

LINE UP 今号の主な内容

- 台風第19号による災害支援にご協力を 4
- みんなのすこやかナビ 6・7・10
- 未来のために知っておきたいSDGs 8
- 台風第19号で被災された方へ 各種支援をご利用ください 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 **722,828人(258増)**
 男 361,423人 女 361,405人

世帯 **327,027世帯(279増)**

令和元年10月1日現在。()は前月との増減



相模原市はSDGsを推進します

さがみはら 広報

NO.1420
 毎月1日・15日発行
11/1
 2019 令和元年
 SAGAMIHARA

台風第19号により被災された皆さまへ

このたびの台風第19号により、お亡くなりになられた方々ならびに大切なご家族を亡くされた皆さま、また、お怪我や被災された皆さまには、心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。

今も津久井地域を中心に、土砂崩れなどにより通行止めや停電・断水が続いている箇所があり、不安な時を過ごされている方もいらっしゃると思います。市といたしましては、市民の皆さまに寄り添って、一日も早く安心な生活を取り戻していただけますよう、国や県と連携しながら全力で復旧に取り組んでおります。

相模原市長 本村 賢太郎



国道413号(緑区青根付近) 10月14日撮影



県道520号(吉野止野原停車場) (緑区日連付近) 10月16日撮影

台風第19号による被災 一日も早い復旧に向けて取り組んでいます

10月12日、台風第19号による被害は、関東をはじめとする広い範囲に及びました。本市でも、津久井地域を中心とした災害による被害に見舞われ、現在も一日も早い復旧に向けた取り組みを実施しています。今回は、当面の生活に必要な手続きなどを紹介します。



県道76号(山北藤野) (緑区牧野付近) 10月13日撮影



国道413号(緑区三ヶ木付近) 10月14日撮影

災害に関する各種支援制度など、詳しくは4面、16面が市ホームページをご覧ください。



家屋などが破損した時は 災害証明書

自然災害によって破損した家屋などの保険請求や免除申請などに必要となる場合があります。

☑ 家屋などを所有している人や借りている人など

☑ 被災した物件が所在している各区役所区民課・まちづくりセンター(橋本、本庁地域、大野南を除く)・出張所へ

※台風第19号の被災に関するり災証明書に限り、津久井中央・牧野・佐野川連絡所でも受け付けます。

※各区役所区民課では、毎月第2・第4土曜日の午前8時30分～正午も開庁しています。



▲市ホームページからダウンロードできます。

手続きの流れ

申請

被害状況確認のために家屋調査

調査結果を基に

申請窓口で証明書交付

※非常に多くの申請が予想され、発行までに通常よりも日数がかかる場合があります。

☎ 緑区役所区民課 042-775-8803
 ☎ 中央区役所区民課 042-769-8227
 ☎ 南区役所区民課 042-749-2131

災害ごみを持ち込む時は

11/16(土)まで(予定)

城山・津久井・相模湖・藤野地区 災害ごみ専用の仮置き場を設置しています

津久井地域で発生した土砂や浸水による被災で発生した災害ごみの持ち込みが可能です。

☑ 家具類、家電製品、がれき、畳など

受け入れ先	津久井クリーンセンター 緑区青山3385-2 ☎042-784-2711	受付時間	午前9時～午後4時
-------	---	------	-----------

- 搬入時に運転免許証などの身分証で住所を確認します。
- 有害なものや危険性のあるものなど、市では受け入れできないものがあります。
- ※一般ごみや資源は通常通り収集します。

緑区(橋本・大沢地区)、中央区、南区 災害ごみの処理手数料はかかりません

持ち込む前に事前連絡が必要です。

※日曜日は持ち込めません。

☑ 家具類、家電製品など

受け入れ先	南清掃工場	042-748-1133
	北清掃工場	042-779-1110

土砂混じりがれきなどを市が撤去します

☑ 土砂などが堆積した居住用宅地を所有する個人または中小企業

実施期間 令和2年3月31日まで(予定)

受付場所 津久井・相模湖・藤野の各総合事務所

※受付場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

※受け付けから撤去まで時間がかかる場合があります。

☎ 建築・住まい政策課 042-707-7041

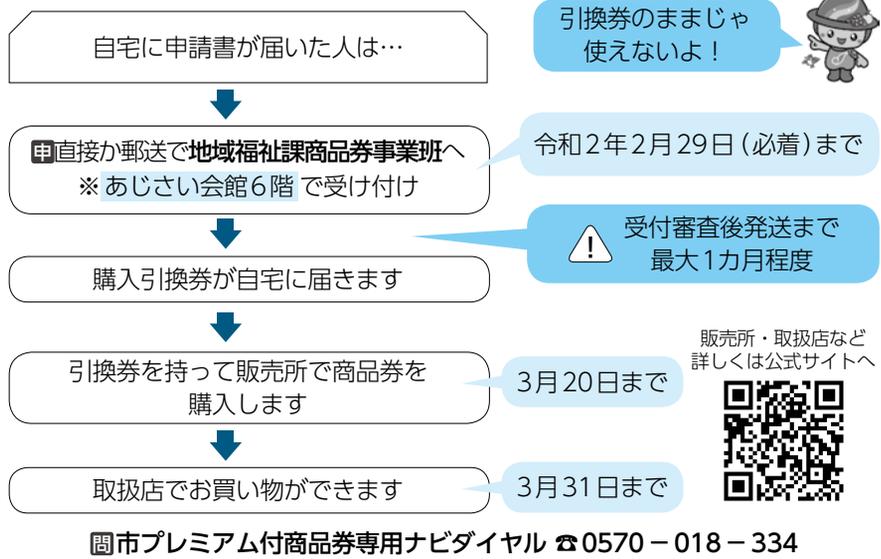
旬の情報をお届け!

Hot Info さがみはら

お知らせ プレミアム付商品券 申請はお早めに

プレミアム付商品券の購入には購入引換券が必要です。対象と思われる人に購入引換券の交付申請書を送付していますので、早めに手続きをしてください。

◇購入引換券の交付申請から商品券購入までの流れ



イベント 冬の光輝く夜景を楽しもう

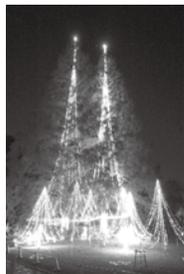
津久井湖城山イルミネーション

高さ30mのメタセコイアの装飾やトンネルイルミネーションを中心に、約4万5,000個のLED電球が幻想的な世界を演出します。

点灯期間
11月17日(日)～令和2年1月3日(金)
日没(午後5時ごろ)～10時

会 県立津久井湖城山公園 花の苑地

津久井湖城山イルミネーション実行委員会(津久井観光協会内)
☎042-784-6473



アクアリウムさがみはらイルミネーション

シンボルツリーである高さ10mのモミの木をはじめ、施設全体をイルミネーションで彩ります。

点灯期間
11月9日(土)～令和2年1月5日(日)
午後4時30分～8時
(11月9日は午後5時30分ごろから)

会 相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら

市観光協会 ☎042-771-3767



イベント さがみはらバリアフリーフェスティバル 広げよう みんなが主役 令和の輪!

精神疾患のある人や地域で活躍する人たちが、ハンドベルの演奏やエイサー演舞など、“観ていて元気になれる”パフォーマンスショーなどを披露します。

時 12月4日(水) 午後1時30分～3時45分

会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館) 多目的ホール

対 市内在住か通勤・在学の人

定 200人(申込順)

申 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ



お知らせ リニア中央新幹線神奈川県駅(仮称)の工事を開始

リニア中央新幹線神奈川県駅(仮称)の工事が、11月から本格的に開始される予定です。

工事期間(予定) 令和9年3月31日まで

工事場所 橋本駅周辺(相原高校跡地など)

問い合わせ先	電話番号
事業内容について JR東海 中央新幹線神奈川工事事務所 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日等、年末年始を除く))	042-861-4505
工事内容について 中央新幹線神奈川県駅(仮称) 新設工事共同企業体 (昼間作業時 午前8時～午後6時、夜間作業時 午後8時～午前6時(日曜日、祝日等、年末年始を除く))	042-703-0381
市の取り組みについて リニア事業対策課	042-704-8910

議会 12月定例会議を開催

本会議・委員会を次のとおり開催します。

日にち	内容
11月 19日(火)	本会議(提案説明)
27日(水)	本会議(代表質問・個人質疑、委員会付託)
28日(木)	本会議予備日
12月 2日(月)	総務委員会
3日(火)	環境経済委員会
4日(水)	民生委員会
5日(木)	建設委員会
6日(金)	市民文教委員会
17日(火)～19日(木)	本会議(一般質問)
20日(金)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会

午前9時30分から

※12月定例会議のための議会運営委員会は、11月11日(月)に開催します。

※11月12日(火)には全員協議会を予定しています(予備日13日(水))。

※12月20日(金)の議会運営委員会は、本会議終了後に開催します。

※会議の日程、時間などは変更になる場合があります。

※傍聴希望者は当日、本会議・全員協議会が市役所第2別館3階、委員会は市役所本館2階へ

※市議会ホームページから、各会議のインターネット中継が視聴できます。

議事課 ☎042-769-8278

仕事 相模原で適職を見つけよう

サガツクナビ 新卒向け 地元就活生サポートセミナー〈全3回〉

自分の就活の軸を明らかにして、軸に沿った職種を探し、エントリーシートを作成します。

時 11月13日(水)、12月5日(木)、令和2年1月15日(水)
午後6時30分～8時30分

会 ユニコムプラザさがみはら

対 3年3月卒業予定の学生全般か、卒業からおおむね3年程度の就職活動中の入

定 24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。

市さがみはら産業創造センター ☎042-703-6321

サガツクナビ 企業向け 地元採活企業サポートセミナー〈全3回〉

採用活動でのインターンシップの活用方法、就活生に伝える求人サイトの作り方などを考えます。

時 11月20日(水)、12月17日(火)、2年1月21日(火)
午後4時30分～6時30分

会 サン・エールさがみはら、杜のホールはしもと(17日のみ)

対 新卒、既卒、第2新卒の採用予定がある地元企業の採用担当者=12人(申込順)

費 22,000円

消防のお仕事体験 女性向け 1DAYインターンシップ

防火衣を着た訓練やはしご車搭乗などの職場体験、施設見学のほか、食事をしながら女性消防職員とお話をします。

時 11月24日(日) 午前10時～午後5時

会 市消防局 ほか

対 高校生～25歳の女性

定 10人(抽選)

費 200円

申 11月15日までに、電話で消防総務課(☎042-751-9105)へ

旬の情報をお届け!

子ども 働くパパママを支援 各種受け付けを開始

市立児童クラブの入会申し込み

入会開始希望日が令和2年4月1日～10日で、求職活動中(ひとり親家庭を除く)ではない人を対象に一次募集を実施します。



開設場所 小学校、こどもセンター(一部地域を除き小学校区ごとに設置)

開設時間 月～金曜日=授業終了後～午後6時、土曜日・学校休業日=午前8時～午後6時
延長開設時間=午後6時～7時

休休日 日曜日、祝日等、12月29日～1月3日

就労などで、保護者が昼間、育成できない小学校1～3年生(障害などで特別に支援が必要な児童は6年生まで)

育成料1ヵ月5,300円、おやつ代1ヵ月2,000円、延長育成料1回200円

利用案内(入会申請書付き)

配布場所

各市立児童クラブ、こどもセンター、こども・若者支援課

2年3月31日まで配布

緑・南区役所行政資料コーナー、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター
※市ホームページにも掲載

受付期間内に入会申請書と必要書類を、直接各市立児童クラブか、直接か郵送でこども・若者支援課へ

申し込みにあたっての注意

- 土曜日は児童クラブが開設していない場合があります。事前に入会希望の児童クラブに確認してください。
- 現在入会中でも、2年度に入会を希望する場合には、あらためて申請が必要です。
- 定員以上の申請があった場合には、入会を待つことがあります。
- 民間児童クラブの申し込みについては、直接各施設(市ホームページに掲載)へお問い合わせください。

今後の受け付け日程

受け付け	受付期間	対象など
二次	12月3日～2年1月31日	入会開始希望日が2年4月1日～10日の人
随時	2年2月1日から	入会開始希望日の2ヵ月前～2週間前に申請を受け付け
夏季	2年5月11日～6月15日	夏季期間(2年7月11日～8月31日)のみ入会を希望する人

☎こども・若者支援課 ☎042-769-9227

児童保育園(緑区2園)の入所申し込み

申込期間 11月20日～12月4日(必着)

申込期間 11月20日～12月4日(必着)

園名	定員(選考)	電話番号
鳥屋児童保育園(緑区鳥屋)	50人	042-785-0117
青根児童保育園(緑区青根)	20人	042-769-8313(保育課)

3歳～5歳(平成26年4月2日～29年4月1日生まれ)の子どもの保育を必要とする人

申し込みを希望する場合は、各園へお問い合わせください。

施設見学を実施します
※青根児童保育園は休園中のため、事前見学はできません。

対象の詳細などは、募集案内をご覧ください

配布場所 津久井保健福祉課、保育課、鳥屋児童保育園
※市ホームページにも掲載

☎津久井保健福祉課 ☎042-780-1408

支援の担い手も募集

子育てサポーター

親子への声掛けや身体測定、絵本の読み聞かせなどを行うボランティア

※活動には講習会の受講が必要

講習会

12月9日(月) 午前9時～正午

けやき会館

12月6日までに、電話でこども家庭課(☎042-769-9811)へ

セミナー開催

保育のしごと出張相談会 in 相模原

①保育の仕事ミニセミナー

②個別相談

11月29日(金)

①午後1時～1時50分

②午後2時～4時

けやき会館

保育所などに就職を希望する人=①20人(先着順)②8人(申込順)

②電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号かEメールアドレス、「保育のしごと出張相談会 in 相模原」と書いて、かながわ保育士・保育所支援センター(☎045-320-0505)へ
☒hoiku_jinzai@knsyk.jpへ

※①希望者は直接会場へ

子どもたちの笑顔と 未来は、みんなで守るものです

児童虐待防止推進月間

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの通告や相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩になります。

身体的虐待

殴る、蹴る、やけどを負わせる、激しく揺さぶる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性的な被写体にする など

児童虐待にあたる行為



心理的虐待

無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの前での激しい夫婦げんか など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする など

このような行為は、身体的な影響だけでなく、子どもの心に深く傷を負わせ、その後の人生に大きな影響を及ぼします。

虐待かな?と思ったら、迷わず相談を

緑子育て支援センター ☎042-775-8815	月～金曜日
中央子育て支援センター ☎042-769-9221	午前8時～午後5時
南子育て支援センター ☎042-701-7700	30分～午後5時
児童相談所 ☎042-730-3500	
こども虐待110番 ☎042-730-3511	24時間対応
児童相談所全国共通ダイヤル ☎189	

人権・福祉教育担当者研修講座「子どもの人権について考える」

11月26日(火) 午後3時30分～5時

総合学習センター

市内在住か在勤・在学の高校生以上

30人(申込順)

11月25日までに、電話で教育センター(☎042-756-3647)へ

DVかも? それは本当に「愛情」ですか?

11/12～25 女性に対する暴力をなくす運動

DV(ドメスティック・バイオレンス)は犯罪となる行為をも含む、重大な人権侵害です。パートナーとはお互いが安心できる関係を築くことが大切です。

身体的暴力

殴る、蹴る、首を絞める、階段から突き落とす、タバコの火を押し付ける など

DVにあたる行為



精神的暴力

暴言を吐く、無視する、大切にしているものを捨てる・壊す、夜通し説教をして眠らせない など

社会的暴力

外出や、親族・友人との付き合いを制限する、メールを見たり電話をかけさせない など

性的暴力

嫌がっているのに性行為を強要する、見たくないポルノビデオを見せる、避妊に協力しない など

子どもを利用した暴力

子どもに危害を加えると言って脅す、子どもの前で暴力を振るう など

このような行為は、我慢しても改善されることはありません。繰り返される暴力は、あなた自身だけでなく、それを見た子どもの心を壊すことにもつながります。

一人で悩んでいませんか

市配偶者暴力相談支援センター
DV相談専用電話
☎042-772-5990

午前10時～午後4時30分
火・木曜日は午後8時まで
毎月第4月曜日、12月29日～1月3日は繋がりません

女性の人権ホットライン
☎0570-070-810
※050で始まる
電話からは利用できません

月～金曜日(祝日等を除く)
午前8時30分～午後5時15分
11月18日～24日は受け付け時間を延長
18日(月)～22日(金)
午前8時30分～午後7時
23日(祝)・24日(日)
午前10時～午後5時



旬の情報をお届け!

Hot Info さがみはら



台風第19号による災害支援にご協力を

市内緑区を中心に被災した人を支援する活動へのご協力をお願いします。

◆災害ボランティア

土砂のかき出しや家具の移動などの支援活動に携われる人を募集します。

- ☑午前9時～午後5時 ☑日帰りで活動できる人
- ※事前にボランティア活動保険への加入が必要です。
- ※詳しくは、市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



- ☑電話で、活動を希望する各災害ボランティアセンターへ
- 津久井地区センター ☎080-6875-8782
- 相模湖地区センター ☎080-6875-8783
- 藤野地区センター ☎080-6875-8784

ボランティアの支援を必要とする人は
こちらへお問い合わせください
(受付時間 午前9時～午後3時)

- 津久井地区センター ☎080-6875-8826
- 相模湖地区センター ☎080-6875-8827
- 藤野地区センター ☎080-6875-8829

◆災害義援金

市役所及び各区合同庁舎・まちづくりセンターに募金箱を設置するほか、窓口でも義援金を受け付けています。 ※振り込み希望の場合は、専用口座へ直接送金いただくことも可能です。受付窓口、口座番号など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎地域福祉課 ☎042-769-9222

◆災害支援寄附金

いただいた寄附金は市の災害対応のための経費として活用します。

申し込み方法	申し込み先	下限額
インターネット	楽天ふるさと納税	1,000円
	ふるさとチョイス	5,000円
直接か電話、郵送、ファクス、Eメール	財務課(〒252-5277 中央区中央2-11-15) ☎042-769-8216 FAX042-751-0208 ☑kifu@city.sagamihara.kanagawa.jp	なし

※インターネットでの申し込み先や寄附の詳細については、こちら



※災害支援寄附金は、ふるさと納税として税額控除の対象となります。

※市内の人でも申し込み可能。お礼の品の送付はありません。

☎財務課 ☎042-769-8216



緑区災害相談室を開設

台風第19号により被災された人の生活の立直し・自立復興の援助をするため、緑区災害相談室を開設しました。

※緑区災害相談室の開設に伴い、緑区市民相談室及び各まちづくりセンターでの市民相談は休止します。市民相談の希望者は、中央区・南区の市民相談室にお問い合わせください。

- 相談内容 災害に関する総合的な相談、行政書士による相談
- 開設時間 午前9時～正午、午後1時～午後4時
- 開設場所 津久井総合事務所 1階 相談室
相模湖総合事務所 2階 市民相談室
藤野総合事務所 3階 会議室303

☑直接か電話で津久井まちづくりセンター(☎042-780-1400)か相模湖まちづくりセンター(☎042-684-3214)、藤野まちづくりセンター(☎042-687-5514)へ



被災者への市営住宅の提供のため 今期の市営住宅入居募集を中止

台風第19号により住宅に大きな被害を受け、居住の継続が困難な被災者を対象に、一時的な入居として市営住宅を提供するため、11月1日から予定していた市営住宅入居募集については中止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、被災者への市営住宅の提供について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



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
① 医師 (任期付)	国民健康保険日連診療所における医療業務	医師免許を有する人 ※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が修了済みか、採用日までに修了見込みの人
② 保育士(育児休業代替) (任期付フルタイム勤務職員)	市立保育園等での保育業務、子育てに関する相談業務など	保育士登録をしているか、2年3月までに登録見込みの人

任期 ①3年(延長の可能性あり) ②育児休業取得者の休業期間(最長3年)

定 ①1人②15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。

☑11月①11日②22日(消印有効)までに、受験案内に付いている申込書などを職員課(☎042-769-8213)へ



「市政に関する世論調査」の結果報告

市民の皆さんのご意見を市政に反映していきます

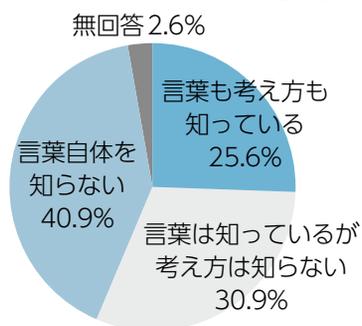
今年5～6月に実施した「市政に関する世論調査」の中から、「誰もが住みやすいまち」をテーマに、2項目を紹介します。

調査の概要

- 市民3,000人を対象に実施
- 回答者数1,448人(回答率48.3%)
- 調査項目「市や区に対する愛着や定住意識」「市の景観」「文化芸術の振興等」「地域福祉の推進」「応急手当の講習会」「自転車事故に備えた保険等の加入」「農産物の地産地消と農地の保全」「ICTの利用等」「市の公共施設」

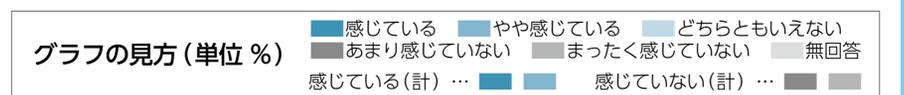
◆地域福祉の推進について

ユニバーサルデザインの認知度



ユニバーサルデザインとは
性別、年齢、国籍、障害の有無など、個人のさまざまな状況にかかわらず、可能な限り多くの人々が利用しやすいように都市や生活環境をあらかじめデザインする考え方です。本市では、ハードとソフトの両面から「暮らしやすい」「訪れやすい」「働きやすい」といった「やさしい都市」だと感じてもらえるよう、公共施設の階段用手すりの二重化など、ユニバーサルデザインに基づく各種取り組みを進めていきます。

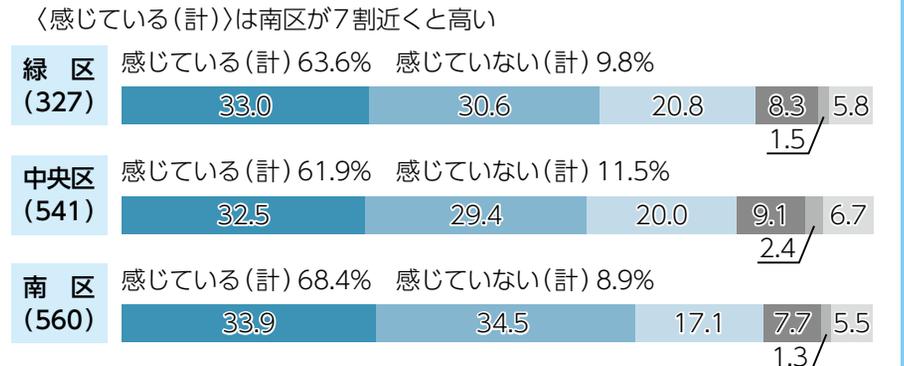
◆市や区に対する愛着や定住意識について



Q.市に対して愛着や親しみを感じていますか



Q.住んでいる区に対して愛着や親しみを感じていますか



このほかの世論調査の結果は、市ホームページや各行政資料コーナー・まちづくりセンター・公民館・図書館などで閲覧できます。

☎広聴広報課 ☎042-769-8299



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
11月17日(日)	午後3時	富士通スタジアム川崎 (川崎市川崎区富士見)	オール三菱ライオンズ

☎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
11月10日(日)	午後1時	相模原ギオンスタジアム	Y.S.C.C.横浜
11月24日(日)			ロアッソ熊本
12月1日(日)			AC長野パルセイロ

☎SC相模原 ☎042-810-7777

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)

時 11月17日(日) 午前8時30分~11時30分
 会 星が丘小学校体育館
 定 市内在住の小学生以上=50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 ☎042-769-9245

ファミリーバドミントンとは
 短いラケットとスポンジ製のシャトルを使って楽しむニュースポーツです

相模原クロスカントリー大会 参加者募集

時 令和2年3月14日(土) 午前9時~午後4時20分
 会 相模原ギオンスタジアム

種別	距離	費用	定員(申込順)
小学生男子の部(5・6年生)	2km	各1,000円	各70人
小学生女子の部(5・6年生)			
中学生男子の部	3km	各1,500円	240人
中学生女子の部			140人
ジュニア女子の部(高校生)	4km	各2,500円	70人
ジュニア男子の部(高校生)	5km		160人
大学・一般女子の部(19歳以上)	8km	各2,500円	70人
大学・一般男子の部(19歳以上)			160人

申込期間 2年1月31日まで
 募集案内配布場所 市内スポーツ施設 ※市体育協会ホームページにも掲載
 ※小学生以外は公認記録タイムの参加制限あり
 ※詳しくは、募集案内か市体育協会ホームページをご覧ください。
 ☎市体育協会 ☎042-751-5552

公園スタンプラリー

市内にある7つの公園の魅力を再発見できるスタンプラリーです。スタンプは1公園1個で、4個以上集めた先着700人には参加賞をプレゼントします。



- 実施会場
- 1 横山公園
 - 2 鹿沼公園
 - 3 淵野辺公園(銀河アリーナ)
 - 4 相模原麻溝公園
 - 5 相模原北公園
 - 6 相模湖林間公園
 - 7 津久井又野公園

時 11月1日(金)~令和2年1月31日(金)
 休所日 11月11日(月)、1月14日(火) 25~712
 月29日(日)~1月3日(金) 411月25日(月)

☎横山公園 ☎042-758-0886

市民文化祭



11/15(金) ▶ 11/30(土)

市民の皆さんが日頃の文化・芸術活動の成果を発表します。

相模原市民ギャラリー

- 文芸展・建築文化展・文化祭受賞者展
11月15日(金)~19日(火)
- 茶会 11月15日(金)・17日(日)
費300円(小学生以下100円)

相模女子大学グリーンホール(市文化会館)

- 洋舞合同公演 11月24日(日)

社のホールはしもと

- マジックフェスティバル
11月17日(日)
- フラフェスティバル
11月24日(日)
- おどりフェスティバル
11月30日(土)

※このほかの催しの日程など詳しくは、各公民館・まちづくりセンターなどにあるポスターやチラシか、市ホームページをご覧ください。

☎市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

縄文ワークショップ 勾玉ストラップ作り

時 11月16日(土) 午前10時~午後4時、17日(日) 午前10時~正午
 会 市立博物館 定200人(先着順) ※希望者は直接会場へ
 ☎市立博物館 ☎042-750-8030

秋の鳩川沿いを楽しもう

文化財探訪
 旧笹野家住宅を訪ねる
 旧笹野家住宅を育んだ鳩川上流域の歴史を文化遺産から学びます。
 時 11月17日(日) 午後1時30分~4時
 集合 上中の原団地バス停
 定30人(先着順)
 ※希望者は直接集合場所へ
 ☎文化財保護課 ☎042-769-8371

秋のあさみぞハイキング(約3.8km)
 鳩川沿いに開けた文化探訪
 自然の中を散策しながら、史跡などを巡ります。
 時 11月16日(土) 午前9時30分から(雨天中止)
 集合 下溝駅
 定50人(申込順)
 時 11月15日までに、電話かファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「秋のあさみぞハイキング」と書いて、麻溝まちづくりセンター(☎042-778-2381 ☎042-778-2249 ✉asamizo-syu@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

ドリル大会 みつめよう 音と動きのハーモニー

市内11の小中学生鼓笛隊と中高生のリーダー隊がドリル演奏を披露します。
 時 11月17日(日) 午前11時~午後3時
 会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
 ※希望者は直接会場へ
 ☎青少年学習センター ☎042-751-0091



映画『みんなの学校』上映会&講演会

不登校も、特別支援学級もない学校をめざしたドキュメンタリー映画の上映会です。舞台となった大阪市立大空小学校の初代校長・木村泰子さんの講演会もあります。

令和2年2月21日(金)

1 上映会
 時 午前9時30分~11時50分
 会 産業会館

2 上映会
 時 午後2時30分~4時50分
 講演会
 時 午後6時~8時30分
 会 ソレイユさがみ

2年2月22日(土)

3 上映会
 時 午後2時~4時30分
 会 ソレイユさがみ

共 通
 定 1 200人 2 各170人 3 70人(申込順)
 費 上映会900円(当日980円)
 講演会1,200円(当日1,300円)
 申 11月2日から、相模原みんなの学校プロジェクトホームページから申し込んでもください。

☎相模原みんなの学校プロジェクトの伊藤さん ☎050-3703-6189

キラリ☆まちだ祭2019

町田市内で作られた農産物や商品・サービスなど、町田の魅力と活力を発信する農業と産業のお祭りです。10日は七福神を探すイベントもあります。

農業祭
(農産物品評会、即売会など)

時 11月9日(土)・10日(日) 午前10時~午後4時
 会 町田シバヒロ(町田市中町)

マルシェ・まちだの市、よさこい踊りなど

時 11月10日(日) 午前11時~午後4時
 会 原町田大通り(町田市原町田) ほか

同時開催
 総合健康づくりフェア



時 11月10日(日) 午前10時~午後4時
 (入場は午後3時30分まで)
 会 ぽっぽ町田(町田市原町田)

※イベントの開催時間や会場など、詳しくは町田市ホームページをご覧ください。

☎町田市役所 ☎042-722-3111(代)



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

- ① 緑 緑区合同庁舎
緑区西橋本5-3-21
- ② 橋 シティ・プラザはしもと
緑区橋本6-2-1
- ③ 城 城山保健福祉センター
緑区久保沢2-26-1
- ④ 津 津久井保健センター
緑区中野613-2
- ⑤ 湖 相模湖総合事務所
緑区与瀬896
- ⑥ 藤 藤野総合事務所
緑区小淵2000
- ⑦ ウェルネスさがみはら
中央区富士見6-1-1
- ⑧ けやき会館
中央区富士見6-6-23
- ⑨ 南保健福祉センター
南区相模大野6-22-1
- ⑩ 橋本駅ペDESTリアンデッキ下
緑区橋本
- ⑪ 市役所前
中央区中央2-11-15
- ⑫ 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

子育て広場たんと 子育て支援者セミナー

パペットを作ったり利用したりしながら、親子との関わり方を学ぶ講座
 時 11月16日(土) 午後1時30分～3時
 会 ユニコムプラザさがみはら
 対 子育てを支援している人=30人(申込順)
 費 500円(材料代)
 申 電話(月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時、非通知不可)か、Eメールに氏名、携帯電話番号を書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971) ☑tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

発達障害支援センター 子育て講座 楽しさのツボが違う? 独特な興味関心を知ろう!

時 11月29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幼児の保護者か、その家族
 定 15人(申込順)
 申 11月22日までに、直接か電話で発達障害支援センター(☎042-756-8411)へ

未就学児 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
12月3日(火)	⑦	各20組	⑮
12月13日(金)	⑨		
12月10日(火)	⑨	30組	⑮
12月25日(水)	⑨		
12月6日(金)	①	30組	⑮

 時 午前10時～11時15分
 対 平成30年10月～31年2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
12月6日(金)	午後1時～2時15分	①	⑮
12月10日(火)	午後2時45分～4時	⑨	
12月13日(金)	午後2時45分～4時	⑦	

 対 令和元年6・7月生まれの子の保護者とその家族=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
12月3日(火)	午後1時～2時15分	⑦	⑮
12月25日(水)	午後2時45分～4時	⑨	

 対 平成31年3・4月生まれの子の保護者とその家族=各15人(申込順。初めての子の保護者優先)

ビーンズクラブ

育児の情報交換と親子遊び
 時 12月9日(月) 午前10時～11時30分
 会 ⑨
 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 ⑬

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
11月19日(火)	向陽①、田名②、二本松③
11月20日(水)	横山④
11月21日(木)	大野北⑤、大島⑥、城山⑦、鹿島台⑧
11月22日(金)	橋本⑨
11月26日(火)	富士見⑩、藤⑪、鶴園中和田⑫
11月27日(水)	並木⑬、津⑭
11月28日(木)	⑮、上鶴間⑯、麻溝⑰
12月3日(火)	向陽①、大野南⑱
12月4日(水)	大野台⑲、相武台⑳
12月5日(木)	大島⑥、城山⑦、新磯㉑、鹿島台⑧
12月6日(金)	上清南㉒、星が丘㉓
12月10日(火)	清新㉔、富士見⑩、藤⑪
12月11日(水)	横山④、並木⑬、津⑭
12月12日(木)	相模台㉕、大沼㉖
12月13日(金)	橋本⑨

① こどもセンター
 ② 栄養士による栄養相談もあり
 ③ 歯科衛生士による歯科相談もあり
 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
 ⑩⑪⑫⑬

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
11月22日(金)	午前10時～11時	①	⑪
12月6日(金)		⑨	⑬
12月13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

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」などと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 12月11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

バンビのぼれぼれ広場講座 子どもの運動発達

しっかりした歩行を身に付けるために大切なことを、理学療法士が解説
 時 11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 つかまり立ちができるか、歩行を始めたばかりの子どもとその保護者
 定 10組(申込順)
 申 直接か電話(月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時)か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

子育て広場 緑のおうち講座

① はじめての絵本
 ー幼い子どもたち 絵本で学ぶー
 「マル サンカク シカク・わけっこしよう!」をテーマに、読み聞かせや絵本の世界を楽しむ
 時 11月27日(水) 午前10時30分～11時30分
 会 城山こどもセンター
 ② 親子でわくわく虫歯予防
 歯科衛生士による虫歯予防のお話とハミガキ練習
 時 11月25日(月) 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)
 …… 共 …… 通 ……
 対 3歳以下の乳幼児とその保護者
 定 10組(申込順)
 申 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

就学後

発達障害支援センター 特別講座 ライフスキルセミナー

発達障害のある子どもにとっての生活・相談スキルの重要性
 時 12月18日(水) 午前10時～正午
 会 相模原教育会館(中央区富士見)
 対 市内在住で、発達障害やその疑いがある小・中学生の保護者とその家族=50人(申込順)
 申 電話で発達障害支援センター(☎042-756-8411)へ

赤ちゃんを睡眠中の突然死から守りましょう

乳幼児突然死症候群(SIDS)は、それまで元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然死亡してしまう病気です。次の3つを守ることで、発症率が低くなります。
 ○あおむけに寝かせる
 ※医学的な理由からうつぶせ寝を勧められている場合は、医師の指導に従うこと
 ○できるだけ母乳で育てる
 ○妊婦自身と、妊婦や赤ちゃんの周囲にいる人は、喫煙をやめる
 ⑩



SAGAMIHARA SDGs Action! ひろがる つながる 幸せの輪

未来のために知っておきたい SDGs

皆さん、SDGsって知っていますか。SDGsは、世界中の人々が将来にわたって幸せに暮らすための合言葉です。まずは、SDGsを知るところから始めてみませんか。

企画政策課 ☎042-769-8203

SDGsってなあに?

よりよい世界をつくるために、国連で決められた国際目標です。持続可能な世界を実現するための17のゴールがあり、2030年の達成に向けて「誰一人取り残さない」社会を目指しています。

次世代の子どもたちが安心して暮らすことができる社会を

貧困や食料問題、気候変動、エネルギー問題など多くの難しい問題を解決しなければ、今の安定した暮らしを続けることが困難になっていきます。次世代の子どもたちが安心して暮らすことができる社会をつくるには、SDGsの目標を達成するために、一人一人が取り組むことが大切なのです。

身近な取り組みが17のゴールにつながります

例えば、マイボトルやマイバッグを使う、環境に配慮して冷暖房の温度を調整する、マイカーの利用をできるだけ控えるなどの取り組みが、SDGsの17のゴールにつながります。

こんなこともSDGs

家事・育児を分担する

5 8 10

性別で仕事や家庭での役割を固定せず、お互いに協力することが大切です。誰もが個性と能力を十分に発揮できる社会の実現につながります。

プラごみを減らす

12 13 14

現在、世界中で年間800万トンものプラスチックごみが海に流出しているといわれていて、海洋生物に深刻なダメージが…。プラスチックごみを減らすことは、豊かな海を守ることに繋がります。

食品ロスを減らす

2 12 13

日本の食料自給率は約38%ですが、年間646万トンの食べられる食料が廃棄されています。食べきれない食料を買わないなど食品ロスを減らすことが、生産、輸送や処分にかかるCO₂排出の削減などにもつながります。

ありがたみを忘れないことが大切

SDGsの取り組みは、決して難しいものではなく、例えば、育てることで食べ物のありがたみを感じる体験をすることなどが食品ロスの削減につながっていくと考えています。物があふれているこの時代ですが、今後20~30年後のことを考えて、一人一人が小さなことから取り組むことが大切です。

FM HOT 839で「SDGsラジオ〜ひろがる 幸せの輪」を放送中。市内でのSDGsの取り組みを紹介しているよ。

毎月第3木曜日午後1時~1時55分、(再放送)毎月第3金曜日午後7時~7時55分
第2回ジャパンSDGsアワードで最優秀賞を受賞
日本フードエコロジーセンター(中央区田名塩田)

食品廃棄物に新たな価値を

本来は焼却処分される食品廃棄物から、独自の技術で飼料を製造し、養豚業者に販売する事業を展開しています。その飼料で育った豚がブランド化され、家庭や飲食店などで消費されています。また、職場では、障害者や女性が活躍しています。



同センター社長の高橋巧一さん

11月17日 さがみはらサイクリングフェスティバル

~Road to Tokyo 2020~

自転車ロードレース競技大会の本大会を来年に控え、レースの観戦や安全な乗り方の教室など、自転車に関するさまざまな体験ができるイベントを開催します。

時間: 午前8時40分~午後3時45分
会場: 相模総合補給廠共同使用区域

JBCF エキシビションレース
Y's Road サイクリングフェスティバル
自転車安全利用の啓発など

国内最高峰の自転車競技大会出場選手によるエキシビションレース
Team UKYOも出場予定!

一般参加者(チーム)による3時間耐久レースを開催
※参加申し込みは11月5日までに、専用ページで受け付け(定員になり次第締め切り)

安全な自転車の乗り方教室やe-BIKE(電動アシスト自転車)の体験など

問 市コールセンター ☎042-770-7777

11月10日 淵野辺公園のイベント

※周辺道路の混雑が予想されるため、来場は公共交通機関を利用してください。

淵野辺公園では、この秋もさまざまなイベントが開催されます。ステージパフォーマンスや旬の味覚、親子で参加できる教室など、さまざまな楽しみを体感してみませんか。

旬の味覚を楽しもう! 農業まつり

9:15~14:30

市内の農畜産物の品評会や即売会、卵のつかみどりなどの楽しいイベントが盛りだくさん。地元食材を使った料理を味わえる飲食コーナーもあります。

問 農政課 ☎042-769-8239

親子ふれあいの広場

10:00~15:00

親子で楽しめる工作やゲームコーナー、ターザンロープなどの遊具のほか、消防フェアや少年鼓笛バンドのステージなどが楽しめます。

問 市内在住の子どもとその保護者
問 青少年学習センター ☎042-751-0091

さがみはら市民活動フェスタ

9:30~15:00

吹奏楽やチャアリーディング、フラダンスのパフォーマンス、子どもも大人も楽しめる木工体験などがあります。さまざまな模擬店も出店します。

問 さがみはら市民活動サポートセンター ☎042-755-5790

親子でいこう 消防フェア

10:00~15:00

ミニ消防車の乗車体験や消防車の展示などを行います。

問 相模原消防署査察指導課 ☎042-751-9135



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

11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を発送

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市民税などの社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告で控除の適用を受けるには、証明書の添付が必要となります。届かない場合や再交付を希望する場合は、お問い合わせください。

対 1月～9月に国民年金保険料を納めた人
※10月～12月に今年初めて保険料を納めた人には、令和2年2月上旬に発送します。
問 ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004(ナビダイヤル) ※050で始まる電話からは ☎03-6630-2525)
※受付時間 月～金曜日 午前8時30分～午後7時、第2土曜日 午前9時30分～午後4時
※祝日等(第2土曜日を除く)、12月29日～2年1月3日を除く

相談

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。聞くだけの参加も可能
時 11月14日(木) 午後2時～4時
会 社のホールはしもと セミナールーム2
対 身近な人、大切な人を自死で亡くした人
※希望者は直接会場へ
問 精神保健福祉センター(☎042-769-9818)

オストメイト健康相談会

術後のトラブル解消と快適なストーマ生活をテーマにした講演会や、認定看護師による個別相談など
時 11月24日(日) 午後1時30分～4時30分
会 ユニコムプラザさがみはら
対 人工肛門・人工膀胱保有者とその家族、関係者=70人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 日本オストミー協会神奈川支部相模原地区担当の安部さん(☎042-760-1425)

イベント

いきいき百歳体操交流会

一緒に体操をするとともに、参加者の取り組みなどを紹介
時 11月29日(金) 午後1時～3時30分
会 市民会館
講 長野信一さん(さがみはら市民健康づくり会議会長)
定 500人(申込順)
申 11月20日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

公園で体力づくり! 健康遊具体験会

公園に設置された健康遊具の正しい使い方を、理学療法士が指導
時 11月28日(木) 午前10時～11時30分(雨天中止)
会 西橋本ほほえみ公園
対 主に65歳以上
※希望者は午前10時までに、直接会場へ
問 地域包括ケア推進課(☎042-769-9249)

市視覚障害者福祉大会

視覚障害者が抱える問題や悩みについての意見交換と交流会
午前の部 大会決議・大会宣言
午後の部 体験発表、アトラクション
時 11月24日(日) 午前10時～午後3時
会 あじさい会館
対 市内在住で視覚に障害のある人とその関係者
定 80人(申込順)
申 11月15日までに、電話で市視覚障害者協会の八代さん(☎042-756-6004)へ



講演・講座

地域福祉シンポジウム

「みんなで支えあい 地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら」
講師による「地域共生社会づくりに向けて」の基調講演と、分科会のパネルディスカッションなど
時 11月17日(日) 午後1時30分～4時
会 あじさい会館
講 小野敏明さん(日本地域福祉研究所副理事長)
定 300人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問 地域福祉課(☎042-769-9222)

感染症予防講座

時 11月20日(水) 午前10時30分～正午
会 老人福祉センター-浜松園
対 市内在住の60歳以上=20人(申込順)
申 11月19日までに、直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ

認知症の医療とケア

～医師による認知症講演会～
認知症の予防や治療、介護者へのアドバイスなどを専門医が解説
時 11月29日(金) 午後2時～4時
会 緑区合同庁舎
定 50人(申込順)
申 11月18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
日にち 時間
①11月28日(木) 午前10時～正午
②12月1日(日)
会 ①津久井保健センター②ウェルネスさがみはら
対 市内在住か通勤の74歳まで
定 各25人(申込順)
申 11月①25日②29日までに、直接か電話で①緑保健センター津久井担当(☎042-780-1414) ②中央保健センター(☎042-769-8233)へ

市民公開講座

「ZAT(ゼロ式姿勢調律法)を用いた 疲れない心と身体作り」

正しい呼吸法で姿勢を整え、生きる力を高めて健康を維持する方法を学ぶ
時 11月24日(日) 午後2時～4時
会 ユニコムプラザさがみはら
定 70人(申込順)
申 11月22日までに、電話か、ファクスに10面上の必要事項を書いて、相模原鍼灸マッサージ師会事務局(ナチュラル鍼灸治療院内 ☎042-753-6099)へ

難病講演会 パーキンソン病

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解説
時 12月16日(月) 午後3時～5時
会 ウェルネスさがみはら
講 長谷川一子さん(相模原病院神経内科医長)
対 患者とその家族など
定 100人(申込順)
申 12月15日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)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実施

	①	②
時	12月3日～3月3日の毎週火曜日(12月31日、令和2年2月11日は除く) 午前11時～午後0時30分	12月16日～3月23日の毎週月曜日(12月23日・30日、2年1月13日は除く) 午前10時15分～11時45分
会	相模原ドルフィンクラブ(緑区橋本)	コナミスポーツクラブ橋本(緑区西橋本)
費	4,800円	6,000円

対 運動に支障がない市内在住の65歳以上=各10人(抽選)
申 11月20日までに、電話で①042-771-7333(午前10時～午後5時) ②042-772-0541(午前10時30分～午後5時、木曜日を除く)へ

療養教室

当事者事例から学ぶ依存・嗜癖とは? ～ギャンブル・薬物・アルコール等～
時 12月7日(土) 午前10時～11時30分
会 北里大学東病院(南区麻溝台)
定 50人(申込順)
申 12月6日までに、電話で同病院トータルサポートセンター(☎042-748-7132)へ

視覚障害者のガイドヘルパー (同行援護従業者)養成研修 (一般・応用課程)〈全4回〉

時 12月17日(火)～20日(金) 午前9時～午後6時
会 障害者支援センター松が丘園ほか
対 市内在住か通勤・在学の人=20人(抽選)
費 3万5,000円
申 11月30日までに、直接か電話、ファクスに10面上の必要事項を書いて、銀河ガイドヘルプサービス事業所(☎042-851-3548 FAX042-757-1113)へ

コラム

ノロウイルス食中毒にご注意を

家庭でできる予防ポイント

- 消毒には、熱湯か塩素系漂白剤を使用する
- まな板などの調理器具は、十分に洗浄・消毒する
- カキなどの2枚貝は、中心部まで加熱(85℃～90℃で90秒以上)して食べる
- 嘔吐・排泄物は密封し、床なども消毒する。作業後は、石けんを使って手をよく洗う

市では、食の安全を確保するため、12月27日(金)まで、年末食品衛生総点検を実施します。11月7日(木)には、市内のスーパーマーケットなどでノロウイルス食中毒予防キャンペーンを実施し、チラシや啓発品を配布します。

問 生活衛生課 ☎042-769-9234

インフルエンザなどの感染症を予防しよう!

感染症が流行しやすい時期です。手軽にできることを習慣にして予防に努めましょう。

予防のポイント

<p>手洗い</p> <ul style="list-style-type: none"> ○水と石けんを使って、指・爪の間、手首も忘れずに15秒以上洗う ○流水でよく洗い流し、水分をよく拭き取る 	<p>マスク着用</p> <ul style="list-style-type: none"> ○せきやくしゃみがある人はマスクを着用し、鼻と口の両方を確実に覆い、隙間がないようにする
---	--

問 疾病対策課 ☎042-769-8260

口腔ケアも大切です 11月8日は「いい歯」の日

歯周病は全身の健康に影響を与えます。また、歯周病菌があると、インフルエンザにかかりやすくなるため、歯周病を予防することが重要であるといわれています。かかりつけ歯科医で定期的な口腔ケアを受け、歯周病を予防しましょう。
問 健康増進課 ☎042-769-8322

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

相模川清流の里 宿泊利用 来年2月分の抽選申し込み

☎11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11月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

2月の休館日 17日(月)・18日(火)
※令和2年1月までの空き室の申し込みは随時受け付けています。

秋の行楽シーズン エコドライブを实践しましょう

ふんわりアクセルや加減速の少ない運転は、二酸化炭素の排出を抑え、ガソリンの節約にもつながります。市では、地球とお財布に優しい「エコドライブ10のすすめ」を推奨しています。

※詳しくは、九都県市あおぞらネットワークホームページをご覧ください。

☎環境保全課

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

☎11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。

街頭労働相談会

解雇・賃金不払いや、労働保険・社会保険などの労働相談

※職業紹介はありません

☎11月12日(火) 午前11時～午後7時

☎相模大野駅南北自由通路

※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)

都市計画説明会 素案の縦覧と公聴会

都市計画公園区域の拡大について(津久井湖城山公園)

都市計画説明会

☎11月16日(土) 午前10時～正午

☎串川ひがし地域センター

※希望者は直接会場へ

素案の縦覧・公述申出

☎11月19日(火)～12月3日(火) 午前8時30分～午後5時15分

☎都市計画課

※公述申出は郵送でも可。詳しくはお問い合わせください。

公聴会

☎12月11日(水) 午後7時

☎市役所本館第1特別会議室

※傍聴希望者は直接会場へ

※公述申出がない場合、公聴会は中止

☎都市計画課

『相模原の文化財』追録版17を発行

9月30日に新たに指定した文化財1件を掲載した文化財紹介リーフレット
※今回の指定により、市指定文化財は64件、市登録文化財は79件となりました。

販売価格 80円

販売場所 各行政資料コーナー

☎文化財保護課

相模原税務署の説明会

①年末調整など ②軽減税率制度など

日にち	時間	会場
11月6日(水)	①午後1時30分～3時35分 ②午後3時35分～3時55分	相模原南市民ホール
11月7日(木)	①午後1時45分～3時50分 ②午後3時50分～4時10分	市民会館
11月8日(金)	①午後1時30分～3時35分 ②午後3時35分～3時55分	津久井中央公民館

個人事業者の青色決算・軽減税率制度

日にち	会場
12月3日(火)	市民会館
12月4日(水)	サン・エールさがみはら
12月5日(木)	県高合同庁舎
12月6日(金)	津久井まちづくりセンター

☎午後1時30分～3時30分

※希望者は筆記用具を持って、直接会場へ
※税務署から関係書類が送られている場合は持参してください。

☎相模原税務署(☎042-756-8211) 自動音声案内に従い「2」を選択

12面につづく

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など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、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。

※受診券がない人は、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ(市ホームページの電子申請からも申し込みます)



スマートフォンからも申請できるようにしました



▶(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

日にち	会場	時間・対象など	費用
12月15日(日)	緑区合同庁舎	☎午前のみ ☎市国民健康保険加入の40歳～74歳※ ☎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	1,000円

※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	検査項目	費用
随時	市内協力医療機関	40歳～80歳	☎口腔内診査(歯周病の状態など)	500円

▶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

▶結核健診

日にち・会場・締切日	対象	費用
右表の集団検診(検診車)と同じ	65歳以上(令和元年度中に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

▶がん検診

施設検診 ☎随時

☎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

前立腺(PSA検査) 1,000円 ☎55歳・60歳・65歳の男性

※前立腺は、がん施設検診の胃・大腸・肺のいずれかか、特定健康診査の施設健診(市国民健康保険加入者のみ)と同時に受診が必要

集団検診(検診車)

日にち	会場
11月22日(金)	ウェルネスさがみはら★
30日(土)	津久井保健センター
12月5日(木)	ウェルネスさがみはら★
12日(木)	
14日(土)	南保健福祉センター★
15日(日)	緑区合同庁舎★

時間区分・受付時間

※乳は別途指定する時間

※胃は午前のみ

午前

性別	受付時間
男性	午前8時30分～9時30分
女性	午前9時30分～11時

午後(★会場のみ)

性別	受付時間
男性・女性とも	午後1時30分～2時30分

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。

☎検診日の14日前までに、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

☎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。





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

国県市合同行政相談所の相談会

国・県・市への要望・意見や、年金、税金、登記、相続、成年後見、マンション管理などの相談
時11月13日(水)午後1時~4時(受け付けは午後3時30分まで)
会ユニコムプラザさがみはら
※希望者は直接会場へ
問神奈川行政評価事務所(☎045-681-1100)

弁護士による無料法律相談会

債務、相続、離婚、成年後見などの相談に対応
時11月22日(金)午後1時~4時(1人30分以内)
会相模湖まちづくりセンター
定6人(申込順)
申電話で同センター(☎042-684-3214)へ

令和2年1月20日から 淵野辺公園テニスコートの利用を一時休止

1面~6面の改修工事のため、施設の利用を一時休止します。
休止期間は、2月29日(土)(予定)までです。
※7面~12面は利用できます。
問スポーツ課

建築士による 自宅の無料耐震相談会

時①11月28日(木)②12月12日(木)午後1時30分~4時30分
会①南区合同庁舎②藤野総合事務所
定各6組(申込順)
申①11月22日②12月6日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

分譲マンション無料相談

時12月2日(月)午後1時30分~4時30分
会中央区役所市民相談室
問市内分譲マンションか、分譲型団地に住む人
定3組(申込順)
申11月27日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

交通に関する市民アンケートにご協力ください

市では、将来の交通計画の基礎資料とするため、11月下旬~12月中旬にかけてアンケート調査を実施します。調査にあたり、無作為に抽出し、対象となった人には調査はがきや調査票をお送りしますので、ご協力をお願いします。
問交通政策課

募集

サン・エールさがみはら 令和2年度土曜コンサート出演団体

対スタンダード曲を中心に上演時間60~80分程度演奏できる、社会人で構成されている団体
定12組(選考)
申11月30日(必着)までに、サン・エールさがみはらにある申込書(同所ホームページにも掲載)とデモテープ(カセットテープ・CD・MD・DVDのいずれか)を同所(☎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。

市医師会職員(看護師)

採用予定日 令和2年4月1日
問看護師免許(准看護師を除く)と普通自動車運転免許がある44歳以下の人(年齢制限の(例外事由3号のイ該当))
定1人(選考)
申11月5日~25日(消印有効)に、履歴書(写真貼付)と看護師免許証の写しを直接か郵送で市医師会事務局(〒252-0236 中央区富士見6-1-1 ☎042-755-3311)へ

市民平和のつどい実行委員

市民平和のつどいの企画・立案など
任期 令和2年4月から2年間(会議は年6回程度)
問市内在住か在勤・在学の18歳以上
定若干名(選考)
申11月29日(必着)までに、郵送かファクス、Eメールに12面上の必要事項と「私が行いたい市民平和のつどい」をテーマにした文章(400字程度)を書いて、同委員会事務局(渉外課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-754-2280 ✉shogaika@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8207)へ
※参考資料を送付しますので、必ず事前にお問い合わせください。

コミュニティバスの 車体・車内広告主

①大沢地区「せせらぎ号」②大野北地区
コミュニティバスの車体・車内への広告掲出を通じ、運行を支援する事業者
車体広告
掲出期間 令和2年4月~3年3月(1年間)
掲出箇所 車体右側面2カ所、後面1カ所(①各3台②各2台、合計15枠)
規格 1枠=縦30cm×横95cm
費 1枠=12万円/年
申込期限 2年1月10日(必着)
車内広告
掲出期間 掲出日から月単位
掲出箇所 運転席側2カ所、乗降口側1カ所(①各3台②各2台、合計15枠)
規格 1枠=B3横版(縦36.4cm×横51.5cm)
費 1枠=2,000円/月

申必要書類を直接か郵送で交通政策課へ
※必要書類など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

イベント

マレットゴルフを楽しもう

①体験会
時11月9日(土)午前10時~正午(雨天中止)
問市内在住の小・中学生
※用具の貸し出しあり
②東海フレンドリー大会
時11月23日(祝)〈予備日11月24日(日)〉午前9時~正午
問中学生以上
費1,000円(保険料含む)
会ふじのマレットゴルフ場
定①30人②100人(申込順)
申①開催日当日②11月17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、同ゴルフ場(☎☎042-687-5700)へ

初めての自然観察会 秋の親子観察会

時11月10日(日)午前9時30分~正午
会相模原北公園
集合場所 相模原北公園管理事務所
問未就学児以上とその保護者
定10組(申込順) ※大人のみの参加可
申11月9日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに12面上の必要事項を書いて、環境情報センター(☎042-769-9248 ☎042-751-2036 ✉kankyo@eicwits.com)へ

林内整理 カントリーヘッジを作ろう!~多摩・三浦丘陵 里地里山文化プログラム~

のこぎりを使った樹木の伐採や林内の整理など、NPO法人「相模原こもれび」の保全活動に参加
時11月9日(土)午前8時~正午
会木もれびの森
集合 午前8時=古淵駅前(徒歩で移動)
問小学校4年生以上(中学生以下は保護者同伴)=30人(申込順)
申11月7日までに、直接か電話、Eメールに12面上の必要事項と小学生は学年を書いて、水みどり環境課(☎042-769-8242 ✉midori@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
※詳しくは、多摩・三浦丘陵の緑と水景に関する広域連携会議ホームページか、同課、各区役所・まちづくりセンターなどにあるチラシをご覧ください。

ボランティアの体験

バラの剪定などの体験
時11月16日(土)午前9時15分~11時30分(雨天中止)
会相模原北公園
問原則中学生以上=10人(申込順)
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(☎☎042-779-5885)へ

県民参加の森林づくり

青根小学校林の除伐作業と森林ボランティア活動の発表会
時11月16日(土)〈小雨決行〉
集合 午前8時30分=小田急線本厚木駅北口
問中学生以上 ※小学生は保護者同伴
定50人(申込順)
申電話でかながわトラスティみどり財団(☎045-412-2255)へ

リサイクル工場見学会

時11月19日(火)午前9時~午後5時30分
会清和サービス(中央区宮下)、昭和電工川崎事業所(川崎市川崎区扇町)
集合・解散場所 市役所本庁舎北側駐車場
問市内在住の小中学生以上=20人(申込順)
申11月14日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

NPOほっとカフェ「セカンド ライフの生きがいを見つけよう!」

環境系の活動をしている市民団体との交流や情報交換
時11月26日(火)午後2時~4時
会さがみはら市民活動サポートセンター
問市民活動を行っているか、活動したい人
定20人(申込順)
費200円(茶菓子代)
申11月25日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに12面上の必要事項を書いて、同センター(☎☎042-755-5790 ✉sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

不登校を考えるつどい ~家庭での過ごし方~

保護者の経験談を聞くことができます。
時11月26日(火)午後2時~4時
会青少年相談センター
問不登校や登校をためらいがちな児童・生徒の保護者=30人(申込順)
申11月26日までに、電話で同センター(☎042-769-8285)へ

来て!見て!遊ぼう! 保育ウィーク ~笑顔でつながる みんなの輪~

市内の認可保育所などで、子どもたちと楽しめる催し
時11月5日(火)~9日(土)
会市内の認可保育所、認定こども園、陽光園
※時間など詳しくは、各保育所、こどもセンター、公民館(市ホームページにも掲載)などにあるチラシをご覧ください。
問保育課

さがみはら大好き給食

市制記念日を祝い、市立小・中学校で市内産の食材を使った給食を実施。同じメニューを市役所食堂で販売。
時11月20日(水)午前11時から
会市役所本館6階食堂
費550円
※限定100食。売り切れ次第終了
問学校保健課

あそびの学校 クリスマスカンドルを作ろう

時12月1日(日)午後2時~4時
会青少年学習センター
問市内在住か在学の小学生=20人(申込順)
申11月30日までに、直接か電話で同センター(☎042-751-0091)へ

自然観察ウォッチング 身近な植物の観察とプロに学ぶ写真教室

時12月7日(土)午前9時30分~午後0時30分
会相模原麻溝公園、県立相模原公園
集合場所 相模原麻溝公園管理事務所
問市内在住か在勤・在学の人(小学生以下は保護者同伴)=20人(抽選)
※デジタルカメラの貸し出しあり(要予約)
申11月22日(必着)までに、直接か電話、はがき、ファクス、Eメールに12面上の必要事項とEメールアドレスを書いて、相模原の環境をよくする会事務局(環境政策課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8240 ☎042-754-1064 ✉kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

少年野球教室

野球の基礎から応用まで、参加者のレベルに合わせて指導
時11月23日(祝)午前9時~午前11時(雨天中止)
会鹿沼公園
問小学校1~4年生=50人(申込順)
申11月22日までに、直接か電話で同公園(☎042-755-9781)へ

湘北建築高等職業訓練校 公開技能競技大会

子ども向けの工作教室も実施
時11月16日(土)午前10時~午後4時(雨天中止)
会相模原麻溝公園水の広場
※希望者は直接会場へ
問同校(☎046-251-0990)

●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)

自閉症児・者の作品展

絵画や習字などの展示や、相模原やまびこ会の活動を紹介
時11月22日(金)~24日(日) 午前10時~午後7時(11月22日は午後1時から、24日は午後3時まで)
会おださがプラザ
園市自閉症児・者親の会(相模原やまびこ会)の石崎さん(☎090-2468-1331)

樹木の探偵団と秋の公園めぐり

時11月24日(日) 午前10時~正午(雨天中止)
会相模原北公園
対中学生以上=20人(申込順)
費300円
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(☎042-779-5885)へ

女子美染織コレクション展 Part8 コプトの染織

時11月13日(水)~12月21日(土) 午前10時~午後5時(入館は4時30分まで)
※日曜・祝日等は休館
会女子美アートミュージアム(南区麻溝台)
園同所(☎042-778-6801)

講演・講座

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
時11月11日(月) 午前10時~11時
会ユニコムプラザさがみはら
※希望者は直接会場へ
園環境情報センター(☎042-769-9248)

冬を感じる寄せ植え教室 ~ポインセチアやコニファーなどを使った鉢でクリスマスムードを盛り上げよう!~

時11月27日(水) ①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分
会①児童交通公園(鹿沼公園内)②横山公園野球場会議室
定①12人②16人(申込順)
費各2,000円
申11月26日までに、①直接か電話で鹿沼公園(☎042-755-9781)へ。②直接か電話、ファクスに12面上の必要事項を書いて、横山公園(☎042-758-0886 FAX042-758-0586)へ

ハウス内にある花苗から選べる秋の寄せ植え

時11月21日(木) 午前10時~11時、午後1時30分~2時30分
会花苗生産センター(中央区田名)
※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。
定各10人(申込順)
費各1,000円
申11月20日までに、直接か電話、ファクスに12面上の必要事項、希望時間を書いて、市まち・みどり公社(☎042-751-6624 FAX042-751-2345)へ

「さがみはらサイコ」歴史探訪と栽培

参加者に種を配布
時11月27日(水) 午前10時~正午
会けやき会館 セミナールーム
定30人(申込順)
費500円
申11月25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、市まち・みどり公社(☎042-751-6624 FAX042-751-2345)へ

温泉ソムリエに学ぶ「温泉と健康」~心と体のリラックス~

時11月30日(土) 午後2時~4時
会総合学習センター
対市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=50人(申込順)
費300円
申11月15日までに、直接か電話で生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

相続対策と自宅の有効活用 セミナー+個別相談会

時12月1日(日)
内容 時間 定員(申込順)
セミナー 午後2時~4時30分 30人
個別相談会 午後4時45分~5時45分 4組
会社のホールはしもと セミナールーム2
応募申込書の配布場所 建築・住まい政策課、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)・出張所・公民館(沢井を除く)・図書館
※市ホームページにも掲載
申電話か、応募申込書をファクスでかながわFP生活相談センター(☎045-894-5582 FAX020-4664-3832)へ
※同センターホームページからも申し込みます。
園建築・住まい政策課

あじさい大学・地域活動支援事業公開講座「はがきサイズの木版画をつくろう」

時12月7日(土) 午後1時30分~4時30分
会ソレイユさがみ
対市内在住の50歳以上=24人(申込順)
費1,500円
申11月24日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

ノルディックウォーキング教室

時12月4日(水) 午前10時~正午(雨天中止)
会横山公園ジョギングコース
対18歳以上(高校生を除く)
定20人(申込順)
費500円(保険料含む)
申12月3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(☎042-758-0886 FAX042-758-0586)へ

創業支援セミナー「相模原みらい海図」(全5回)

日にち 時間
12月1日(日) 午後1時~4時
12月15日(日) 午前9時~正午、午後1時~4時
令和2年1月11日(土)
会相模女子大学(南区文京)
対市内で創業を予定しているか、創業して間もない人など=20人(申込順)
※横浜銀行のホームページから申し込んでください。
園同銀行創業支援デスク(☎0120-58-4580)

多文化共生社会の推進に向けたシンポジウム「みんなで進める多文化共生のまちづくり」

基調講演とパネルディスカッション
時12月6日(金) 午後7時~9時
会プロミティふちのべ(中央区鹿沼台)
定80人(申込順)
申11月24日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

ウォームシェアイベント「カンタン鍋料理レシピに挑戦~みんなで作って温まろう~」

みそソムリエと学ぶ津久井産大豆を使った料理教室と省エネ講座
時12月12日(木) 午前11時15分~午後1時30分
会ソレイユさがみ
対市内在住の人=30人(申込順)
申12月4日までに、電話かファクス、Eメールに12面上の必要事項を書いて、大道舎(☎042-750-0423 FAX042-707-1697 〆sagamihara@taido-sha.jp)へ

さがまちカレッジ こども体験講座 クリスマス飾りを作ろう

時12月8日(日) 午前10時30分~正午
会ポーノ相模大野(南区相模大野)
対小学生=20人(抽選)
費1,000円(材料費を含む)
申11月15日(必着)までに、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館などにある申込用紙を郵送かファクスで、さがまちコンソーシアム事務局(☎042-747-9038)へ
※同コンソーシアムホームページからも申し込みます。

①子どもプログラミング無料体験 ②子どもプログラミング無料体験③PC無料体験

Table with 2 columns: 日にち, 時間. Rows include dates like 11月9日(土) and 11月13日(水).

会産業会館
対①小学校3年生~中学生②年中~小学校2年生③どなたでも
定各5人(申込順)
申電話で同館(☎042-704-9888)へ

おわびと訂正

広報さがみはら10月15日号に掲載した下記の記事で、誤りがありました。おわびして次のとおり訂正します。
4面 「男女共同参画シンポジウム」会場の記載がありませんでした。(正)ソレイユさがみ
5面 「新磯ざる菊花見会」会場の表記に誤りがありました。(誤)史跡勝坂歴史公園南側の農園(南区磯部) (正)勝坂歴史公園南側の農園(南区磯部4375)
10面 「旧石器ハテナ館 秋の文化財探訪」の電話番号に誤りがありました。(誤)042-784-0660 (正)042-777-6371

読者のひろば

催し 費用の記載がない場合は無料です。

- ピュアマンドリン定期演奏会 11月23日(祝) 午後2時~4時、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)。定員1,280人(先着順(午後0時30分から配布する整理券が必要)) 園黒川(☎042-747-4420)
●花絵筆押花展 11月1日(金)~9日(土) 午前10時~午後5時(1日は正午から。9日は午後3時まで)、相模川清流の里 園平本(☎090-4433-0024)
●「藤井玲歌&わすれな草」チャリティーコンサート 大正琴のアンサンブル演奏

曲目は「エリーゼのために」ほか 12月2日(月) 午後1時~4時、社のホールはしもと。定員535人(先着順) 園藤井(☎042-625-2114)

●ハーモニカ友の会 ウィンターコンサート 曲目は「通リゃんせ」ほか 12月1日(日) 午後1時30分~4時、サン・エールさがみはら。定員220人(先着順) 園荒川(☎046-252-6907)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 女声合唱 月2回水曜日午後2時、大野南公民館ほか 園土屋(☎090-5301-9764)
●社交ダンス(ラテン) 毎週土曜日午後2時、上溝公民館。初心者歓迎 園関(☎090-6177-6817)

- ストレッチ体操 毎週土曜日午後1時、北総合体育館。初心者歓迎、見学・体験可 園佐藤(☎080-5046-5845)
●混声合唱 毎週土曜日午後2時、橋本公民館ほか 園田嶋(☎080-1069-8670)
●健康麻雀 毎週火・水・木曜日 午前9時、ハンコ卸売センター(中央区中央)。初心者・シニア歓迎 園澤(☎090-9242-6088)
●ゆるゆる脳体操 毎週火・金曜日午後1時30分~3時、大野北公民館。シニア歓迎、体験可 園相原(☎090-1852-2973)
●社交ダンス(スタンダード、ラテン) 月3回水曜日午後7時、サン・エールさがみはらほか。対象は経験者、見学・体験可 園相澤(☎080-4836-8881)

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。
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。



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

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

写仏教室 仏の姿が描かれた絵を模写
時 11月16日(土) 午前10時～正午
対 18歳以上=20人(申込順)
費 500円
申 直接か電話で同センターへ

筋膜リリース講習会～腰痛予防 & 改善～
時 11月20日(水) 午前10時～11時
対 18歳以上=20人(申込順)
費 1,000円
申 直接か電話で同センターへ

「市制記念日」プール・浴室無料開放

時 11月20日(水)
プール 午前9時30分～午後8時 浴室 午前10時30分～午後4時
※希望者は直接会場へ

市立博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

学びの収穫祭
博物館を拠点に活動する
市民や学生による研究発表、
ワークショップなど
時 11月16日(土)・17日(日)
午前10時～午後4時
※希望者は直接会場へ

星空観望会(12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 12月20日(金) 午後7時～9時
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 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)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! 「埴輪作り」
古墳時代に作られた埴輪を作り、その意味に
ついて学ぶ
時 11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
申 直接か電話で同館へ

**開館10周年記念講演会 「旧石器時
代の狩りと住まい」**
時 11月23日(祝) 午後2時～4時
講 麻生順司さん(玉川文化財研究所
調査研究副部長)
定 100人(先着順)
※希望者は直接会場へ

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665

①終活セミナー
時 11月30日(土)
午前9時30分～11時
30分
定 50人(抽選)

②初めてのドラムレッスン(全3回)
時 12月1日(日)・8日(日)・15日(日) 午後1時～2時、午後2時
15分～3時15分、午後3時30分～4時30分のいずれか
定 各回4人(抽選) 費 6,600円
※スティックの貸し出しあり、時間帯の指定不可

※市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)
申 11月①20日②15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@ajisaimetsu.or.jp)へ
※同所ホームページからも申し込みます。

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	11月9日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ジャングル大帝 約束 ▶眠れぬ夜の小さなお話 1 ▶ディズニーの赤ずきんちゃん ▶ムーミン スナフキンが帰ってきた
シネマサロン	11月17日(日)・19日(火) 午後2時～4時	▶アンダンテ～稲の旋律～ (2010年/日本)

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

さがみはら国際交流ラウンジ

〒252-0233 中央区鹿沼台1-9-15 ☎☎042-750-4150

外国人市民会議
「困っています 日本語と仕事」
日本語の学習や、日本での仕
事について話す場
時 11月17日(日) 午後1時～3時
定 20人(先着順)
※傍聴希望者は直接会場へ

多文化共生のためのボランティア育成フォーラム
さがみはら国際交流ラウンジの活動紹介や、
ボランティアについて学ぶ
時 11月24日(日) 午後1時～4時
定 35人(申込順)
申 11月17日までに電話か、ファクスに14面上
の必要事項を書いて同ラウンジへ

市民健康文化センター

〒252-0328 南区麻溝台1872-1 ☎042-747-3776

健文祭
プール・浴室の無料開放や、さまざま
なイベントを開催
時 11月9日(土)・10日(日)
プール 午前9時30分～午後8時
浴室 午前10時30分～午後4時
※希望者は直接会場へ

健文ロードSHOW! 「もういちど」
時 11月16日(土) 午後1時30分～3時10分
定 60人(先着順)
※希望者は直接会場へ

いきいき美容教室

化粧品会社の美容スタッフが教える、顔や手のお手入れ・化粧方法など
時 12月1日(日) 午後1時30分～2時30分 対 60歳以上=30人(申込順) 費 1,000円
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(☎042-747-3777)へ

相模大野図書館

〒252-0303 南区相模大野4-4-1 ☎042-749-2244

子どもと本をつなぐブックトーク
「めざせ! 葉っぱあそびのマイスター!」
～楽しい葉っぱの工作もあるよ～
時 11月16日(土) 午前10時～午後0時
30分
会 相模大野中央公園、同館
対 小学校3～6年生=30人(申込順)
申 11月15日までに、直接か電話で同
館へ

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
簡単にできる角凧作り
時 11月30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
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

市立図書館

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604

**図書館ひろば～もっと図書館を
楽しもう!～**
時 11月24日(日)

※希望者は
直接会場へ

時間	催し名など
午前10時30分～正午	点訳体験、本の修繕実演
午前10時30分～午後3時30分	交流の部屋
午前10時30分～午後2時	工作教室
午前10時30分～午後3時	布絵本・布おもちゃの展示
午前11時～11時30分、 午後1時30分～2時	おはなし会 定 各40人(先着順)
午後1時～3時30分	古本市

問 図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん(☎090-4947-7147)

**図書館クラシックのス
スメ～図書館で始める
楽しいクラシック～**

図書館にある音楽
CDの魅力を紹介
時 11月30日(土) 午後
2時～3時30分
対 中学生以上=30人
(申込順)
申 11月29日までに、
直接か電話で同館
へ

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775

男女共同参画川柳コンテスト2019作品展示

来館者による投票を実施
時 11月5日(火)～12月10日(火) 午前9時～午後9時50分

**ハローインターナショナルサロン 世界の料理
教室**

ザンビア共和国とメキシコ合衆国の料
理作りを通じた、食文化の学びと交流
時 11月16日(土) 午前10時～午後1時
対 中学生以上=25人(申込順)
※市内在住か在勤・在学の人優先
費 1,000円
申 11月9日までに、電話かファクスに、住所、
氏名(ふりがな)、電話番号、「世界の料
理教室」と書いて、さがみはら国際交流
ラウンジ(☎042-750-4150)へ

**ワークショップ 相模原のこどものまちミニ
さがみはら**

子どもたちがもの作りや仕事をするこ
とで、社会の仕組みなどを体験
時 12月8日(日) 午前11時～午後4時
対 小学生～15歳=300人(申込順)
申 Eメールに14面上の必要事項と学年、
学校名を書いて、スマイルミニシティ
プロジェクト(☐s.minicity.p@gmail.
com)へ

赤毛のアンのお茶会

～アン起源アウォンリーを探る～
カナダ人国際交流員が、名作『赤毛の
アン』を紹介
時 11月24日(日) 午後1時30分～3時30分
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 11月19日までに、電話でさがみはら国際
交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

お茶会～外国人との交流の広場～

スペイン出身の人による母国のお話と
交流会
時 11月17日(日) 午前10時～正午
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)

小山公園

〒252-0205 中央区小山4-1 ☎042-700-0801

アクアフォレスト 街で発見アウトドア～自然を楽しむ自然に美しく～

アクセサリーやバッグなどのワークショップ、ヨガなどの体験、雑貨や飲食物の販売など

時 11月10日(日) 午前10時～午後6時(予備日11月17日(日))

会 同公園芝生広場

※希望者は直接会場へ

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①スケートボード(初心者・中級者)	11月11日(月)・25日(月)	午後5時15分～6時15分	6歳以上	各10人(申込順)	各2,000円(保険料含む)
②バスケットボール		午後6時30分～7時30分	どなたでも		各1,000円(保険料含む)

※①スケートボードレンタル代別途500円

会 同公園ニュースポーツ広場

申 開催日前日までに、直接か電話、ファクスに14面上の必要事項と希望日を書いて、同公園(☎042-700-0802)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	定員	費用
①カーリング(全2回)	11月コース 11月21日(木)・22日(金)	午後8時30分～10時30分	中学生以上 ※17歳以下は保護者同伴か送迎が必要	各50人(申込順)	各2,000円
	12月コース 12月12日(木)・13日(金)				
②トレーニング機器使い方	11月18日(月)	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	20人(申込順)	800円
③幼児スケート(全4回)	12月7日～28日の毎週土曜日	午前9時～10時30分	4歳以上の未就学児	25人(抽選)	4,000円

※③貸し靴代別途1回250円

申 ①該当月の1日～開催日前日に、直接か電話で同所へ。③11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。②11月16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

相模原ギオンアリーナ(総合体育館)

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

卓球大会

時 12月8日(日) 午前9時～午後5時

種目 男子シングルス初級者の部、中級者の部、小学生男子4年生以下の部、5・6年生の部
女子シングルス初級者の部、中級者の部、小学生女子4年生以下の部、5・6年生の部

対 市内在住か在勤の人=200人(申込順)

費 一般1,000円、小学生600円

申 11月22日までに、同館か北総合体育館にある申込用紙を直接、各館へ

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
小学生バドミントン(全2回)	12月25日(木)・26日(木)	午前10時～正午	小学生	30人	3,000円
親子バウンドテニス	12月26日(木)	午後2時～4時	5歳～小学生とその保護者	20組	1,500円

申 11月30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

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名など	日にち	時間	対象	定員	費用
①楽しく健康、筋力アップ&リラクゼーション(全10回) 申込期限 11月15日(必着)	11月28日～令和2年2月13日の毎週木曜日(12月26日、2年1月2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25人(抽選)	各5,000円
②リラックスヨガ(初級)〈全12回〉	12月4日～2年3月4日の毎週水曜日(12月11日、2年1月1日を除く)	②午前9時30分～10時30分、午後0時30分～1時30分 ③午前11時～正午	18歳以上(高校生を除く)	各25人(申込順)	各9,000円
③リフレッシュヨガ(中級)〈全12回〉	12月5日～2年3月5日の毎週木曜日(12月12日、2年1月2日を除く)				
	12月6日～2年3月6日の毎週金曜日(12月13日、2年1月3日を除く)				
④フラワーアレンジメント～クリスマスリースとテーブルアレンジ～	12月4日(水)	午前10時～11時30分		20人(申込順)	3,200円(材料費含む)

※抽選後に振り分け

申 ①往復はがきに14面上の必要事項を書いて、同所へ。②～④電話か、ファクス、Eメールに14面上の必要事項と、②は希望日時、③は希望日を書いて、同所(☎042-777-0161 ☒asamizo-stadium@dream.jp)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(申込順)	費用
①競泳スタート	11月18日(月)	午前9時30分～10時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	1,020円
②しっかり泳ぐバタフライ		午後1時30分～2時30分			500円
③水中撮影フォームチェック	11月21日(木)	午前11時30分～午後0時30分	20人		1,530円(DVD代含む)
④競泳スタート	12月2日(月)	午前9時30分～10時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	1,020円
⑤競技力向上飛び込み(全4回)	12月3日～24日の毎週火曜日	午前10時～11時30分			各4,080円
⑥やさしいアクア(全4回)	12月4日～25日の毎週水曜日	午後2時～2時45分			
⑦アロマとおりがみ	12月4日(水)	午後2時～4時		15人	
⑧はじめてのビーズアクセサリー	12月15日(日)	午前10時～午後1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	各20人	各1,530円
⑨絵手紙	12月16日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)		1,230円
⑩フラワーアレンジメント	12月17日(火)	午後2時～4時			3,060円

申 開催日①～⑥当日⑦～⑨前日⑩12月14日までに、直接か電話で同プールへ

市体育協会からのお知らせ

遭難救助講習会

時 11月23日(祝) 午前9時30分～午後3時

会 LCA国際小学校北の丘センター

対 市内在住か在勤・在学の高校生以上

定 20人(抽選) 費 1,000円

申 11月8日(必着)までに、往復はがきかEメールに14面上の必要事項(全員分(代表者に○))を書いて、往復はがきは市体育協会へ。Eメールは市山岳協会(☒sidotsotai@sosankyo.com)へ

カラーリングとラダーゲッター大会

時 11月24日(日) 午前9時30分～午後4時

会 市体育館(市役所前)

費 中学生以上300円

※希望者は室内履き・弁当を持って直接会場へ

ジムナスティックフェスティバル

時 11月24日(日) 午後1時～4時

会 北総合体育館

定 1,600人(先着順)

※希望者は直接会場へ

※詳しくは市体操協会ホームページをご覧ください。

市民サッカー選手権大会(一般女子)

時 12月1日(日)・15日(日) 午前9時

会 相模原ギオンフィールドほか

※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、同協会ホームページをご覧ください。

居合道・杖道体験講習会

時 11月17日(日) 午前9時～正午

会 市体育館(市役所前)

対 15歳以上(中学生を除く)

※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

ふれあいウォーキング～城山の自然を探る～

時 11月30日(土) 午前9時～正午(小雨決行)

集合場所 津久井湖ガーデンパーク

対 市内在住か在勤・在学の小学生以上

定 30人(申込順) 費 500円

申 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

相模原駅伝競走大会

時 令和2年1月19日(日) 午前8時20分～正午(荒天中止)

会 相模原ギオンスタジアムとその周辺道路

定 一般A・女子の部=各30チーム、一般Bの部=70チーム、高校生の部=40チーム、中学生男子・中学生女子の部=各20チーム(抽選)

費 1チーム5,000円(中学生の部は2,500円)

申 11月26日(必着)までに、市体育協会にある申込用紙(同協会ホームページにも掲載)と費用を直接同協会へ。詳しくは同協会にある募集要項か、同協会ホームページをご覧ください。





台風19号で被災された方へ 各種支援をご利用ください

各支援の詳細、最新情報は随時更新しています。お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



災害最新情報はこちら



り災証明書

各種手続きに必要な場合があります。手続き前に取得してください(詳しくは1面へ)。

災害により障害を受けた・家族が亡くなった・住居などに大きな被害を受けた方は…

☎地域福祉課 ☎042-769-9222

障害を受けた方・ご遺族の方への 災害障害見舞金・災害弔慰金の支給

災害により障害を受けた方への障害見舞金や、遺族の方への弔慰金を支給します。

災害援護資金の貸し付け

災害により世帯主が負傷したり、住居や家財などに大きな被害を受けたりした世帯へ、貸し付けを行います。

損傷した住宅改修のために 借り受けた資金の補助

損傷した住宅を緊急に修理する時に借り受けた資金の利子の一部を補助します。

各種支払いの減免や免除 被害の程度などにより、各支援の内容は異なります

市税	市民税・県民税の減免	市民税課 ☎042-769-8221
	固定資産税・都市計画税の減免	資産税課 ☎042-769-8223
	市税の納税相談	緑市税事務所 ☎042-775-8808 納税課 ☎042-769-8300 南市税事務所 ☎042-749-2163
年金	国民年金保険料の 免除・納付猶予	国民年金課 ☎042-769-8228
		日本年金機構相模原年金事務所 ☎042-745-8101
健康 保険	国民健康保険税の減免、 国民健康保険の一部負担(自己 負担)金の免除	国民健康保険コールセンター ☎042-707-8111
		緑区役所区民課 ☎042-775-8803
		南区役所区民課 ☎042-749-2131
		城山まちづくりセンター ☎042-783-8103
		津久井まちづくりセンター ☎042-780-1400
		相模湖まちづくりセンター ☎042-684-3214
藤野まちづくりセンター ☎042-687-5514		
介護	後期高齢者医療保険料の減免、 後期高齢者医療保険の一部負担 (自己負担)金の免除	地域医療課 ☎042-769-8231
	介護保険料・介護利用料の減免	介護保険課 ☎042-769-8321
下水道	下水道使用料の減免・免除	下水道料金課 ☎042-769-8376
	し尿・浄化槽汚泥などの処理手 数料の減免	相模台収集事務所 ☎042-742-0042 津久井クリーンセンター ☎042-784-2711 ※し尿のみ
	浄化槽清掃補助金の 補助額の増額(津久井地域)	津久井クリーンセンター ☎042-784-2711

障害の ある人	障害福祉サービス・ 障害児通所支援の利 用者負担額の減免	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
		南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
		城山・津久井・相模湖・藤野地区は、★の各保健福祉課へ
自立支援 医療の自 己負担額 の減免	更生医療	障害福祉サービス課 ☎042-769-8355
	精神通院医療	精神保健福祉課 ☎042-769-9813
	育成医療	こども家庭課 ☎042-769-8345
子育て・ 教育	保育所等の保育料な どの減免	緑子育て支援センター ☎042-775-8813
		中央子育て支援センター ☎042-769-9267
		南子育て支援センター ☎042-701-7723
	城山・津久井・相模湖・藤野地区は、★の各保健福祉課へ	
	母子父子寡婦福祉資 金償還金の支払猶予	緑子育て支援センター ☎042-775-8815
中央子育て支援センター ☎042-769-9221 南子育て支援センター ☎042-701-7700		
小中学生の就学奨励金 (就学援助)・高校生向 け給付型奨学金の交付	学務課 ☎042-769-9262	
	学校教材 ^{ほてん} の補填	在籍している市立小・中学校にご相談ください
図書館	図書館資料弁償の免除	最寄りの図書館にご相談ください

★の各保健 福祉課	城山保健福祉課 ☎042-783-8136	津久井保健福祉課 ☎042-780-1408
	相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216	藤野保健福祉課 ☎042-687-5511

**⚠ 不審な電話・訪問や、家屋の修理トラブルが多発
台風の災害に便乗した悪質商法にご注意ください**
☎消費生活総合センター ☎042-776-2511