土木 (社会人経験者)	土木工事の設計、施工管理、施設の維持管理などの業務	次の全てに該当する人 ○昭和35年4月2日以降に生まれた ○民間企業などで橋梁やトンネル等の設計・施工管理などの実務経験が平成24年10月1日～令和元年9月30日に5年以上ある

定 2人程度

※詳しくは、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)などにある受験案内(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

☎ 10月21日(消印有効)までに、郵送で、受験案内に付いている申込書などを職員課(☎042-769-8213)へ



シビックプライドの推進に関する検討委員会委員

市民の本市への誇りや愛着の向上に関する事項について検討します。

任期 11月～令和3年3月(会議は年3回程度)

☎ 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) = 2人(選考)

応募申込書配布場所 シティセールス・親善交流課、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

☎ 10月21日(必着)までに、応募申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールでシティセールス・親善交流課(☎042-707-7045)へ



地球にやさしい活動に参加しよう

家庭で、地域で、私たちが地球のためにできることを、何か始めてみませんか。市内では、環境を考えるイベントや自然に優しい取り組みを開催します。

市リサイクルフェア

時 10月13日(日) 午前10時～午後3時

会 相模原麻溝公園(水の広場、緑の広場) ※希望者は直接会場へ

分別戦隊シゲンジャー銀河 ステージショー 時 午前10時45分～11時15分、 午後1時30分～2時	フリーマーケット 家庭の不用品が出品されます。掘り出し物を探しながらリユースを実践しましょう。
レモンちゃんの4Rクイズ大会 4Rについてどれくらい知ってるかな? クイズに答えて景品をもらおう。 時 午前11時30分～正午	フードドライブ 家で余っている食品をフードバンクに提供します。当日、会場までお持ちください。 ※受け付けられない食品もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。
各種4R団体による展示など 4R活動を行う市民が、展示、体験ゲーム、リサイクル品販売などを実施します。	おもちゃの病院 おもちゃドクターが、壊れたおもちゃを修理します。当日、会場までお持ちください。 ※部品代は有料。一部修理ができないものもあります。

市では4Rを推進しています
～ごみを減らそう! 資源化しよう!～

市では、3R(Reduce(排出抑制)・Reuse(再使用)・Recycle(再生利用))に、Refuse(発生抑制)を加えた4Rに取り組んでいます。できることから、ごみの資源化に取り組みましょう。

3R推進月間



分別戦隊シゲンジャー銀河

☎ 資源循環推進課 ☎042-769-8334

相模川クリーン作戦

「県央相模川サミット」
六市町村合同クリーンキャンペーン

緑の旗が目印

相模川沿岸の河川敷で清掃活動を行います。

時 10月27日(日) 午前9時～10時(小雨決行)

地区	開催場所
城山	葉山島青少年広場周辺、小倉橋周辺
大沢	相模川自然の村周辺(上大島キャンプ場付近を含む)、 神沢河原周辺
田名	高田橋周辺
麻溝	昭和橋周辺
新磯	三段の滝下周辺、磯部頭首工周辺、 新戸スポーツ広場周辺

※希望者は軍手とごみ袋(レジ袋など)を持って直接会場へ

※荒天時のお問い合わせは、当日午前7時30分以降に市役所守衛室(☎042-754-1111)へ

☎ 相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内) ☎042-769-8242

省エネ家電買い替えキャンペーン

自宅のエアコンや冷蔵庫を、統一省エネルギーラベルが4つ星か5つ星の製品に買い替えると、抽選で150人に、ロボット掃除機、ヘアドライヤーなど素敵なプレゼントが当たります。

☎ 令和2年1月7日までに、環境政策課にある応募用紙(九都県市環境問題対策委員会ホームページにも掲載)と購入を証明する書類のコピーを郵送で九都県市省エネ家電買い替えキャンペーン事務局(関東図書内 ☎048-862-2901)へ

※同委員会ホームページからも申し込みます。

Sports & Culture

ホームタウンチームを応援しよう!

ノジマ相模原ライズ(アメリカンフットボール・Xリーグ)

日にち	開始時間	会場	対戦相手
10月6日(日)	午後5時	富士通スタジアム川崎(川崎市川崎区富士見)	オービックシーガルズ
10月20日(日)	午後2時	相模原ギオンスタジアム	東京ガスクリエイターズ

10月20日(日)
先着700人に
無料招待券を
配布!

- 対 市内在住か在勤・在学の人
- 定 700人(先着順。1人1枚)
- ※高校生以下は招待券がなくても入場可
- ※当日は、市民であることを証明できるものを持参の上、会場入り口近くの特設ブースへ
- ※正午から配布予定、混雑状況により、早めに配布を開始する場合があります。

☎ノジマ相模原ライズ ☎042-815-3094

SC相模原(サッカー・J3リーグ)

日にち	開始時間	会場	対戦相手
10月6日(日)	午後1時	相模原ギオンスタジアム	アスクラロ沼津
10月27日(日)			藤枝MYFC

☎SC相模原 ☎042-810-7777

まちなみウォッチング 景観発見☆相模原の建物を探してみよう!

「建物がつくり出す景観」をテーマに、石井家住宅などの市内にある建造物をマイクロバスで巡ります。

時 11月13日(水)・22日(金) 午前8時30分～午後4時45分
集合場所 市役所か橋本駅 解散場所 市役所か淵野辺駅
※バスから降りて歩くことがあります。

対 市内在住か在勤・在学の18歳以上=各18人(抽選。1組2人まで)

費 各300円(見学料) ※昼食は各自持参してください。

申 10月15日(必着)までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)か、はがきかファクス、Eメールに参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望の日にちと集合場所、市内のお気に入りの景観を書いて、**建築・住まい政策課**(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-757-6859 ✉kenchikusumai@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-9252)へ



▲石井家住宅

10月14日(祝) 体育の日は体育施設を無料開放

開放施設	時間	電話番号
相模原ギオンアリーナ(総合体育館)	午前9時～午後10時	042-748-1781
北総合体育館		042-763-7711
銀河アリーナ	午前9時～午後9時30分	042-776-5311
さがみはらグリーンプール★	午前9時～午後9時30分(プールは午後9時20分まで)	042-758-3151
サーティーフォー相模原球場	午前8時30分～午後9時30分	042-753-6930
ふじのマレットゴルフ場	午前9時～午後5時	042-687-5700
相模原ギオンスタジアム 相模原ギオンフィールド	午後7時まで(同日開催のスポーツフェスティバル終了後)	042-777-6088

★50mタイム測定(公式の競技用測定器具を使用)、体力測定などを実施
※運動靴や室内履き、運動着、水着などは各自持参してください。
※個人の利用に限ります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

鹿沼公園を楽しもう!

☎鹿沼公園軟式野球場

①親子パークピラティス教室

芝生の上で親子のスキンシップを取りながら、心と体をリフレッシュ

時 10月23日(水) 午前10時30分～11時30分(雨天中止)

対 1歳6カ月以上の未就学児とその保護者

②ジュニアフットボール教室

タックルの代わりに両手でタッチするなど、安全性に配慮したアメリカンフットボール教室

時 10月26日(土) 午前10時～11時30分(雨天中止)

対 小学校4～6年生

定 各20組(申込順) 費 各1,000円

申 ①10月22日②25日までに、直接か電話で鹿沼公園(☎042-755-9781)へ

サイクリング教室～宮ヶ瀬までサイクリングしよう～

往復約60kmのアップダウンのあるコースを、自転車の専門トレーナーと一緒に走ります。昼食は、現地で人気のレストランで楽しめます。

時 11月17日(日) 午前9時～午後4時

対 15歳以上(中学生を除く)で、次の全てに該当する人

○ロードバイクかクロスバイク、eバイク(電動スポーツバイク)で参加できる

○50km程度の走行経験がある

定 10人(抽選) 費 3,000円(食事代は別途必要)

申 10月31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、「サイクリング教室」と書いて、相模原ギオンアリーナ(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

ようこそアートの生産地へ SUPER OPEN STUDIO

地域で活動するアーティストが、それぞれのスタジオ(制作場)を一般公開します。

時 10月12日(土)～11月4日(日)

イベント	時間	会場
スタジオ公開	午後1時～6時	各スタジオ(緑区大島・中央区青葉など)
展覧会	午前10時～午後6時※水曜日休館	アートラボはしもと

関連イベントも開催! ☎アートラボはしもと

イベント	内容	日時	対象・定員
①スタジオバスツアー	アーティストと一緒に複数のスタジオを巡ります。	10月12日(土)・13日(日)・20日(日)・27日(日)・11月3日(祝)・4日(休)	どなたでも(小学生は保護者同伴)=各20人(申込順)
②不思議な1ページの絵本	不思議な夢や体験を基に絵を描きます。	10月20日(日) 午後1時30分～4時	中学生以上=10人(申込順)

※各スタジオの公開日やスタジオバスツアーの時間など、詳しくは同イベントホームページをご覧ください。

申 ①同イベントホームページの予約フォームから申し込み。②は直接か電話、Eメールで、アートラボはしもと(☎042-703-4654 ✉artlabo@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

美人画の時代

—春信から歌麿、そして清方へ—

18世紀後半、浮世絵史の黄金期を支えた「美人画」。その軌跡を鈴木春信や喜多川歌麿などによる約240点の版画、版本、肉筆画で辿ります。

時 10月5日(土)～11月24日(日) 午前10時～午後5時(土・日曜日、祝日等は午後5時30分まで)
※展示替えあり。後期展示は、10月29日(火)から

休館日 月曜日(10月14日、11月4日は除く)、10月15日(火)、11月5日(火)

☎町田市立国際版画美術館(町田市原町田)

費 900円(高校生・大学生・65歳以上450円) ※中学生以下無料

※詳しくは、同館ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

☎町田市立国際版画美術館 ☎042-726-2771



▲喜多川歌麿「当世好物八景はなし好」

縄文時代へタイムスリップ! 勝坂遺跡縄文まつり

手作り縄文土器の野焼き実演や、火おこし、弓矢撃ち、発掘調査などの古代体験ができるお祭りです。

時 11月3日(祝) 午前10時～午後1時
☎史跡勝坂遺跡公園

縄文
ペンダント作り
10:00～11:30

ケース
スタンプラリー
10:00～12:30

勝坂の
お囃子演奏
10:10～10:30

10:10と11:10に
会場整理券を
配布
君も考古学者!
発掘調査体験
10:30～12:50
(1回20分 各7人)

さがみんと
写真撮影
11:00～11:20
12:00～12:20

勝坂公園産
ゆで栗配布
10:50～12:00

※その他のイベントなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎文化財保護課 ☎042-769-8371

ふれあい体験活動 チャレンジ! 若あゆ

体験活動や人との触れ合いを通して達成感や存在感を味わいながら、集団への適応力を高めます。

時 11月9日(土) 午前9時45分～午後3時

☎相模川ビレッジ若あゆ

対 市内在住か在学で、不登校や登校をためらいがちなど、集団不適応な状態にある小・中学生とその保護者

費 400円

申 10月18日までに、直接、青少年相談センターにある申込書(同センターホームページにも掲載)を青少年相談センター(☎042-769-8285)へ



みんなのすこやかナビ

省 略 記号の見方
 主な会場や申し込み・問い合わせ先はこちら

主な実施会場

- ③ 緑区合同庁舎
緑区西橋本5-3-21
- ④ シティ・プラザはしもと
緑区橋本6-2-1
- 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 ウェルネスさがみはら
中央区富士見6-1-1
- ⑩ けやき会館
中央区富士見6-6-23
- ⑪ 南保健福祉センター
南区相模大野6-22-1
- ⑫ 橋本駅ペDESTリアンデッキ下
緑区橋本
- ⑬ 市役所前
中央区中央2-11-15
- ⑭ 相模大野駅前通り(コリドー通り)
南区相模大野

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

すこやかナビもくじ
 6面……たのしく子育て
 7面……いきいき健康相談
 10面……あんしん保健福祉

たのしく子育て

母子健康手帳と筆記用具を持参してください

北里大学病院 ぱんだの会

NICUに入院経験のある子どもの情緒や行動、感覚についての講義とグループトーク
時 10月20日(日)午後2時~4時
会 北里大学(南区北里)
対 NICUに入院経験のある子どもの保護者
定 50人(申込順)
申 10月11日までに、北里大学病院ホームページの最新情報から申し込んでください。
問 同病院トータルサポートセンター(☎042-778-8438)

発達障害支援センター子育て講座

子育てママ・パパのストレス・マネジメント
時 11月1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その家族
定 15人(申込順)
申 10月25日までに、直接か電話で発達障害支援センター(☎042-756-8411)へ

妊娠・出産

マタニティオーラルセミナー ~元気な赤ちゃんはママのお口の健康から~

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義・体験、歯科健診などを実施
時 11月13日(水)午後1時30分~3時30分
会 ①
対 市内在住の妊娠中の人(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受診可)
定 12人(申込順)
 ※子どもの同伴可(保育なし)
申 11月12日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

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
12月7日(土)・21日(土)	①

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=60組(申込順)
申 10月15日から⑮

未就学児

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
10月25日(金)	午前10時~11時	③	⑪
11月1日(金)		④	⑬
11月8日(金)		⑦	⑫

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

日にち	会場ほか
10月16日(水)	横山③
10月17日(木)	城山③、大野北③、上鶴間③
10月24日(木)	⑦、麻溝③
10月29日(火)	富士見③、鶴園中和田③
10月30日(水)	並木③
11月12日(火)	清新③、陽光台③、大野南③
11月13日(水)	大野台③、相武台③
11月14日(木)	新磯③、相模台③、大沼③
11月15日(金)	上溝南③、星が丘③

時 午前10時~11時15分

対 乳幼児とその保護者
 ※希望者は、バスタオルを持って直接会場へ
問 ⑪⑫⑬
 ④ こどもセンター
 ⑤ 栄養士による栄養相談もあり

ビーンズクラブ

育児の情報交換と親子遊び

時 10月28日(月)午前10時~11時30分
会 ①
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 ⑫

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 11月13日(水)午前10時~11時30分
会 ①
対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)
申 ⑩

親子で歯っぴい ちゃんじ大作戦

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を実演

日にち	会場	定員(申込順)	申込
11月6日(水)	④	各20組	⑮
11月15日(金)			
11月8日(金)	⑦		
11月22日(金)			
11月12日(火)	③	30組	

時 午前10時~11時15分

対 平成30年9~31年1月生まれの子とその家族

子育て広場 緑のおうち 講座

赤ちゃんとスキンシップ さらして抱っこおんぶひも講座

時 10月18日(金)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)
対 3歳くらいまでの乳幼児とその保護者
定 10組(申込順)

親と子の感情とは~自分らしい子育て~

子育て中の感情のコントロールについて、心理士が座談会形式で分かりやすく解説
時 10月29日(火)午後1時30分~2時30分
会 サン・エールさがみはら
対 おおむね3歳くらいまでの乳幼児とその保護者か、妊娠中の人
定 10組(申込順)

プレママ講座 絵本で子育て

おなかの赤ちゃんとママの幸せな時間のための読み聞かせと、お薦めの絵本の紹介
時 10月30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)
対 初めて出産する人
定 5人(申込順)

電話(月~金曜日(祝日等を除く))午前10時~午後3時)で、同広場(☎042-703-5136)へ

バンビのぼれぼれ広場 講座

笑顔になれるポストカードを作ろう

自然と笑顔になれるパステルアートで、ポストカード作り
時 10月24日(木)午後1時30分~3時
会 バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台)
対 3歳以下の乳幼児の保護者か、妊娠中の人
定 5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)、子どもの年齢、電話番号を書いて、同広場(☎042-776-2286) famisapobambino@gmail.com)へ

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
11月6日(水)	午後1時~2時15分	④	⑮
11月22日(金)	午後2時45分~4時		

対 令和元年5~6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
11月8日(金)	午後1時~2時15分、午後2時45分~4時	⑦	⑮
11月12日(火)			
11月15日(金)		④	

対 平成31年2~3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)

急病などで困ったときは
 まずはかかりつけ医・歯科医へ。休診の場合は右記の問い合わせ先へ
(電話番号をよく確かめて)

医科 相模原救急医療情報センター
 ☎042-756-9000
 月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝9時
 土曜日 午後1時～翌朝9時
 日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時
 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

歯科 相模原口腔保健センター
 ☎042-756-1501
 日曜日 午前8時45分～11時30分
 ※事前に連絡をしてから受診してください。

接骨 休日当番柔道整復施療所案内
 ☎0120-19-4199
 日曜日、祝日等 午前9時～午後5時

精神科 精神科救急医療情報窓口
 ☎045-261-7070
 月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分
 土・日曜日、祝日等 午前8時30分～翌朝8時30分
 (翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで)
 ※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、精神科医療機関を紹介します。
 ※必ず紹介することを約束するものではありません。

いきいき健康相談

省略記号の見方は6面をご確認ください。

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)	緑	⑧	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) ※(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		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	11月1日(金)	午前9時 9時30分 10時 10時30分 11時 11時30分	ウ	⑧	生活習慣病予防などに関する食生活の相談 持ち物 食事内容のメモ、健診結果(持っている人)
	11月5日(火)		南	⑨	
	11月11日(月)	午後1時 1時30分 2時 2時30分 3時 3時30分	緑	⑥	
	11月20日(水)		南	⑨	
	11月22日(金)		津	⑦	
11月26日(火)	ウ		⑧		
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	11月11日(月)	午前9時～11時30分	緑	⑪	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	11月13日(水)		南	⑬	
	11月18日(月)		ウ	⑫	
不妊・不育専門相談	11月12日(火)	〈電話相談〉 時 午前9時～11時30分 問⑩ 〈面接相談〉 時 午後1時～3時30分 会 ⑤ 申 11月11日までに⑩			
がん体験者による無料相談 がんピアサポート	①10月11日(金)	午前10時～午後3時	南	⑤	がん体験者による自らの体験を基にした相談 対 がん患者やその家族 定 各4組(申込順。各組1時間) 申 10月①9日②24日までに⑤
	②10月27日(日)		ウ		
もの忘れ相談	10月28日(月)	午後1時30分～3時30分	緑	①	医師によるもの忘れ相談 定 各2組(申込順)
	11月6日(水)	午前10時～正午	南	③	
くすりの相談	10月17日(木)	午後1時30分～3時	ウ		定 各2人(申込順。各回30分) 申 市薬剤師会 ☎042-756-1502

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
歯科健康相談 (歯科衛生士)	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時～午後3時30分	緑 ウ 南	⑤	ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談や、すぐに測れる口の元気チェック ※申込時に日時、会場を調整します。
かんがる～ 歯科健診 (歯科医)	会 緑 南 城 津 湖 藤 ※日程はお問い合わせください。			⑩	⑩ 障害のある乳幼児
精神保健相談 (精神科医)	10月9日(水)	午後1時～2時	ウ	⑭	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 会場ごとに各担当課へ ウ…中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 南…南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 津…津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
	10月29日(火)				
	10月8日(火)				
	10月25日(金)				
精神科セカンド オピニオン 外来	10月24日(木)	午前10時～正午	け	⑭	⑭ 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 ※医療過誤や訴訟に関する相談などは受け付けません。 定 3人(抽選) 費 2,000円 申 10月10日までに、電話で⑭
	10月29日(火)	午前10時～正午	け	⑭	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 ⑭ 市内在住か通勤でアルコールに関する心配がある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
	10月17日(木)	午後2時～4時	け	⑭	⑭ 「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 ⑭ 「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)
家族のための コミュニケーション教室 「ガーベラ」	10月16日(水)	午後2時～4時		市民会館	⑭ 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 ⑭ 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)
愛の献血	10月5日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	ベ	⑮	⑮ 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
	10月2日(水)	午後2時30分～4時			
	10月11日(金)				
	10月29日(火)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	市		
	10月31日(木)	午前10時～正午			
	10月13日(日)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	コ		
	10月20日(日)	午前9時30分～正午 午後1時～3時	★		★原宿公園

保健福祉は10面へ

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。

ホントのトコロ①

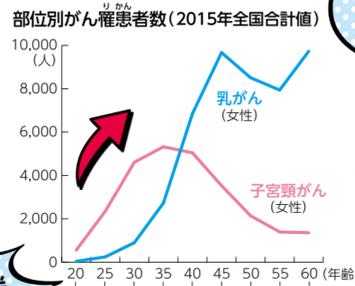
若いからがんなんて関係ない

4人に1人が働き盛り世代!



がん患者の4人に1人は20歳～64歳の働き盛り世代。若い人にとっても身近な病気だといえます。

子宮頸がんは20歳代後半、乳がんは30歳代前半から急増!



ホントのトコロ②

健康だからがんじゃない

多くのがんは初期には自覚症状がない!

症状がない時にこそ、がん検診を受ければ、早期発見・治療につながります。定期的に検診を受けましょう。

かつては「治らない病気」のイメージがあったがん。早期発見・治療ができれば、がんは約9割が治るといわれているんだ!



ホントのトコロ③

がんになったらもう働けない

これからは仕事とがん治療の両立が可能な時代に!

医療技術が進んだ現在は…入院期間が短縮し、通院治療が増加しています。実際に仕事をしながらがん治療で通院している人は全国で約32.5万人!今ではがんは「長く付き合う病気」なのです。

事業所にもがん患者さんが働きやすい休暇・勤務制度の整備など治療と両立できる環境づくりが求められているんだ!

事業主・人事労務担当者向け治療と仕事の両立支援に関する相談

神奈川産業保健総合支援センター ☎045-410-1160



ホントのトコロ

知っているようで知らない

「がん」も「骨髄ドナー登録」も、よく知らないという人が意外と多いかもしれません。まずはがんのこと、骨髄ドナー登録のこと、それぞれの誤解やイメージにまつわる「ホント」を一つずつ明らかにしていきましょう。

ホントのトコロ②

骨髄提供は安全が高い!

提供までの流れ

ドナー候補者になった通知 → 確認検査 → 最終同意 → 健康診断・採取準備 → 入院・採取 → 退院

これまでに骨髄バンクを通じて、2万件以上の採取が行われましたが、死亡事故や命に関わる後遺症の例はありません。

採取後1～3日で退院!退院後も健康状態を医療機関がフォロー!

もちろん骨髄ドナーの健康と安全が最優先!

採取にも2種類あるよ!

- 骨髄採取…腰骨(腸骨)から骨髄液を採取(3泊4日程度の入院)
- 末梢血(全身を流れる血液)幹細胞採取…腕などから造血幹細胞を採取(3・4日の通院後、1泊2日程度の入院)

ホントのトコロ①

骨髄移植を受けたくても、10人に4人が受けられない!

非血縁者間の骨髄移植などを必要としている患者は毎年約2,000人。骨髄ドナーと白血球の型が一致しても、実際に骨髄移植を受けられるのは、10人中6人にとどまるといわれています。

ドナーが骨髄提供に踏み切れない理由はいくつもあります。

- ◆骨髄を採取することへの不安
- ◆経済上の理由で仕事を休めない
- ◆職場の理解が得られないなど

ドナーとの適合者は10人中9人、実際に移植を受けられるのは10人中6人

骨髄移植は、骨髄ドナーがいなければ成り立たない!一人でも多くの登録が必要なんだ!

ホントのトコロ③

骨髄の提供は経済的負担が大きい

提供者の入院費用などの負担はない!

移植の際には、事前の健康診断や数日の入院が必要ですが、移植にかかる検査や入院費用などの負担はありません。ただ、実際は提供のために仕事を休めない、会社の理解が得られないなどの問題も。

そこで…骨髄を提供する人などへの助成がスタート!

市では平成31年4月1日から、助成金の交付を始めました。

骨髄などの提供時に市内在住で、提供のための休暇制度がない国内の事業所に在勤の人(★)や、その骨髄ドナーの勤務先など

★国、地方公共団体・独立行政法人に勤める人を除く

※実際にドナーとして骨髄を提供した人が対象で、ドナー登録者に対する助成ではありません。

ドナー 1日2万円 (最大7日間)

事業所 1日1万円 (最大7日間)

骨髄などを提供するために、通院・入院した日数分の助成金が交付されるんだ!

▲助成金制度について詳しくはこちら

意外と身近な「いつか」のために

早期発見と早期治療が何より大切

毎年受けていた検診では、いつか何か見つかるかも、と漠然と思ってはいたが、いざ「いつか」が来るとそう遠い話ではないと感じました。私の場合は自覚症状もなく、手術と通院で治せるとの診断でしたが、それもがんを早く発見できたからこそです。「いつか」は意外と身近にあります。一人でも多くの人が正しく「がん」を知って、早めの発見と治療につなげてもらいたいです。

「相談できる」場所や関係が心の支えに

がんに対する不安などは、なかなか家族に言い出しにくかったです。そんな時に出会ったのが、病院で知ったがん患者による患者会やピアサポートでした。ピアサポートに出会って、がんに対する恐怖や不安など、患者同士だからこそ共有できる悩みを打ち明けられることができたのが、何よりも心の支えになりました。また、そこで紹介してもらったハローワークでは、仕事と治療を両立できる職場探しの相談ができました。今は治療を優先して構わないと言ってくれる職場にも恵まれ、仕事を続けることができています。



人間ドックでがんが見つかる。複数回の手術を経て、現在は仕事をしながら治療を続けている。

健康増進課 ☎042-769-8322

生活全般にわたる疑問や不安を相談できる がんの相談窓口

治療・療養生活など **がん相談支援センター**

全国のがん診療連携拠点病院などにあり、本市では下記の3カ所に設置されています。通院してなくても相談できます。

相模原協同病院 ☎042-772-4291(代表) ※担当医に代わって治療の判断をする所ではありません。

北里大学病院 ☎042-778-9578

相模原病院 ☎042-742-8311(代表)

治療と仕事の両立相談 **ハローワーク相模原**

病状や治療状況、適性などに合わせた仕事を、専門の就職支援担当者が紹介します。

☎042-776-8609(42#)

支え合いの場 **患者会 患者サロン ピアサポート**

がん体験者だからこそ共有できる、がんへの不安や悩みについて相談できます。患者会などについて詳しくは、各がん相談支援センターで情報を発信しています。

※市でも「がんピアサポート」を月2回開催。申し込みは、電話で健康増進課へ

自分や誰かの命を助けるために大切なこと。だから、じっくり考えてもらいたい

いろいろな幸運が重なったおかげで今がある

実は、私の年齢だと骨髄移植のリスクが高いといわれており、最初は移植しない選択を考えていました。でも、その時があった病院で迷いや疑問を全部ぶつけることができ、ふん切りがついたんです。その後はとてもスムーズで、移植まで1年かかりませんでした。実際に、移植直前で提供が取りやめになった方もいる中で、幸運にも「生かされている」んだと感じます。

まずは「知る」ことが骨髄ドナーと向き合う第一歩

普及活動に参加するようになってから感じたのは、骨髄やドナーについての認知度がまだ低いこと。骨髄移植についても、実際にはそんなこと全くないのに「骨髄は背骨から取るんですよ」と言われたこともありました。他にも、臓器移植と混同されているなど、間違ったイメージを持っている人も多々います。誰も骨髄移植が必要になるときがくるかもしれない。正しい情報が広まって、骨髄提供についてじっくり考える機会を持ってもらえたらいいと思います。その上で、将来は「困っている人がいるから当たり前に助ける」くらいにドナー登録が普通のことになればと願っています。



難病・骨髄線維症のため、5年ほど前に骨髄の提供を受けた。現在は「神奈川骨髄移植を考える会」副会長として、ドナー登録の普及・啓発に尽力している。

地域保健課 ☎042-769-8343

骨髄ドナー登録ってどうやるの?

骨髄ドナーの登録は、各地で行われているドナー登録会に参加してください。登録手続きは10分程度で、その後に採血を行います。

●年齢が18歳以上、54歳以下で健康な人

●体重が男性45キログラム以上、女性40キログラム以上の人

●骨髄などの提供の内容を十分に理解している人

※骨髄が末梢血幹細胞を提供できる年齢は、20歳以上、55歳以下です。

※血圧、服薬、病歴などにより登録できない場合があります。

まずは行ってみよう! **骨髄ドナー登録**

時10月29日(火) 午前10時～正午、午後1時30分～4時

会市役所本庁舎前

皆さんの誤解は解けたかな?





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

あんしん 保・健・福・祉

お知らせ

高齢者インフルエンザ予防接種

希望者は、協力医療機関へ予約してから接種を受けてください。

時 10月10日(木)～12月31日(火)

対 本市に住居登録(外国人含む)があり、接種日現在で次に該当する人

①65歳以上②60歳～64歳の心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に高度(障害者手帳1級相当)の障害がある

※期間内1回受診可

会 協力医療機関

※協力医療機関名簿は疾病対策課、各区分民課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・連絡所などにあります。

費 1,500円

費用の免除

市民税非課税世帯か生活保護世帯の人、中国残留邦人などへの支援給付を受けている人は、そのことを証明する資料(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。

※免除要件確認資料(次のいずれかが必要)

○介護保険料納入通知書(「保険料賦課の段階区分・根拠」欄の「本人」「世帯員」欄の双方に「非課税」と記載されている人)

○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○生活保護受給票○本人確認証(中国残留邦人等支援給付受給者)○市民税課税証明書(住民票上の世帯員全員のものが必要で、発行には1通300円の手数料がかかります)

持ち物

健康保険証など住所・氏名・生年月日などが確認できるもの、②は、身体障害者手帳1級の写しなど

問 市コールセンター(☎042-770-7777)

口腔がん健診

口腔がんは、症状が進行するまで気付かないことが多く、定期的なチェックが大切です。

時 11月23日(祝)午前9時～午後5時(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歳以上など一部免除あり

申 11月4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

※口腔粘膜の状態によって専門機関を紹介します。

楽しく健康づくりフォーラムinつくい

骨密度や血管年齢、体力測定や自転車ロードレース・カヌー競技などの情報ブースもあり

時 11月23日(祝)午前9時～正午

会 津久井保健センター

※希望者は直接会場へ

いつでもどこでも楽々フィットネス

時 1部=午前9時30分～10時30分

2部=午前10時45分～11時45分

定 各30人(申込順)

申 直接か電話、ファクス、Eメールに10

面上の必要事項を書いて、緑保健センター(津久井)(☎042-780-1414 FAX042-784-1222 ✉m-hokencenter@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



相談

依存症回復プログラム「FLOW」

専門スタッフの助言を受けながら、依存のない生活を目指す仲間と、再発を防ぐためのスキルを身に付ける

時 毎週金曜日の午後2時～3時30分

会 精神保健福祉センター

対 薬物(市販薬、処方薬などを含む)やアルコール、ギャンブルなどの問題で困っている人=8人(申込順)

申 電話で同センター(☎042-769-9818)へ

家族のための不安・強迫対処セミナー(全5回)

不安や強迫の基本的な知識や対応方法について学ぶ

時 11月1日～29日の毎週金曜日 午前10時～11時30分

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住か在勤・在学中で、不安や強迫症状により日常生活に支障がある人の家族=8人(申込順)

申 電話で、精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ



講演・講座

脳トレムーブメント(全5回)

音楽に合わせて歩いたり、全身運動を組み合わせて脳を活性化

時 10月29日～11月26日の毎週火曜日 午後1時30分～3時

会 新機ふれあいセンター

対 40人(申込順)

費 2,500円

申 電話でスエニョデポルテス(☎042-763-3660)へ

元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーの指導で、各種体操や機器を使った筋力トレーニングなどを行う

時 11月1日～令和2年1月31日の毎週金曜日(11月29日、2年1月3日は除く)午前10時30分～正午

会 スポーツクラブ ルネサンス橋本(緑区橋本)

対 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人=10人(抽選)

費 6,000円

申 10月20日までに電話で、午前10時～午後10時(金曜日は除く。土・日曜日、祝日等は午後6時まで)に、同所(☎042-775-6600)へ

統合失調症 家族教室(全4回)

疾患の知識や当事者とのコミュニケーション術などを学ぶ

時 11月15日～12月6日の毎週金曜日 午後2時～4時

会 南保健福祉センター

対 統合失調症発症から10年以内の人の家族=15人(申込順)

申 11月12日までに、電話で南障害福祉相談課(☎042-701-7715)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 10月29日(火)午前10時～正午

会 ウェルネスさがみはら

対 市内在住か在勤の74歳以下の人

定 25人(申込順)

申 10月28日までに、直接か電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

市民健康講座 甘くない糖尿病の話

糖尿病の発症と重症化予防について専門医が解説。血管年齢測定コーナー、展示コーナーあり

時 11月2日(土)午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら

定 70人(申込順)

申 11月1日までに、電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

市民健康講座 ジンジンくる腎臓の話～切っても切れない高血圧との関係～

腎臓病の予防について専門医が解説。受講者には、血管年齢や血圧測定、減塩に関する展示あり

時 11月16日(土)午後1時～4時

講演会 午後2時～3時30分

会 緑区合同庁舎

定 70人(申込順)

申 10月15日～11月13日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

難病患者と家族の集い～筋萎縮性側索硬化症・多系統萎縮症・脊髄小脳変性症～

患者や家族同士の交流を通して、療養生活を支援

時 11月18日(月)午後2時～4時

会 ウェルネスさがみはら

調 保坂和子さん(ワゲン療育病院長竹施設長)

対 人工呼吸器や吸引などの医療ケアが必要な難病患者とその家族=100人(申込順)

申 11月17日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

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

	日にち	プログラム
①	11月 5日(火)	腰痛徹底解消
	11月17日(日)	インボディ測定・ウォーキング
	12月 6日(金)	肩こり徹底解消
②	12月21日(土)	腰痛徹底解消
	11月 6日(水)	リズム体操
③	12月 5日(木)	体幹トレーニング
	11月 9日(土)	筋膜リリース
	11月13日(水)	肩こり徹底解消
	12月11日(水)	腰痛徹底解消
④	12月14日(土)	体幹トレーニング
	11月16日(土)	腰痛徹底解消
	11月28日(木)	肩こり徹底解消
	12月 7日(土)	リズム体操
	12月19日(木)	筋膜リリース

認知症サポーター養成講座

認知症の症状や認知症の人と接するときの心構えと関連書籍の紹介

時 10月20日(日)午前10時～正午

会 相模大野図書館

定 50人(申込順)

申 10月19日までに、直接か電話で同館(☎042-749-2244)へ

大人のADHDについて～特性を活かすためにできること～

生きにくさとその対策について、講義やグループワークを通して学ぶ

時 10月27日(日)午後2時～5時15分

会 ソレイユさがみ

対 ADHDとその傾向のある人とその家族、支援者

定 50人(申込順)

費 500円

申 10月19日までに、電話かファクス、Eメールに住所、氏名、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、「大人のADHDについて」と書いて、発達障害の会神奈川オアシス(☎090-8506-0714 FAX042-703-9830 ✉oasisu_semi@yahoo.co.jp)へ

※同会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を実施

時 12月3日～令和2年3月3日の毎週火・金曜日(12月31日、2年1月3日、2月11日は除く)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 10月7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

情報あらかると

●電話番号の記載がない記事の問い合わせは
市役所 ☎042-754-1111(代)

お知らせ

ハロウィンジャンボ・ハロウィンジャンボミニ宝くじ 販売中 ~市内で購入を~

便利なインターネット販売もご利用いただけます。詳しくは、「宝くじ 公式サイト」で検索してください。

販売期間 10月18日(金)まで
園財務課

ハロウィンジャンボ5億円
(1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ3千万円
(1等2千万円・前後賞各5百万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月24日(火)2種類同時発売!
発売期間 9/24(火)~10/18(金)

公益財団法人神奈川県各市町村振興協会

環境にやさしい暮らしのために 奨励金のご利用を

第1期申請の受け付けを開始
住宅用スマートエネルギー設備導入奨励金対象設備

- ①太陽熱利用システム
 - ②太陽光発電システム
 - ③家庭用燃料電池システム(エネファーム)
 - ④定置用リチウムイオン蓄電池
 - ⑤スマートハウス加算
- 奨励金額(一律) ①2万円②~⑤3万円
第1期奨励件数(抽選) ①10件②~⑤350件
- 電気自動車購入奨励金
奨励金額(一律) 5万円
第1期奨励台数(抽選) 30台

10月31日までに、環境政策課にある申請書(市ホームページにも掲載)と必要書類を直接、同課へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

県の最低賃金が 1,011円に引き上げに

県の最低賃金が時給1,011円になりました。県内の事業場で働く全ての労働者とその使用者に適用されます。
園神奈川労働局(☎045-211-7354)、相模原労働基準監督署(☎042-752-2051)

「子育て広場 たんと」が 移転します

伊勢丹相模原店内(南区相模大野)にあった「子育て広場 たんと」が、10月21日(月)、相模大野中央公園(南区相模大野)内のパークハウスに移転します。
施設利用時間 月~金曜日の午前10時~午後3時
子育て広場とは
乳幼児とその保護者や、妊婦とその家族などが、気軽に遊んだり子育ての情報を交換したりすることができる場所です。スタッフに子育ての不安や悩みの相談もできます。
園こども家庭課

市民健康文化センターの休館日

10月11日(金)~20日(日)
※プール・浴室は10月11日(金)~31日(木)
園同センター(☎042-747-3776)

土器2点を市指定文化財に指定

9月30日に、考古資料1件2点を市指定有形文化財に指定しました。

新指定文化財

大日野原遺跡出土の土偶付深鉢形土器と人体文深鉢形土器
園文化財保護課

身近な犯罪に注意

振り込め詐欺や自転車・オートバイの盗難などが多発しています。被害に遭わないために、日頃から注意しましょう。

ひったくり ○歩行中は車道と反対側にバッグを持つ○自転車のカゴを防犯ネットで覆う○人通りの少ない道に注意する

車上狙い ○車を離れるときは手荷物を持つ○手荷物が多い場合はトランクに入れる

振り込め詐欺 ○すぐに振り込まない○家族や警察にまず相談する○手渡さない

自転車の盗難 ○二重にロックする○駐輪場を利用する

◆みんなで協力して地域の防犯
○あいさつを交わす○子どもや高齢者の安全に気を配る○通学路などの防犯パトロールを行う○不審者の情報を共有する
園交通・地域安全課

建築現場のパトロールを実施

10月15日~21日は違反建築防止週間です。期間中は、工事中の住宅を中心に建築現場を巡回します。ご理解とご協力をお願いします。
園建築審査課

都市計画審議会

○景観計画の変更について
○生産緑地地区の変更について
○都市計画マスタープランおよび立地適正化計画の策定について
10月15日(火)午後1時30分
園市役所本館第1・2特別会議室
※傍聴希望者は、当日午後1時20分までに直接会場へ(園10人(抽選))
※審議内容により非公開になる場合あり
園都市計画課

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
園休日=10月20日(日)午前9時~午後4時
夜間=10月8日(火)・24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

※夜間納税相談窓口で午後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

10月24日(木)午後1時30分~4時30分
園緑区合同庁舎
園6組(申込順)
10月18日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

相模川清流の里 宿泊利用 来年1月分の抽選申し込み

10月10日午後5時までに、同所ホームページから、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10月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

1月の休館日 14日(火)・15日(水)
※12月までの空き室の申し込みは随時受け付けています。

戦没者合同慰霊祭

式典や市少年少女合唱団による合唱
10月12日(土)午前10時30分
園市民会館
※参列希望者は直接会場へ
園地域福祉課

国民健康保険税 休日納税相談窓口のご利用を

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に窓口を開設。電話相談も可
10月20日(日)午前9時~午後4時
園国民健康保険課(市役所本館1階)
※保険証発行などの業務は行いません。
園同課(☎042-769-8234)

流木チップを無料配布

ダムに流れ着いた木材を細かく砕いたもの。園芸などに利用可
11月1日(金)~7日(木)
園城山ダム流芥処理用地
※期間中は機械で積み込みを手伝います。
※配布場所など、詳しくはお問い合わせください。
園相模川水系ダム管理事務所(☎042-782-2831)

募集

けやき体育館フェスタ ダンス発表の①出演者②ボランティア

12月6日(金)・7日(土)の同イベントで、7日開催のストリートダンスに出演するチームメンバーとサポートスタッフ
事前練習③全3回

11月9日(土)・24日(日) 午前10時~正午

12月1日(日) 午後1~3時

※①市内在住か在勤・在学の障害のある小学生以上で、事前練習に参加できる人=16人②どなたでも=3人(申込順)

※10月20日までに、直接か電話、ファクスに10面上の必要事項と、①か②、①は手話通訳の有無を書いて、けやき体育館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ

『子育てガイド』協賛広告

令和2年4月発行(予定)掲載分
12月27日までに、市印刷広告協同組合にある申込書(同組合ホームページにも掲載)を、直接か、ファクス、Eメールで同組合(☎042-776-5656 ☎042-712-5533)へ
※掲載基準など詳しくは、同組合ホームページをご覧ください。

さがみはら観光写真 コンテスト作品

平成30年12月1日以降に撮影した市内の行事や祭り、自然景観など、市を内外に紹介する作品
※作品のサイズなど、詳しくは募集要項をご覧ください。
募集要項と応募票の配布場所 市観光協会、各公民館・地域センターなど
※同協会ホームページにも掲載
12月6日(消印有効)までに、作品の裏に応募票を貼って、直接か郵送で市観光協会(☎042-771-3767)へ

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日で午前8時30分~①②午後5時30分③午後5時15分(週40時間)
※土曜日、祝日等の勤務あり
勤務場所 ①大沼高齢者支援センター②大野台高齢者支援センター③相武台高齢者支援センター
賃金 月額①19万6,000円から②27万2,000円から③23万円から
※①社会福祉士の資格がある人②保健師か、公衆衛生などの活動経験がある看護師③主任介護支援専門員
定各1人(選考)
11月電話で①②シルバータウン大野台ケアセンター(☎042-758-8545)③相武台高齢者支援センター(☎046-206-5571)へ

ファミリー・サポート・センター会員

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
園市内在住か在勤・在学中で、次に該当する人

利用会員
小学生(障害がある子どもは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。生後3カ月未満の乳児は、保護者がその場にいる場合のみ利用可

援助会員
20歳以上で、講習会に出席できる

※保育士・幼稚園教諭・小学校教諭・保健師等の資格が免許がある人は、講習科目を一部免除

入会説明会(1時間程度)

日にち	開始時間	会場
10月 5日(土)	午前10時30分	南区 合同庁舎
11月19日(火)	午後1時30分	合同庁舎
10月 9日(水)	午後1時30分	あじさい 会館
11月 1日(金)	午前10時30分	会館
10月17日(木)	午前10時	ソレイユ さがみ
11月16日(土)	午前10時30分	緑区 合同庁舎

講習会

日にち	時間
10月29日(火)	午前9時30分~午後3時
10月30日(水)	午前9時30分~午後3時30分
10月31日(木)	午前9時30分~午後4時

園南区合同庁舎
11月電話か、Eメールに10面上の必要事項と、入会説明会の希望日、希望の会員種別を書いて、同サポートセンター(☎042-730-3885 ☎famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)へ
12面につづく





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

11面のつづき

フリーマーケット出店者

時 10月27日(日) 午前9時～午後3時
(雨天中止)
会 相模原麻溝公園
対 市内在住か在勤の人=10組(抽選)
※1組1区画(約3m×2m)
費 1,000円
申 10月16日(必着)までに、往復はがき(1組1枚)に12面上の必要事項と販売品目、駐車場使用希望の有無を書いて、同公園(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-777-3451)へ
※団体・業者の出店、食品類・生き物・手作り品などは販売不可。詳しくはお問い合わせください。

イベント

葉山島落花生の収穫祭

新米や野菜などの直売、落花生の収穫体験(有料)、親子料理教室など
時 10月6日(日) 午前10時～午後2時(雨天中止)
※雨天の場合は、10月12日(土) 午前9時～11時に落花生の収穫体験のみ開催(落花生がなくなり次第終了)
会 神奈川中央交通「藤木バス停」か「中平バス停」付近の水田(緑区葉山島)
※希望者は直接会場へ
問 城山商工会(☎042-782-3338)

薬草ミシマサイコを知っていますか

サイコの由来や育て方などを学ぶ。希望者には種を配布
時 10月14日(祝) 午前10時～正午
会 ソレイユさがみ
対 市内在住の人=30人(申込順)
費 500円(資料代含む)
申 10月13日までに、電話(午前9時～午後5時)で相模原柴胡の会の福田さん(☎090-1426-8989)へ

道保川公園 自然観察会(秋)

生物の種類や特徴、草木とのつながりについて、自然観察指導員が解説
時 10月19日(土) 午前10時～正午(雨天中止)
会 道保川公園
対 小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)=15人(申込順)
費 300円
申 直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号を書いて、相模原北公園(☎FAX 042-779-5885)へ

相模原麻溝公園のボランティア体験

花の植え込みや育成作業の体験
時 10月19日(土) 午前9時15分～11時30分(雨天中止)
対 中学生以上=10人(申込順)
申 10月18日までに、直接か電話、ファクスに12面上の必要事項を書いて、同公園(☎042-777-3451 FAX 042-777-0378)へ

あそびの学校「やきいも」

焼き芋作りやゲームなど
時 10月27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中学生
定 30人(申込順)
申 10月26日までに、直接か電話で同センター(☎042-751-0091)へ

相模湖ふれあい広場

ステージイベントやフリーマーケット、飲食ブースのほか、足こぎスワン世界大会や少年野球大会、消防フェアなど
時 10月6日(日) 午前9時30分～午後3時(荒天中止)
会 県立相模湖公園、相模湖林間公園野球場
問 同実行委員会(相模湖商工会内 ☎042-684-3347)

市立公文書館 企画展 使っているかも? 相模原生まれのエネルギー～水車からメガソーラーまで～

時 10月8日(火)～12月22日(日) 午前8時45分～午後5時
休館日 月曜日(10月14日、11月4日を除く)、10月15日(火)・16日(水)、11月5日(火)・20日(水)、12月18日(水)
会 市立公文書館
問 同館(☎042-783-8053)

ぐるっとお散歩篠原展

篠原地区在住作家の作品展示や地場産品の販売など
時 10月13日(日)・14日(祝) 午前10時～午後4時
会 篠原地区(緑区牧野)
問 篠原の里(☎042-689-2051)

みんなの消費生活展

暮らしに役立つ展示や景品がもらえるスタンプラリー、フードドライブなど
時 10月18日(金)・19日(土) 午前10時～午後4時
会 ミウヰ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)
問 消費生活総合センター(☎042-776-2598)

児童作品展

子どもたちがこどもセンターや児童館で作った作品を展示。工作体験教室も開催
時 10月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後5時
会 アリオ橋本1階アクアガーデン(緑区大山町)
工作体験教室
時 午後1時～4時
定 各200人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 こども・若者支援課

動物広場フェスティバル

子ども乗馬、ふれあい動物コーナー、動物ショーなど
時 10月14日(祝) 午前9時30分～午後3時30分
会 相模原麻溝公園ふれあい動物広場
問 同広場(☎042-778-3900)

体感教室

「足柄でキャンプしませんか?」
火おこしやカレー作り、キャンプファイアなど
時 11月23日(祝)・24日(日)〈1泊2日〉
会 県立足柄ふれあいの村(南足柄市広町)
対 市内在住か在勤・在学の中学生～30歳
定 20人(申込順)
費 3,000円程度(飲食代含む)
申 10月31日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに12面上の必要事項と性別、学生は学校名・学年を書いて、青少年学習センター(☎042-751-0091 FAX 042-751-0092 ✉seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

藤野村歌舞伎 定期公演

時 10月5日(土)・6日(日) 午後1時～4時
会 藤野芸術の家(緑区牧野)
※希望者は直接会場へ
問 同所(☎042-689-3030)

相模原北公園オータムフェア

花苗の販売や多肉植物の寄せ植え教室のほか、飲食販売、ヨーヨー釣りなど
時 10月6日(日) 午前9時～午後3時(荒天中止)
会 相模原北公園
クリスマスローズの苗の無料配布
時 午前10時から ※なくなり次第終了
問 同公園(☎042-779-5885)

中央区さがみっこ保育フェスタ

小規模保育事業所の入園相談や、保育士の手遊び紹介、模擬店など
時 10月6日(日) 午前9時30分～午後1時30分
会 あじさい会館
問 同フェスタ実行委員会(りとせ保育園内 ☎042-707-8388)

若竹芸能大会

老人福祉センター若竹園の利用者が歌や踊りを披露
時 10月12日(土) 午前9時45分～午後3時30分
会 老人福祉センター若竹園
対 市内在住の人=50人(先着順)
※観覧希望者は履物を入れる袋を持って直接会場へ
問 同園(☎042-746-4622)

アビリンピック神奈川

障害のある人たちが、CADやビルクリーニングなどの職業能力を競う
時 10月24日(木) 午後1時30分～3時30分、10月26日(土) 午前9時～正午
会 神奈川障害者職業能力開発校(南区桜台)
※見学希望者は直接会場へ
問 高齢・障害・求職者雇用支援機構神奈川支部(☎045-360-6010)

秋の相模川ガイドツアー

ウォーキングとバーベキュー
時 10月20日(日) 午前8時45分～午後2時30分(荒天中止)
集合場所 北総合体育館駐車場
対 小学生以上=40人(申込順)
※小学校1・2年生は保護者同伴
費 1,300円(小学生600円)
※保険料・昼食代含む
申 10月10日(必着)までに、往復はがきに代表者の住所、全員分の氏名(代表者に○)・年齢(学年)・電話番号、「秋の相模川ガイドツアー」と書いて、大島・向原・小倉・葉山島地域観光振興推進協議会(上大島キャンプ場内 〒252-0135 緑区大島3657 ☎042-760-6066)へ

ノルディックウォークで行く 森の紅葉と城山発電所見学ツアー

植樹体験、津久井の伝統料理「にごみうどん」の試食、地場野菜の販売もあり
時 11月28日(木) 午前8時30分～午後3時30分
集合場所 城山総合事務所
※天候により内容を変更する場合があります。
対 高校生以上=30人(申込順)
費 500円
申 11月15日までに、電話で城山湖里地山観光振興協議会(城山観光協会内 ☎042-783-8065)へ

横山公園人工芝グラウンド 無料開放

時 10月9日(水) 午前9時～正午
※希望者は直接会場へ
問 同公園(☎042-758-0886)

鹿沼公園軟式野球場(外野芝生部分)無料開放

時 10月16日(水) 午前9時～正午(雨天中止)
※希望者は直接会場へ
問 同公園(☎042-755-9781)

かながわグリーンリボンキャンペーン 映画「緑色音楽」上映とトークのつどい

移植医療についての映画と体験談
時 10月19日(土) 午後2時～4時10分
会 県総合医療会館(横浜市中区富士見町)
講師 萩原正人さん(元お笑いコンビ キリングセンス)
定 300人(申込順)
申 10月18日までに、電話か、地域医療課が各区役所区政策課にある案内チラシの裏面にある申込書をファクスで、かながわ健康財団 アイバンク・臓器移植推進本部(☎045-242-3961)へ

城山もみじまつり

地域の特産品の販売や飲食ブースのほか、キッズダンス、クイズ大会、祭りばやし、ご当地アイドルのステージなど
時 10月20日(日) 午前9時30分～午後3時30分(雨天中止)
会 原宿公園
問 同実行委員会事務局(城山まちづくりセンター内 ☎042-783-8117)

津久井やまびこ祭り

お笑いコンビにゃんこスターのステージイベントのほか、フリーマーケット、飲食ブース、消防フェアなど
時 10月26日(土) 午前10時30分～午後8時(荒天中止)
会 中野中学校校庭とその周辺
問 同実行委員会事務局(津久井商工会内 ☎042-784-1744)

藤野ふる里まつり

ステージでの演奏や舞踊のほか、特産品の販売、模擬店、体験コーナーなど
時 10月27日(日) 午前10時～午後3時(荒天中止)
会 名倉グラウンド
問 同実行委員会事務局(藤野商工会内 ☎042-687-2138)

南障害者地域活動支援センター FESTAみなみ風

和太鼓・吹奏楽の演奏や、模擬店、カフェ、福祉事業所の自主製品販売など
時 10月27日(日) 午前11時～午後4時
会 南障害者地域活動支援センター
問 同センター(☎042-701-3932)

講演・講座

ノルディックウォーキング教室

時 10月27日(日) 午前10時～正午(雨天中止)
会 相模原北公園
対 高校生以上=20人(申込順)
費 500円(保険料含む)
※専用ポールの貸し出しあり
申 直接か電話、ファクスに12面上の必要事項を書いて、同公園(☎FAX 042-779-5885)へ

●電話番号の記載がない記事の問い合わせは 市役所 ☎042-754-1111(代)

マジック初心者講座(全2回)

Table with columns: コース, 日にち, 時間, 費用. Includes details for two sessions on October 12th and 19th.

※1回のみ参加も可
☎市民会館
👤小学生以上=各回15人(申込順)
※小学生は保護者同伴
📅10月11日までに、電話で市奇術連盟の吉松さん(☎090-8039-8903)へ

シルバー人材センターのキッズプログラミング教室(全4回)
①基礎コース②応用コース

同センター会員の指導による、Scratchを使ったプログラミング

Table with columns: コース, 日にち, 時間. Details for two courses over four sessions.

☎同センター中央事務所
※南事務所でも実施。詳しくは同センターホームページをご覧ください。
👤小学校4~6年生(保護者の見学可)
📅各10人(申込順)
📎①各7,000円②各9,000円(教材費含む)
📅開催日10日前までに、電話で中央事務所(☎042-754-1177)へ

少年少女サッカー教室

東京ヴェルディ1969相模原支部のコーチが指導。プロを目指す子どもの参加も歓迎
📅10月22日(祝) 午前10時~正午<小雨決行>
☎津久井又野公園
👤市内在住か在学の小学生
📅30人(申込順)
📎500円(保険料含む)
📅直接か電話で同公園(☎042-784-4756)へ

「なんちゃって」男の料理教室

津久井在来大豆をテンペ菌で発酵させて作る「テンペ」の大葉包み揚げなど
📅10月23日(水) 午後5時30分~8時30分
☎城山保健福祉センター
👤市内在住・在勤の男性=20人(申込順)
📎800円
📅10月15日までに、直接か電話、ファクスに12面上の必要事項を書いて、城山商工会(☎042-782-3338 FAX 042-782-3616)へ

季節の花や植物の寄せ植え教室
①相模原北公園②相模原麻溝公園

Table with columns: 日にち, 時間, 定員(申込順). Details for two sessions on October 26th and 27th.

👤中学生以上
📎各2,000円
📅10月23日までに、直接か電話、ファクスに12面上の必要事項と希望会場を書いて、①相模原北公園(☎FAX042-779-5885)②相模原麻溝公園(☎042-777-3451 FAX042-777-0378)へ

初心者~初級者・ジュニアテニス教室(全5回)

Table with columns: コース, 日にち, 時間. Details for five sessions for different skill levels.

☎①②やまびこ(小倉)テニスコート③④津久井又野公園
👤市内在住か在勤・在学中、①③中学生以上②小学校4~6年生④小学校3~6年生=各8人(申込順)
📎各5,000円(保険料含む)
📅直接か電話、ファクス、Eメールに12面上の必要事項とテニス経験の有無、希望会場・コース(★は希望時間)を書いて、城山めいぶる(☎042-782-0303(火~金曜日午前9時~午後3時) FAX042-782-1051 info@maple-s.org)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技術、心構えなどを学ぶ
📅11月1日(金) 午前10時~正午
☎南保健福祉センター
👤市内在住か在勤・在学中、認知症の人のために地域で活動したい人
📅50人(申込順)
📅10月27日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

漢詩教室

~漢詩から見る「令和」への思い~
漢詩の世界に触れ、中国文化への理解を深めながら、歴史的な背景を学ぶ
📅10月19日(土) 午後3時~4時30分
☎桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス(中央区淵野辺)
📅40人(申込順)
📎300円(資料代含む。市日中交流協会会員は無料)
📅10月15日までに、電話で市日中交流協会事務局(シティセールス・親善交流課内 ☎042-707-7045)へ

消費生活講座
あなたを狙う悪質商法

📅10月24日(木) 午前10時30分~正午
☎老人福祉センター溪松園
👤市内在住の60歳以上=20人(申込順)
📅10月23日までに、直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ

講演会「平成から令和への新時代へ~グローバルな経済・社会と相模原市の将来~」

📅10月24日(木) 午後4時30分~6時10分
☎市民会館
👤寺島実郎さん(多摩大学学長)
📅799人(申込順)
📅相模原商工会議所ホームページから申し込んでください。
📅同商工会議所(☎042-753-8131)

スポーツレクリエーション講習会

ファミリーバドミントンを学ぶ
📅10月27日(日) 午前9時30分~11時30分
☎広田小学校体育館
👤市内在住の小学生以上
📅30人(先着順)
※希望者は運動のできる服装で、室内履きを持って直接会場へ
📅スポーツ課

毛筆筆耕講習会

毛筆による宛名と年賀状の書き方
Table with columns: 日にち, 会場. Details for three sessions on November 22nd, 25th, and 29th.

市民公開講座
「知って納得!! 成年後見制度」
①講演会②無料相談会

📅10月26日(土) ①午後1時30分~3時 ②午後3時~4時
☎ウエルネスさがみはら
👤市内在住の人=各100人(申込順)
📅10月21日までに、直接か電話でさがみはら成年後見・あんしんセンター(☎042-756-5034)へ

研究機関等公開講座

皇太子時代の昭和天皇が大正10年に欧州を旅行した様子を撮影した映像の上映・解説を通じ、映像遺産を学ぶ
📅11月6日(水) 午後1時30分~3時30分
☎国立映画アーカイブ相模原分館(中央区高根)
👤紙屋牧子さん(国立映画アーカイブ特定研究員)
👤市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=200人(申込順)
📅10月16日までに、直接か電話で生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

相模女子大学 子育て支援センター
講演会「自閉症児との音楽療法からかかわりのヒントを学ぶ」

AQR(関係の質アセスメント)から、自閉症児との関わり方を学ぶ
📅11月4日(木) 午前10時~正午
☎相模女子大学(南区文京)
👤鈴木ウプスキー園子(アンブロック脳神経リハビリテーション病院 音楽療法士)
👤自閉症児の家族、専門家など
📅100人(申込順) 📎1,000円
📅10月28日までに、同センターホームページから申し込んでください。
📅同センター(☎042-813-5082)

相模女子大学 地域連携フォーラム
「めざせ!社会起業家~ソーシャル・アントレプレナーへの道~」(全3回)

📅11月16日(土)・23日(祝)・30日(土) 午後3時~4時30分
☎相模女子大学(南区文京)
📅40人(申込順)
📅11月10日までに、同大学ホームページから申し込んでください。
📅同大学連携教育推進課(☎042-813-5007)

おわび

9月15日号6面に掲載した外国人との共生について特集した記事のうち、タイの国旗の一部が欠けていましたので、おわびします。正しい国旗は、9月15日号の表紙や市ホームページに掲載しています。

読者のひろば

催し 費用の記載がない場合は無料です。

- 車いすダンス初心者無料講習会
●津軽三味線と民謡と仲間集い
●鎌倉アルプス最後の秘境!十二所馬場ヶ谷を歩きます
●おおぞら混声合唱団演奏会
●つのだりょうこと仲間たち

- 津久井の歴史こぼれ話を語る会講演会
●津軽三味線と民謡と仲間集い
●おおぞら混声合唱団演奏会
●つのだりょうこと仲間たち

30分~3時30分、市民会館。定員800人(先着順、費用2,000円(小学生以下1,500円、前売り割引あり) 📅ひよこ保育園(☎042-762-1015)

仲間

- ハーモニカ
●フラワーアレンジメント
●軟式テニス

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 FAX042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。



施設の催し



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



会場・お問い合わせは原則各施設です。休所日は各施設のホームページをご覧ください

市立博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

博物館ミニ展示 新資料初公開 文化9年制作『相州 三増峠図』 戦国時代の北条氏と武田氏による三増峠の戦いに関する絵図を公開 時 10月20日(日)まで 午前9時30分～午後5時 展示解説 時 10月6日(日)・20日(日) 午後1時～1時30分 定 20人(先着順) ※希望者は直接会場へ	学芸員講話 アンゴラウサギと養兔組合 一 中野森戸自治会所蔵資料を中心に一 戦時中に農家の副業として行われていたウサギの飼育について、資料を基に紹介 時 10月27日(日) 午後2時～4時 定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ
星空観望会(11月) 口径40cmの天体望遠鏡や大型双眼鏡などで、見頃の天体を眺める 時 11月9日(土)・23日(祝) 午後7時～9時 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	プラネタリウム「おためしタイム」 約10分間の無料上映。10～12月は『ま～るい星空を見てみよう!』を上映 時 日曜日、祝日等 午後0時10分から ※希望者は直接会場へ

視聴覚ライブラリー

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-753-2401

催し名	日時	内容
月例子ども映画会	10月12日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ちびまる子ちゃん ヨッちゃんの引っ越し ▶しっぴい いっぴい もいっかい ▶へーい! ブンブー かわいそうなロバの巻 ▶ムーミン はばたけ! ペガサス
シネマサロン	10月20日(日)・22日(祝) 午後2時～3時30分	▶地獄門(1953年/日本/カラー)

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

16ミリ映写機操作認定講習会

映写機の操作と16ミリフィルムを使った映画会の企画・運営などについて
 時 11月2日(土) 午前9時45分～午後4時45分
 対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=18人(申込順)
 申 11月1日までに、直接か電話で同所へ

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030

科学のびっくり箱! なぜなにレクチャー「もけいひこうき」

時 11月3日(祝) 午前10時～正午
 対 市内在住か在勤・在学で障害のある小学生以上(小学生は要付き添い)=18人、市内在住か在学の小学校4～6年生=18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(9人(申込順))
 申 10月20日までに、直接か電話、ファクスに14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

旧石器ハテナ館

〒252-0245 中央区田名塩田3-23-11 ☎042-777-6371

毎月第3日曜日は体験教室の日!

自分だけの勾玉作り

時 10月20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 400円(材料費)
 申 直接か電話で同館へ

岩宿遺跡探訪

群馬県みどり市にある旧石器時代の遺跡などをバスで巡る
 時 10月29日(火) 午前8時～午後6時30分
 対 中学生以上 定 20人(抽選)
 費 5,960円
 ※詳しくはお問い合わせください。
 申 直接か電話で同館へ

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665

土曜コンサート「ビートルズカバー」

ザ・ビートルズによる演奏
 時 10月12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

短期労働講座～フォローアップ働き方改革～(全2回)

時 10月25日(金)・31日(木) 午後6時30分～8時30分
 対 県内在住か在勤の人(学生を除く)=84人(申込順)
 申 10月20日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに14面上の必要事項を書いて、同所(☎042-775-5515 ☐sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp)へ
 ※同所ホームページからも申し込みます。

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775

①ありのままの自分で生きる～LGBTsを知ろう～ 学校の子どもたち1人1人と寄り添ってきた講師による基調講演とディスカッション 時 10月27日(日) 午前10時～正午	②親子ふれあい広場「指先を使った遊び」～保育の専門家が楽しい遊びを提案 時 10月30日(水) 午前10時30分～11時30分 対 未就学児とその保護者 ※希望者は直接会場へ
③パパ & ママと一緒にリトミックで遊ぼう 五感を使ったスキンシップでコミュニケーション 時 11月4日(休) 午前10時～正午 対 未就学児までの子どもとその保護者	④さんかくサロン 話し合いを通して多様な価値観に触れる、男女共同参画の気付きの場 時 11月11日(月) 午前10時～正午

定 ①④各30人 ③50人(申込順) ※①③④未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
 申 直接か電話、ファクスに14面上の必要事項、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

相模の大風センター

〒252-0326 南区新戸2268-1 ☎046-255-1311

凧作り教室

簡単にできるダイヤ凧作り
 時 10月19日(土) 午後1時30分～4時
 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14面上の必要事項を書いて、同センター(☎046-255-1361)へ

ユニコムプラザさがみはら

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

オーサーズカフェ「パラスポーツとパラリンピック」

時 10月12日(土) 午後2時～3時 ※希望者は直接会場へ

ユニコムプラザまちづくりフェスタ

市民と近隣大学の連携と交流を目的としたイベント。展示・販売、子どもから大人まで楽しめるワークショップや、特設ステージでのイベントもあり
 時 10月13日(日) 午前10時～午後3時

整理券を配布する催し	時間	対象・定員(先着順)	費用
里山藤野の魅力、届けます。(竹細工体験)	午前10時から30分 おきに各20分間 (正午から1時間を除く)	小学生以上 =各5人	無料
親子で作ろう! お野菜白玉でハロウィンスイーツ	午前10時30分～正午、 午後1時～2時30分	小学生とその保護者 =各6組	無料
野菜染色でオリジナルハンカチを作ろう	午前10時30分～正午、 午後1時30分～3時	各10人	各500円
エニアグラムで自己分析と適職探し	午前10時30分～正午	高校生以上 =10人	無料
生分解性ポリ乳酸繊維布でコサージュを作ろう!★	午後1時～1時45分、 午後2時～2時45分	小学校3年生以上 =各15人	無料
やってみましょう! 哲学カフェ入門★	午後1時～3時	高校生以上 =10人	高校生無料 学生500円 一般1000円

※当日午前9時45分から配布(★は午前11時45分から)

親子料理教室一体と心にやさしいほのぼのランチー

ロールキャベツ、黒米とサツマイモの炊き込みご飯、温野菜のトロトロチーズ、デザート
 時 10月19日(土) 午前10時～午後1時
 対 ひとり親家庭の子どもとその保護者=30人(申込順)
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
 費 大人300円、小・中学生100円
 申 10月10日までに、電話で市ひとり親家庭福祉協議会事務局(☎042-755-6612)へ

市立図書館

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604

読書普及講座 鉄道旅行の楽しみ方～わが鉄道人生を振り返って～

時 10月26日(土) 午後2時～4時
 講 野田 隆さん(日本旅行作家協会理事)
 対 小学生以上
 ※小学生は保護者同伴
 定 150人(申込順)
 申 直接か電話で同館へ

尾崎弴堂記念館

〒252-0158 緑区又野691 ☎042-784-0660

近現代史講演会 福澤諭吉と政治一議員、選挙をどう見ていたか

青年期の尾崎弴堂の恩師ともいえる福澤諭吉について、慶應義塾福澤研究センターのスタッフが講演
 時 10月19日(土) 午後2時～4時
 定 40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

教室名	日にち	時間	定員 (抽選)	費用
①元気アップ! シニア体操<全7回>	10月28日~12月16日 の毎週月曜日 (11月4日を除く)	午前9時30分~ 10時30分	20人	4,550円
②元気アップ! 水中運動<全8回>	10月31日~12月19日 の毎週木曜日	午前9時20分~ 10時20分	25人	5,200円
③プールサイドで ホットヨガ<全7回>	10月28日~12月16日 の毎週月曜日 (11月4日を除く)	午前11時30分~ 午後0時30分	15人	6,300円
④ボディコア<全7回>		午後6時30分~ 7時30分	20人	4,550円
⑤ストレッチ & ヨガ <全6回>	10月29日~12月17日 の毎週火曜日(11月12日、 12月10日を除く)	午後1時~2時	40人	3,900円
⑥ボディバランス <全8回>	10月30日~12月18日 の毎週水曜日		30人	各 5,200円
⑦いきいきヨガ <全8回>	10月31日~12月19日 の毎週木曜日		40人	
⑧美骨体操<全8回>		20人		
⑨膝腰ゆるゆるスト レッチポール<全8回>	11月1日~12月20日の 毎週金曜日	午後1時~2時	30人	

☎①②65歳以上③~⑨16歳以上

☎10月8日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に14面上の必要事項を書いて、同センターへ

※10月9日(水)~26日(土)は臨時休館

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	定員	費用
①ランニング クリニック ~ランニングボ ディーの作り方~	11月3日(祝)	午前10時 ~正午	18歳 以上 (高校生を 除く)	20人 (申込順)	1,500 円
②ソフトエアロ & ストレッチ <全8回>	11月11日~令和2年 1月20日の毎週月曜日 (12月23日・30日、 1月13日を除く)	午前10時30分 ~正午		25人 (抽選)	4,800 円

☎①電話か、ファクス、Eメールに14面上の必要事項と性別を書いて、同所(☎042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ。②10月15日(必着)までに、往復はがき(1教室1枚)に14面上の必要事項を書いて、同所へ

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	費用
トレーニングを 学ぼう	11月23日(祝)	午前9時30分 ~11時	15歳以上 (中学生 除く)	各30人 (抽選)	各 600円
座禅	12月7日(土)	午前10時 ~11時30分			

☎10月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に14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

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	費用
①競泳スタート	10月21日(月)	午前9時30分 ~10時30分	18歳以上 (高校生を 除く)	1,020円
②しっかり泳ぐ平泳ぎ		午後1時30分 ~2時30分		500円
③初心者バタフライ <全3回>	10月23日(水)・ 30日(水)、 11月6日(水)	正午 ~午後1時		各3,060 円
④泳力アップ平泳ぎ <全3回>		午後0時30分 ~1時30分		
⑤パドル水泳<全3回>	10月24日(木)・ 31日(木)、 11月7日(木)	午前11時30分 ~午後0時30分		
⑥ジュニア初心者飛び 込み<全4回>	10月26日 ~11月16日の 毎週土曜日	午後7時 ~8時30分	高校生以下	4,080円
⑦わくわく親子水泳	10月26日(土)	午後1時30分 ~2時30分	3歳~小学生 とその保護者	1組750円
⑧水中撮影フォーム チェック	10月31日(木)	午前11時30分 ~午後0時30分	18歳以上(高 校生を除く)	1,530円 (DVD代 含む)
⑨競技力向上飛び込み <全4回>	11月5日~26日 の毎週火曜日	午前10時 ~11時30分		各4,080 円
⑩やさしい アクア<全4回>	11月6日~27日 の毎週水曜日	午後2時 ~2時45分		
⑪紙バンドでカゴ作り	11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)	1,530円
⑫絵手紙	11月18日(月)	午前10時~正午	18歳以上(高 校生を除く)	1,230円

☎①~⑥⑨⑩各30人⑦30組⑧⑪⑫各20人(申込順)

☎開催日①~⑩当日⑪⑫前日までに、直接か電話で同プールへ

銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名	日にち	時間	対象	費用
①早朝スケート	10月20日 ~12月22日の 毎週日曜日 (11月10日を除く)	午前6時30分 ~8時10分	5歳以上	各1回 500円
②ジュニア スケート <全20回>	10月22日 ~12月24日の 毎週火曜日	午後6時 ~7時45分	5歳 ~中学生	
				アイスホッケー
		10月24日 ~12月26日の 毎週木曜日		
③幼児スケート (11月コース)<全4回>	11月9日~30日の 毎週土曜日	午前9時 ~10時30分	4歳以上の 未就学児	4,000円

※貸靴代別途1回500円(中学生以下250円)

☎③25人(抽選) ※①②小学生以下は保護者同伴か送迎が必要

☎③10月15日(必着)までに、往復はがきに14面上の必要事項を書いて、同所へ

※①②希望者は直接会場へ

市体育協会からのお知らせ

チャリティーダンスフェスティバル

☎11月9日(土)午前11時~午後4時
☎相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
☎市内在住・在勤・在学か、近隣市在住
の人
☎当日1,000円(事前申し込み700円)
※希望者はダンスシューズとヒールカ
パーを持って直接会場へ
※事前申し込みは11月8日までに、電話
で市ダンススポーツ連盟の宇佐見さ
ん(☎090-8088-1210)へ

市民マスタース水泳大会

☎11月10日(日)午前9時~午後5時
☎さがみはらグリーンプール
☎25m以上泳げる18歳以上(高校生を
除く)
☎600人(申込順)
☎1種目1,000円(リレー1チーム2,000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、市水泳協会ホーム
ページをご覧ください。

ターゲット・バードゴルフを始めよう!

☎11月9日(土)午前9時30分~正午
☎津久井生涯学習センター
☎市内在住か通勤・在学の中学生以上
☎20人(申込順)
☎300円
☎10月31日までに、電話か、ファクス、
Eメールに14面上の必要事項(全員分
(代表者に○)、市内在勤・在学の人
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

市民秋季ボウリング競技大会兼市町 村個人選手権代表選手選考会

☎11月24日(日)午前8時30分
☎相模原パークレーンズ(中央区相模原)
種別 小・中学生の部、高校生の部、一
般の部、シニアの部
※全て男女別
☎市内在住か通勤・在学の人、センター
会員
☎100人(申込順)
☎2,500円(センター会員は2,600円)
☎11月14日までに、直接か電話、ファ
クスに14面上の必要事項と性別を書
いて、相模原パークレーンズ(☎042
-755-1110 ☎042-755-
1100)、相模ファーストレーン(☎
042-755-1088 ☎042-754
-1503)、町田ボウリングセンター
(☎042-742-3692 ☎042-
749-8377)のいずれかへ

令和2年度ねりんピック岐阜大会 選手選考会<テニス(ダブルス)>

☎12月3日(火)・4日(水)<予備日12月
18日(水)>午前8時30分
☎洲野辺公園テニス場
種目 男子60歳以上・70歳以上、女子
60歳以上
☎市内在住で、令和3年4月1日時点で
60歳以上
☎1組3,000円(振り込み)
※振込先など詳しくは、市テニス協会
ホームページをご覧ください。
☎10月20日(必着)までに、郵送で14
面上の必要事項と生年月日(全員分)、
種目(1組1種目)を書いた紙、返信用
はがき、振り込み控えのコピーを市
体育協会へ
※市テニス協会ホームページからも申し
込めます。





発見! サガミズーム
このまちが
スキ 人物編

毎月1日号で相模原市の「スキ」を綴ります
このまちを、もっと知りたい!好きになりたい!毎月1日号では、
風景や人物を通して、私たちの日常がちよっとした宝物になる
ようなまちの魅力を発見・紹介していきます。

市制50周年記念イベントで銀河アリーナに植樹を
してから15年。大きく成長した金木犀を前に、あの頃
の自分たちを振り返る。「デビュー後の凱旋ライブをこ
の近くの相模原球場だけでなく、学校やグリーンホ
ールとかでもやっただけです。『観客として行く』場所だ
ったところが、『演奏しに行く』場所になるなんて、感慨
深かったですね。ライブには知り合いや友達、バイト
先のおばちゃんも来てくれたりして。」

グループの活動休止を経て、復活の地となったの
は、昨年の潤水都市さがみはらフェスタのステージ。
「思っていた以上に、会場の皆さんが地元出身のバ
ンドだということを知っていてくれて、すごく嬉しか
った」と笑い合う。あの頃も今も、地元のエールが、彼ら
から生み出される音楽の源になっている。

Information

キンモクセイ

平成10年に結成された地元出身の5人バンド。10月1日に
8年7か月ぶりの新曲『セレモニー』を配信、15日には市民会館で
ワンマンライブを開催する(チケットは完売済み)。



◀市ホームページ
でキンモクセイ
からのメッセー
ジ動画を配信中

vol.2 キンモクセイ × 僕らが植えた金木犀



後藤秀人さん(リードギター) 張替智広さん(ドラムス) 伊藤俊吾さん(ボーカル) 白井雄介さん(ベース) 佐々木 良さん(ギター)

問広聴広報課 ☎042-769-8200