

# さがみはら

広報

NO.1424  
毎月  
1日・15日発行  
**1/1**  
2020  
令和2年  
SAGAMIHARA

## LINE UP 今号の主な内容

- 東京2020オリンピック 聖火リレールート決定! ..... 2
- みんなのすこやかナビ..... 4・5
- 相模原のアスリートを応援しよう! ..... 6・7
- 発見! サガミズーム このまちがスキ ..... 12

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 **722,839人(46減)**  
男 361,450人 女 361,389人  
世帯 **327,310世帯(71増)**

令和元年12月1日現在。( )は前月との増減

相模原市はSDGsを推進します

### 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国のプチ情報を毎月1日号で市長が紹介します。

それぞれの国技を紹介します

ブラジルの「カポエイラ」は、音楽に乗せ、2人1組で踊るように技を繰り出す格闘技です。伝統的な民俗芸能として、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。

「カポエイラ」興味深いですね

カナダの国技の一つである「ラクロス」は、先に網の付いたスティックを使ってボールを投げ合い得点を競う球技です。先住民族を起源とする北米最古のチームスポーツといわれています。

「ラクロス」は迫力ありそうですね

相模原市長 本村賢太郎

関オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248



## 東京2020 オリンピック・パラリンピックイヤーがやって来た



世界各国から95人(20チーム)の選手が出場した自転車ロードレース競技テストイベント



子どもたちと交流を深めるブラジル代表競泳選手(南大野小学校)



相模湖でボート競技のテストキャシブを行うカナダ代表選手

オリンピック・パラリンピックへの出場を目指して頑張っている本市在住の選手などは6・7面で紹介します。

### 誇りに思えるまちを目指して

相模原市長 本村賢太郎

市民の皆さまにおかれましては、希望に満ちた、輝かしい新年をお迎えのことと存じます。

昨年10月の台風第19号による記録的な豪雨により被災され、いまだに不自由な生活を強いられる状況の中で、新年を迎えられた方もいらっしゃると思います。引き続き、市民生活と地域経済・インフラの再建など、復旧・復興に向け、全力で取り組んでまいります。

昨年4月の市長就任以来、「市民に開かれた市政」「持続可能なまちづくり」「市民が誇れるまちづくり」を基本的な考え方として、市政運営を進めてまいりました。

指定都市移行10周年を迎える本年につきましても、引き続きそうした考え方に立ち、本市が目指す将来像「潤いと活力に満ち 笑顔と希望があふれるまちさがみはら」の実現に向け、「まちかど市長室」などを通じた市民の皆さまとの

対話、持続可能な社会の実現に向けた<sup>エスディージーズ</sup>SDGsの推進、シビックプライドの醸成、性的少数者のためのパートナーシップ宣誓制度の導入などによる人権尊重の取り組みなどを進めてまいります。

また、本年は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。市民の皆さまに、市内がコースとなる自転車ロードレース競技の魅力にぜひ触れていただくとともに、大きな感動・夢・希望が未来へのレガシーとなるよう、さまざまな取り組みを進めてまいります。

本年も、市民の皆さまとの対話を何よりも大切にしながら、多くの笑顔と希望を市民の皆さまに届けられますよう、全力で市政運営にまい進してまいります。

市政に対する皆さまの変わらぬご協力をお願い申し上げますとともに、本年が皆さまにとりまして、実り多く、素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。

旬の情報をお届け!

# Hot Info さがみはら

## お知らせ 半世紀ぶりに本市にやってくる 東京2020オリンピック 聖火リレールート決定!

市内を通る2つの聖火リレーのルートが決定しました。ゴール地点の橋本公園では、セレブレーションが開催されます。

📅 6月30日(火)



その日の聖火リレー最終ランナーの到着時に聖火の到着を祝うイベントです

### 1964年のオリンピック聖火リレー

旧藤野町の上小淵峠※1をスタートした聖火は、大垂水峠※2を目指して9つのポイントを駆け抜けました。途中、カーネーションの会場である県立相模湖漕艇場の本部庁舎で1泊。リレーは2日間にわたり盛り上がりました。



※1 旧藤野町と山梨県との境  
※2 旧相模湖町と東京都との境

※通過予定時間・交通規制などについては、今後、本紙や市ホームページでお知らせします。

📞 オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

## イベント 安全安心への決意を新たに 市消防出初式

1/12日

式典や消防団ラッパ隊の演奏のほか、消防団員による団体演技や在日米陸軍消防隊との合同一斉放水演技など、臨場感のある消防活動を間近で見ることができます。

📅 1月12日(日) 午前10時~正午  
(小雨・雪実施)

📍 淵野辺公園隣接地(中央区弥栄)

※希望者は直接会場へ

※昨年のサーティーフォー相模原球場と淵野辺公園中央広場から会場を変更しました。



📞 警防課 ☎042-751-9140

## 災害 台風第19号 被害の対応状況のお知らせ

### 国道413号 災害復旧の集中工事を1月16日から実施

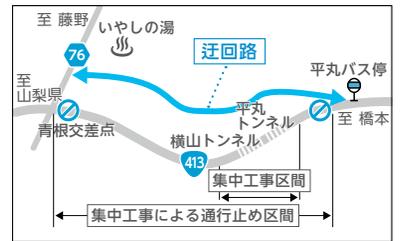
国道413号の災害復旧については、年度内の工事完了に向けて、一部区間を通行止めにして、のり面対策の集中工事を実施します。引き続きご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

📅 工事期間 1月16日から3月末まで

📍 通行止め区間 平丸バス停付近~青根交差点

📍 迂回路 平丸バス停付近~県道76号(いやしの湯付近)~青根交差点 ※大型車を除く

※具体的な迂回路や通行止め解除日など詳しくは、今後市ホームページでお知らせします。



📞 国道道路整備課 ☎042-769-8360

### 復旧・復興推進本部を設置

一日も早い復旧・復興の実現に向けて取り組んでいます。

#### 主な取り組み

被災者の生活再建支援 住まいの再建、義援金の配分、相談対応など

社会インフラなどの復旧 道路などの復旧、災害廃棄物の処理など

地域経済の復興支援 商工業・農業の復興支援など

災害対応の検証 災害対応に係る市の対応の検証・今後に向けた施策の見直しなど

※取り組み状況など詳しくは、今後も市ホームページや本紙でお知らせします。

📞 企画政策課 ☎042-769-8203

皆さまからのあたたかなご支援に感謝します

現在までにお預かりした金額は

義援金 15,693,453円(12月17日現在)  
寄附金 18,768,877円(12月15日現在)

📞 義援金について 地域福祉課 ☎042-769-9222  
寄附金について 財務課 ☎042-769-8216

## イベント さがプロ2020 さがみはら×音楽×スポーツ 日本フィルハーモニー交響楽団 & 東京混声合唱団

3/28日

スポーツに関連するおなじみのクラシック曲やさまざまな国の音楽の演奏など、豪華出演陣によるプレミアムコンサートです。

📅 3月28日(土) 午後2時~4時

📍 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)

出演 横山 奏さん(指揮者)、神崎ゆう子さん(司会者)

定 1,650人(全席指定)

費 2,020円

📞 電話でチケットMove(☎042-742-9999)へ

※チケットムーヴ.netホームページからも購入できます。



地元の高校生も演奏します

📞 市民文化財団 ☎042-749-2207

## 相談 若者が悪質商法のターゲットに その契約、大丈夫ですか?

20・21歳の相談件数は未成年(18・19歳)の約2倍に

契約に不慣れな若い人を狙った悪質商法や契約トラブルが急増しています。

### トラブル回避の3カ条

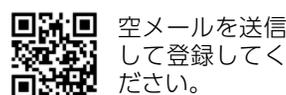
- 「お試し価格」は、定期購入が条件になっていないかどうか必ず確認!
- 「うまい話」はきっぱりと断る!
- 一人で解決しようとせず、周りに相談!

こんな言葉や広告には要注意



※動画や写真投稿サイトからの勧誘には特に注意しましょう

メールマガジン配信中  
トラブル事例や対策を紹介



空メールを送信して登録してください。

困ったときはここに相談  
消費者ホットライン ☎188  
※近くの消費生活センターにつながります。  
若者トラブル188番 📅 1月13日(祝)~15日(火)

📞 消費生活総合センター ☎042-776-2511

## 募集 市の魅力をPRしてみませんか 第14代 市観光親善大使

たくさんの人に会えて  
ディープな相模原が  
分かります。地元愛の  
強い人集まれ!

任期 4月~令和3年3月

賞金 5万円(他活動時報酬有り)

応募資格 次の全てに該当する人

- 市内在住か、在勤・在学の18歳以上
- モデルなどの専属契約がない
- 観光イベントやキャンペーン、各メディアなどで観光PR業務ができる(ステージ・テレビ・ラジオ出演、チラシ配布、雑誌取材など)
- 年間15回程度(土・日曜日、祝日等を含む)の活動に参加できる
- 観光親善大使のTwitterやFacebook、Instagramで、活動内容などを積極的に報告できる

定 3人(選考)

※書類審査後、面接審査を実施します。演技など特技のある人は披露してもらいます。

📅 1月6日~31日(消印有効)に、商業観光課、各まちづくりセンター・公民館(沢井を除く)、市観光協会、sagamixにある応募用紙(同協会ホームページにも掲載)を直接か郵送、Eメールで、市観光親善大使事業運営委員会(市観光協会内 ☎042-771-3767)へ



旬の情報をお届け!

# Hot Info さがみはら



## 健活!チャレンジで健康と豪華景品を手に入れよう

ウォーキングなどの健康づくりに取り組むと、豪華景品が抽選で当たります。

### 冬こそ運動を!

冬は外気温が低いので、体は生きるために熱を発生させ、夏よりも多くのエネルギーが必要となります。そのため、冬はウォーキングなどによる運動効果が高い季節なのです!



さがみ湖リゾートプレミアムフォレストのフリーパスペア券など盛りだくさん!  
※当選者の発表は景品の発送をもって代えさせていただきます。



健活チャレンジで検索!

実施期限 2月29日(土)まで  
対 市内在住の20歳以上(平成12年4月1日までに生まれた人)

- コース
- アプリコース(スマートフォンにアプリを登録して参加)
  - レポートコース(専用紙提出で参加)
- ※参加方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- レポート配布場所 健康増進課、各保健センター、城山・相模湖・藤野保健福祉課、各公民館 など
- ※市ホームページからもダウンロードできます。

市コールセンター ☎042-770-7777



## 相模原駅伝競走大会ランナーに熱い声援を送ろう!

1/19日

中学生から82歳まで、120チーム600人のランナーがたすきをつなぎながら駆け抜けます。会場で選手たちの力強い走りを応援しませんか。

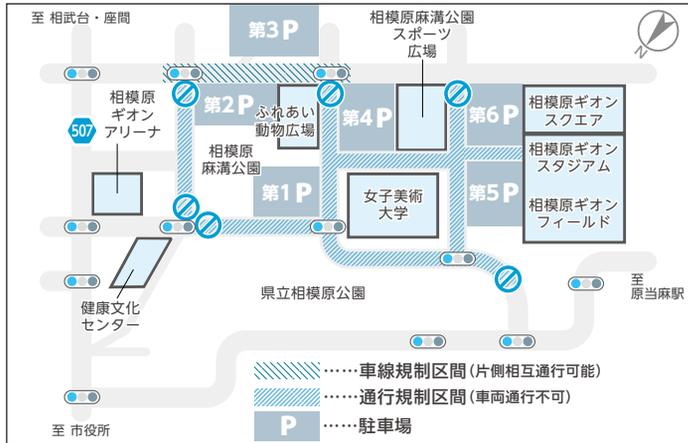
開 1月19日(日) 午前8時20分~正午  
発走 午前9時10分・9時20分・10時30分

会 相模原ギオンスタジアムと周辺道路  
※詳しくは、市体育協会ホームページをご覧ください。



3年ぶりの開催です!コースも大きく変更しました

競技中は交通規制にご注意を 規制時間 午前8時30分~正午



当日は周辺道路の混雑が予想されます。ご理解とご協力をお願いします。  
※一部、路線バスに経路変更があります。  
※競技中は相模原麻溝公園第1・2・5駐車場の利用はできません。  
市体育協会 ☎042-751-5552



## 所得税確定申告、市・県民税申告 準備はお早めに

申告期間 2月17日(月)~3月16日(月)

控除の対象がないか確認を 各控除の条件に当てはまる人は、申告すると納税額が少なくなる場合があります。

### 社会保険料控除

控除内容 令和元年中に納付した保険料(税)額  
確認方法 下記の日程で市からそれぞれ通知(はがき)を発送します。  
※通知する金額は、市・県民税の申告、所得税の確定申告の時に元年中の社会保険料控除として申告できます。

保険制度	発送予定日	問い合わせ
後期高齢者医療制度	1月23日(木)	市コールセンター ☎042-770-7777
介護保険	1月24日(金)	市国民健康保険 コールセンター ☎042-707-8111
国民健康保険	1月27日(月)	

### 医療費控除

診察料・薬代以外にも控除の対象となるものがあります。

控除内容	確認・申請方法など	問い合わせ
元年中に支払った介護保険サービス利用者負担額 ○介護保険施設 ○訪問看護などの在宅医療系サービス ○医療系サービスと併せて利用したホームヘルプサービスなどの福祉系サービス ○介護福祉士らが行った喀痰吸引などの費用(条件あり)	国税庁ホームページか、お問い合わせください。	相模原税務署 ☎042-756-8211
要介護認定者などのおむつ代	医療機関が発行する「おむつ使用証明書」で申告★	

★2年目以降の人は、条件を満たすと市が交付する「おむつ代の医療費控除に係る確認書」でも申告できます。確認書の交付申請の前に条件を満たす必要がありますので、詳しくは介護保険課(☎042-769-8342)へお問い合わせください。

### 障害者控除

要介護認定者本人の身体などの状況により、障害者控除の対象になる場合があります。

※控除を受けるには、障害者控除対象者認定書が必要が必要です。

- 市内在住で、次の全てに該当する人
- 認定を受けたい年の12月31日時点で65歳以上
  - 身体の障害や寝たきり、認知症により日常生活に支障がある(基準あり)
  - 特別障害者控除の対象となる下記の交付を受けていない
    - ・身体障害者手帳 ・療育手帳
    - ・精神障害者保健福祉手帳 ・戦傷病者手帳
  - 原子爆弾被爆者の認定を受けていない
  - 本人かその扶養者が所得控除を受けられる
- ※障害者・特別障害者控除の対象区分などについては、お問い合わせください。

### 用語の解説

#### 障害者控除対象者認定書

障害者手帳などを持っていない65歳以上で「知的障害者または身体障害者に準ずる」として認定された人に交付されます。

※障害者控除を受けるために使用するもので、障害者向けのサービスが受けられるものではありません。

各高齢者相談課・保健福祉課にある申請書(市ホームページにも掲載)を、直接、管轄する窓口へ

窓口・問い合わせ	連絡先
緑高齢者相談課	☎042-775-8812
中央高齢者相談課	☎042-769-8349
南高齢者相談課	☎042-701-7704
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

### 所得税確定申告書(A申告書)の説明会

日程	時間	会場	定員(先着順)
1月22日(水)	午後2時~4時	総合学習センター	60人
1月24日(金)		サン・エールさがみはら	40人

給与・雑(年金など)所得者で、医療費・住宅ローン控除の追加など、申告が必要な人  
※希望者は、筆記用具、確定申告書・手引き(郵送された人)を持って、直接会場へ  
※個別の申告相談、書類の作成・受け付けは行いません。

市国民健康保険課 ☎042-756-4104

### 市民税・県民税申告書を2月4日に発送

平成31年度と同申告書を提出した人  
※31年度の申告状況などを基に送付します。申告書が届かず、申告する必要がある場合は、市ホームページからダウンロードするか、お問い合わせください。

市民税課 ☎042-769-8221



コールセンターからちょっとおしらせ

ごみの分別方法や出し方、収集の曜日などを調べられる家庭ごみ分別サイトや、ごみ分別アプリ「シゲンジャー Search」をぜひ活用してください。

# 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 城山総合事務所  
※1月6日から 緑区久保沢1-3-1
- 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  
 4面……たのしく子育て  
 あんしん保健福祉  
 5面……いきいき健康相談

## たのしく子育て

### 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～  
 ① 口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響  
 やその予防法と子どもの歯の健康について  
 の講義・体験、歯科健康診査などを実施  
 ② 2月4日(火) 午後1時30分～3時30分  
 ③ 会南  
 ④ 市内在住の妊娠中の人(経産婦可。妊  
 娠期間中1回のみ受講可)  
 ⑤ 定12人(申込順)  
 ※子ども同伴可(保育なし)  
 ⑥ 申2月3日までに⑩

### ハローマザークラス(全2回)

妊娠、出産、育児に関する知識・技  
 術の習得と仲間づくり

日にち	会場	申込
3月 7日(土) ・14日(土)	③	1月15日から ⑮

⑦ 午後1時30分～4時  
 ⑧ 妊婦16週以降の初めて出産する人と  
 その家族  
 ⑨ 定60組(申込順)

### 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
1月17日(金)	午前10時 ～11時	③	⑪
2月 7日(金)		④	⑬
2月14日(金)		⑤	⑫

⑧ 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(1月6日から)

### 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
1月16日(木)	大島③、城山④、 大野北⑤、新磯⑥、 上鶴間⑦
1月17日(金)	橋本③
1月21日(火)	向陽③、田名④
1月22日(水)	並木④
1月23日(木)	⑧、 麻溝⑧
1月28日(火)	富士見③、 鶴園中和田④
2月 4日(火)	⑧、向陽③、大野南④

⑨ こどもセンター  
 ⑩ 栄養士による栄養相談もあり  
 ⑪ 歯科衛生士による歯科相談もあり  
 ⑫ 午前10時～11時15分  
 ⑬ 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  
 ⑭ ⑪⑫⑬

### 親子で歯っぴい ちゃれんじ大作戦

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を実演

日にち	会場	定員(申込順)	申込
2月 4日(火)	⑤	各20組	⑮
2月 7日(金)			
2月12日(水)	④	各20組	⑮
2月17日(月)			
2月14日(金)	③	30組	

⑯ 午前10時～11時15分  
 ⑰ 平成30年12月～31年4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
2月 7日(金)	午後1時 ～2時15分、 午後2時45分 ～4時	⑤	⑮
2月12日(水)		④	
2月14日(金)		③	

⑱ 令和元年8・9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
2月 4日(火)	午後1時 ～2時15分、 午後2時45分 ～4時	⑤	⑮
2月17日(月)		④	

⑲ 令和元年5・6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)

### 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  
 ② 2月12日(水)

③ ⑤  
 ④ 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)  
 ⑤ 申1月6日～2月10日に⑩

### 子育て広場 緑のおうち 講座

#### 親子ムーブメント スカーフで遊ぼう!

スカーフを使った感覚遊びなどを楽しむ  
 ② 1月24日(金) 午前10時30分～11時、  
 午前11時15分～11時45分  
 ③ 城山こどもセンター  
 ④ 3歳以下の子どもとその保護者  
 ⑤ 申1月6日から、電話か月～金曜日(祝日等  
 を除く)午前10時～午後3時)で、子育て広  
 場 緑のおうち(☎042-703-5136)へ

## あんしん保健福祉

### 補装具更生相談(肢体不自由・聴覚障害)

補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、判定を実施

相談名	日にち	会場	窓口・お問い合わせ
肢体不自由 (電動車椅子を 除く)★	2月 3日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
	3月16日(月)		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	2月20日(木)		南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
	3月19日(木)		城山保健福祉課 ☎042-783-8136
聴覚障害	2月19日(水)	④	津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
			相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
			藤野保健福祉課 ☎042-687-5511
	3月11日(水)	あじさい会館	ファクスの場合は、 障害者更生相談所 ☎042-750-6150

⑯ 午後0時30分～2時 ⑰ 18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由・聴覚障害)を持ち、  
 補装具購入などの判定が必要な人  
 ⑱ 1月6日から、電話かファクスで住んでいる地域の窓口へ  
 ★初めて補装具の購入を希望する人や、補装具のタイプを変える場合は要相談

### 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。  
 聞くだけの参加も可  
 ② 1月9日(木) 午後2時～4時  
 ③ 社のホールはしもと セミナールーム2  
 ④ 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  
 ⑤ ⑭



**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  
 1月5日まで、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  
 1月4日まで 午前8時45分～11時30分、午後1時15分～4時30分  
 日曜日(1月5日を除く) 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** 休日当番柔道整復療養所案内  
 ☎0120-19-4199  
 1月3日まで、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  
 1月5日まで、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**

申し込み・問い合わせは  
 1月6日から(⑮を除く)

省略記号の見方は4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	⑥	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 ⑥ 成人健康相談 ⑧ ⑨ ⑩ 母子保健相談 ⑪ ⑫ ⑬	
	月・木曜日		南			
	火曜日		津			
	水曜日		湖			
	金曜日		藤			
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	2月 5日(水)	午前9時 9時30分 10時 10時30分 11時 11時30分	緑	⑥	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)	
	2月 7日(金)		南	⑨		
	2月 13日(木)		湖	⑧		
	2月 20日(木)		津	⑦		
	2月 21日(金)		南	⑨		
	2月 26日(水)		湖	⑧		
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	2月 3日(月)	午後1時～3時30分	南	⑬	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳	
	2月 7日(金)	午前9時～11時30分	緑	⑪		
	2月 17日(月)		湖	⑫		
不妊・不育専門相談	2月 4日(火)	〈電話相談〉 時 午前9時～11時30分 ⑩				
		〈面接相談〉 時 午後1時～3時30分 会 ⑮ 申 2月3日までに⑩				
HIV(エイズ)等の検査・相談	1月 7日(火)	午前9時～11時15分	湖	④	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) ⑮各12人(申込順)	
	1月 21日(火)					
	1月 28日(火)					
	1月 11日(土)					橋
	1月 25日(土)					南
HIV(エイズ)即日検査	2月 4日(火)	午前9時～10時30分	湖	④	その日のうちに結果が分かるHIV(エイズ)検査・相談(無料。匿名) ⑮15人(申込順)	
	①1月10日(金) ②1月26日(日)	午前10時～午後3時	南	⑮	がん体験者による自らの体験を基にした相談 ⑮がん患者やその家族 ⑮各4組(申込順。各組1時間) ①1月①8日②23日までに⑮	
もの忘れ相談	1月 28日(火)	午前10時～正午	湖	②	医師によるもの忘れ相談 ⑮各2組(申込順)	
	2月 5日(水)		南	③		
くすりの相談	1月 16日(木)	午後1時30分～3時	湖	⑮	⑮各2人(申込順。各回30分) ①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	湖	⑮	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)	⑮湖⑮津⑮湖⑮藤⑮南	※日程はお問い合わせください。		⑩	⑮障害のある乳幼児
思春期・ひきこもり 特定相談 (精神科医)	1月 16日(木)	午後2時～4時	湖	⑭	⑮「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 ⑮「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 ⑮2組(申込順。調整あり)
精神保健相談 (精神科医)	1月 8日(水)	午後1時～2時	湖	⑮	こころの健康についての相談 ⑮かかりつけ医がいない人 ⑮各2・3人(申込順。調整あり) ⑮会場ごとに各担当課へ ⑮…中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ⑮…南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ⑮…津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 ⑮…緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
	1月 28日(火)				
	1月 14日(火)				
	1月 24日(金)				
	1月 20日(月)				
みんなのアルコール相談 (精神科医)	1月 21日(火)	午前10時～正午	湖	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 ⑮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 ⑮2組(申込順。調整あり)
	1月 23日(木)	午前10時～正午	湖	⑭	⑮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 ⑮医療過誤や訴訟に関する相談などは受け付け不可 ⑮3人(抽選) ⑮費2,000円 ⑮1月15日までに、電話で⑭
家族のためのコミュニケーション教室「ガーベラ」	1月 15日(水)	午後2時～4時	市民会館	⑭	家族間コミュニケーションをテーマに家族問題についての理解を深め、対応を学ぶ ⑮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 ⑮30組(申込順)
アルコール・薬物・ギャンブル等 家族教室「サブリ」	1月 27日(月)	午後2時～4時	湖	⑭	アルコール・薬物・ギャンブルなどの問題を理解し、その対応について学ぶ ⑮市内在住か通勤でアルコール・薬物・ギャンブルなどの問題がある人の家族 ⑮10組(申込順)
愛の献血	1月 4日(土)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	湖	⑮	⑮16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) ⑮所要時間 40分程度 ⑮本人確認をしています。 ⑮地域保健課 ☎042-769-8343
	1月 25日(土)				
	1月 5日(日)				
	1月 18日(土)				
	1月 7日(火)				
1月 16日(木)	市				





坂井 丞さん 水泳・飛込

競技初のメダル  
この手で

**飛込**  
跳躍台から水面までの一瞬で線り出されるアクロパティックな技の難易度や着水の美しさを競います。

最初の切符を手にTOKYO2020へ

オリンピック出場の内定が決まった瞬間は、ほっとしました。出られるだけでも光栄ですが、国内の内定第1号になれた感覚はひとしおでした。飛込ではまだ日本人メダリストはいないので、僕が第1号になりたいです。

より完成された「一瞬」を求めて

両親がコーチなので、生まれた瞬間に競技と出会ったと言っても過言ではありません。飛込は6本の演技の合計点で競うため

順位の変動が激しく、最後まで何が起こるか分からない緊張感が魅力の一つです。ぜひ、ワクワクしながら見てほしいです。

相模原で過ごす家族との時間

基本的に生活のペースは一定で、家とプールの往復なんです。休日にはよく子どもと一緒にアリオ橋本に出かけます。家族とリラックスできる時間があるからこそ、日々の練習にも打ち込めるんです。



Sora SHIRAI

成長栄光  
小山公園とともに

白井空良さん

スケートボード

中央区在住・18歳/光明学園相模原高等学校3年生/Oi STU OPEN 優勝/世界スケートボードランキング4位

世界が手の届く位置に

最近、試合で結果を残せるようになり、オリンピック出場を十分に狙える位置にいるという実感が出てきました。自分らしく、1位を目指して少しでも地元の相模原に元気を届けたいです。

スケボーと一緒に育ってきた

父に勧められて始めたのが5歳の頃。小山公園ニュースポーツ広場で毎日のように夢中で練習し「自分にはスケボーしかない」と思うようになりました。今自分が活躍できているのは小山公園のおかげ。競技を通じてたくさんの人との出会いも、自分を成長させる財産です。

若きアスリートの勝負スイーツ

橋本にあるタピオカ屋さんが僕の元気の源で、試合の前には必ず「タピリ」に行きます。

スケートボード

車輪が4つ付いた板に乗り、技の難易度や流れ、完成度などを競います。オリンピックの新種目としても注目されています。



井出樹里さん

幼少からの夢  
追い続けて

3度目の五輪出場を目指して

トライアスロン

南区在住・36歳/スポーツクラブNAS所属/北京・ロンドンの2大会に出場。ATUアフリカカップ(2019/ダブラ)優勝

可能性を引き出すスポーツ

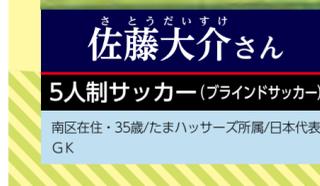
水泳と陸上競技を経験し、社会人になってからトライアスロンと出会いました。自分の心を整え、自然を感じ、運を味方に付けることで、自分の力が3倍にも4倍にもなります。世界を相手にまだ知らない自分の可能性を引き出せることがこの競技の面白さです。

休日は市内でほっこり

緑区下九沢にある温泉施設がお気に入りです。炭酸泉や露天風呂で、日々の練習や試合で酷使している体を癒やしています。

いよいよ、半年後に迫った東京2020大会。この歴史的な舞台での活躍が期待される、市内在住の注目選手を紹介し、みんなでアスリートたちにエールを送ろう！  
問合せ 042-769-9245

# 東京2020オリンピック・パラリンピックイヤーがやって来た 相模原のアスリートを応援しよう!



佐藤大介さん 5人制サッカー(ブラインドサッカー)

5人制サッカー(ブラインドサッカー)ゴールキーパー以外は全盲のプレイヤーで行うパラスポーツ。障害者と健常者が力を合わせる「声」と「音」のコミュニケーションが重要となります。

日本の守護神として 最高の舞台へ

初めてのパラリンピックで試合ができる喜びを感じると同時に、日の丸を背負う責任感も感じています。強豪国の攻撃を抑えて仲間と一緒に表彰台に上がりたいです。

音と信頼を頼りに行う 究極のコミュニケーション

見えないことを感じさせないスピード感が魅力です。キーパーは唯一目が見えるポジションなので、僕の声掛けが大切になります。チームで一つの目標に向かって、助け合いながらつんだ勝利を喜び合える瞬間は、何よりうれしいです。

意外な練習スポット

カラオケが好きで、以前は中央区共和にあるカラオケ店でリフレッシュしていました。最近練習にボイストレーニングを取り入れ、声をからすことが減ったので、また歌いに行きたいです。

Daisuke SATO

自由形  
競泳の中で最も速いスピード、圧倒的な迫力が魅力。タッチの差で勝負がつく、手に汗を握るような緊張感のあるレースも多く見られます。

Waka KOBAYASHI



TOKYO2020で 代表の座を

めったに経験することのできない自国開催のオリンピックなので、絶対に出場したいです。まずは、選考会である日本選手権で優勝して、恩師と最高の握手をするために、残された時間を無駄にしないように過ごしていきたいです。

自分らしくベストを尽くす

幼い頃から水が好きで、本格的に競泳選手になったのは小学校3年生のときでした。「あわてず、あせらず、あきらめず」がモットー。100分の1秒ずつタイムを削り出し、記録を更新できたときの喜びは格別です。

なじみのスイミングスクールが「パワースポット」

練習や試合の翌日には、高校まで通っていた相模原ドルフィンクラブに行って体をケアしています。クラブに来ている子どもたちからも元気をもらえ、リフレッシュできる場所です。

## 相模原市とTOKYO2020

自転車ロードレース競技の舞台に！男子 7/25(日) 約244km・女子 7/26(日) 約147km

東京都の武蔵野の森公園から静岡県富士スピードウェイまでの壮大なスケールのコースを駆け抜ける迫力あるレースの舞台に、市内が含まれています。メダルを目指し風を切る選手たちのエネルギー、間近に感じられるのも競技の魅力です。またとない地元開催の機会。現地へ観戦にGo!

台風第19号 復興への希望に 現在台風第19号により被災した国道413号も、開催までの全面復旧を目指しています。

### ブラジル・カナダ代表選手団が事前キャンプを本市で実施

市内で本番前のコンディション調整を行う選手の中から、世界を制する金メダリストが現れるかも!? 日本だけでなく、応援する国や選手が増えれば、オリンピック・パラリンピックの楽しみもきっと広がります。ホストタウンならではの楽しみ方を存分に味わおう!

### オリンピックの象徴 聖火リレー

オリンピック発祥の地であるギリシャの太陽光から採火され、開催国へ受け継がれる聖火。開会式当日、メインスタジアムの聖火台に点火されるまで、その炎を全国でつないでいきます。市内の実施日は6月30日(火)。半世紀の時を経て再びやってくる聖火リレーを楽しみに待ちながら、オリンピックへのボルテージを上げていこう!

NEW 市内のルートが決定! 詳しくは2面をご覧ください  
問合せ 042-851-3248

# 情報あらかると

はがき・ファクス・Eメール  
などで申し込むとき



記入する必要事項

- ①希望する催し名
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号

## お知らせ

### 相模川清流の里 宿泊利用 4月分の抽選申し込み

■1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1月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

**4月の休館日** 13日(月)・14日(火)  
※3月までの空き室の申し込みは随時受け付けています。

### 国民健康保険加入の65~74歳の人へ 特別徴収仮徴収額通知書を 2月中旬に送付

4月以降に保険料が公的年金から差し引かれる、次の全てに該当する人に送付  
○世帯主が国民健康保険に加入している  
○世帯の国民健康保険加入者全員が65~74歳である

○介護保険料が公的年金から差し引かれている(特別徴収)

○国民健康保険税と介護保険料の合計額が、公的年金受給額の2分の1を超えない  
※世帯主が令和2年度中に75歳になる場合は、特別徴収になりません。

#### 特別徴収を希望しない場合

納付方法を口座振替に変更できます。

手続き場所	○国民健康保険課 ○緑・南区役所区民課 ○各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く) ○出張所 ○口座振替のできる金融機関の窓口
持ち物	○預金通帳★ ○金融機関に登録されている届出印★ ○国民健康保険証

※一部のキャッシュカードでは★は持参不要。詳しくはお問い合わせください。  
※1月10日までに申請すると、4月から特別徴収は行われません。

☎国民健康保険課

### 後期高齢者医療制度加入の人へ 4月から納付方法が 切り替わる人がいます

次の全てに該当する人は、口座振替から、公的年金からの差し引きに切り替わります。

○現在、後期高齢者医療保険料を納付書か口座振替で納めている

○「普通徴収による納付希望申出書」を過去に提出していない

○介護保険料が公的年金から差し引かれている

○後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が公的年金受給額の2分の1を超えない

#### 口座振替を希望する場合

「普通徴収による納付希望申出書」と「相模原市納付金口座振替依頼書」の提出が、今月中に必要です。

手続き場所	○地域医療課 ○緑・南区役所区民課 ○各保健福祉課 ○まちづくりセンター(橋本・津久井・相模湖・藤野・本庁地域・大野南を除く) ○出張所
持ち物	○預金通帳 ○金融機関に登録している届出印 ○後期高齢者医療被保険者証

☎地域医療課

### 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

☎1月14日(火)・23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。

## 募集

### 緑区役所の会計年度任用職員

①文書集配センター②行政資料コーナー  
窓口対応、データ入力、事務作業、軽作業など

**勤務** 4月1日~令和3年3月31日の月~金曜日(祝日等を除く)のうち、①週4日で、午前8時30分~午後4時②週2~3日で、午前8時30分~午後5時  
※休憩1時間

**賃金** 日額①6,922円②7,987円

**勤務場所** 緑区合同庁舎内①文書集配センター②行政資料コーナー

☎Word・Excel操作、軽作業ができる人は①1人②若干名(選考)

■1月6日~10日(必着)に、直接か、郵送で、履歴書(写真貼付、欄外に希望職種記入)と作文(テーマは「公務員としての心構え」。400字以内、書式自由)を緑区役所区政策課(〒252-5177 緑区西橋本5-3-21 ☎042-775-8802)へ  
※後日面接あり(1月20日~24日のうち指定する1日)

### 外国人懇話会の参加者

「誰もが暮らしやすく魅力ある国際都市さがみはらを自指して」をテーマに、市に住んでいる外国人と市が、自分の意見を言う、市の意見を聞くなど、知っていることを伝え合う会。外国人市民のほかに、市で働く外国人、市にある学校に通っている外国人も参加できます。

☎2月8日(土)午後1時30分~3時30分  
☎プロミティふちのべ(中央区鹿沼台)  
☎3人(選考)

■1月9日(必着)までに、シティセールス・親善交流課、さがみはら国際交流ラウンジにある申込用紙(市ホームページにも掲載)を、郵送か、ファクス、Eメールで、同課へ  
※傍聴希望者は直接会場へ(☎20人(先着順))

### 総合学習センターのミニアートギャラリー 作品展示希望団体

絵画、書、写真、手芸など  
**展示期間** 4月~令和3年3月(各1週間)

■1月4日~31日(1月16日を除く)に、総合学習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、直接、生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

### 指定NPO法人になりませんか? 6月末指定予定分

社会的な信用や認知度が高まるほか、同法人に寄付をした市民の個人市民税が控除の対象になるメリットもあります。  
※要件や手続きなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■1月6日~31日に、市ホームページ掲載の「指定の申し出に関する手引書」に付いている申出書と必要書類を、直接、市民協働推進課へ

### スキー教室同行ボランティア

知的障害者のトイレや入浴、着替えなどのサポート

☎2月8日(土)・9日(日)(1泊2日)

☎霧ヶ峰スキー場(長野県諏訪市霧ヶ峰)

☎10人(申込順)

☎2,500円(学生1,000円)

■1月6日~9日に、電話であじさい青年学級(手をつなぐ育成会内 ☎042-759-4310)へ

## イベント

### シニア・子育て中・未経験の方大歓迎! 介護の入門的研修&お仕事相談

介護の基本的な知識を気軽に5日間で学べる研修。介護分野での就労も支援  
**事前説明会**

日時	会場
①1月18日(土) 午前10時~11時	産業会館
②1月20日(月) 午前10時~11時	ソレイユさがみ

☎①40人②20人(申込順)

#### 入門的研修(全5回)

コース	日にち	会場
土曜	2月1日~29日の 毎週土曜日	産業会館
平日	2月10日(月)・14日(金) ・25日(火)・27日(木) ・28日(金)	サン・エール さがみはら

☎午前9時45分~午後4時30分

☎各50人(申込順)

■1月6日~17日に、電話で市就職支援センター(☎042-700-1618)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)



### 女子美術大学 退職教員記念展

立体アート専攻 藤倉久美子教授の作品を紹介  
 時1月8日(水)～28日(火) 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  
 会女子美術ミュージアム(南区麻溝台)  
 問同所(☎042-778-6801)

### ①街かどコンサート ②さがプロ2020 世界をかんじる街かどコンサート

①フルート四重奏②トロンボーン四重奏によるアメリカの音楽  
 時①1月16日(木)午後0時20分～0時50分  
 ②2月1日(土)午後5時～5時30分  
 会①市役所本館1階ロビー②ミウイ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)  
 ※希望者は直接会場へ  
 問市民文化財団(☎042-749-2207)

### 視覚障害者向け スマートフォン体験

スマートフォンの基本的構造や操作方法など

日にち	時間	会場
2月9日(日)	午前10時～午後3時	南保健福祉センター
2月12日(水)		ソレイユさがみ

対市内在住か在勤・在学の視覚障害者  
 定各5人(申込順)  
 費各1,000円  
 申1月31日までに、電話か、Eメールに8面上の必要事項と参加希望日を書いて、ブラインドITサポート相模原の松本さん(☎090-1990-4036 ✉matsu20401@gmail.com)へ

### 講演・講座

#### 在宅医療・介護について もっと知ろう

医師による在宅医療についての講演と、お笑いコンビ「レギュラー」が笑いを交えて介護の世界を紹介  
 時2月6日(木)午後2時30分～4時40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  
 講小野沢 滋さん(みその生活支援クリニック院長)  
 定240人(申込順)  
 申1月6日～2月2日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 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1月19日(日)午後1時30分～2時30分  
 会環境情報センター  
 ※希望者は直接会場へ  
 問同センター(☎042-769-9248)

### 生活習慣病予防教室

体脂肪率や血管年齢の測定、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2月15日(土)午前10時～正午  
 会南保健福祉センター  
 対市内在住か在勤の74歳以下  
 定25人(申込順)  
 申1月6日～2月14日に、直接か、電話で同センター(☎042-701-7708)へ

### じんわ〜りしのびよる腎臓病の話 ～専門医が語る予防とつきあい方～

医師による講演のほか、血管年齢測定や野菜摂取量が分かる「ベジチェック」などを実施  
 時1月25日(土)午後1時～4時  
 ※講演会 午後2時～3時30分  
 会南保健福祉センター  
 定80人(申込順)  
 申1月23日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### 中途失聴・難聴者のための コミュニケーション教室

「聞こえ」についての講義や、日常生活における「聞こえ」を補う方法など  
 時1月20日(月)、2月4日(火)・25日(火)、3月3日(火) 午後2時～4時  
 会障害者支援センター松が丘園  
 対市内在住の中途失聴・難聴者、聞こえにくい人とその家族、支援者など  
 定各30人(申込順)  
 ※要約筆記あり  
 申1月6日～17日に、直接か、ファクスに8面上の必要事項を書いて、同園(☎042-758-7070 ☎042-758-2121)へ

### 自分だけの雛飾りをつくろう

オリジナル雛飾りをコラージュ技法で作成  
 時1月18日(土)午後2時～3時30分  
 会女子美術大学(南区麻溝台)  
 定20人(申込順)  
 ※小学生以下は保護者同伴  
 申1月6日～17日に、Eメールに8面上の必要事項を書いて、同大学(✉pmw@venus.joshi.ac.jp ☎042-778-6635)へ

### 秋季さがみアカデミー

若者のための「学び」を楽しむセミナー

講座名	日にち
①感情を生み出す“脳の不思議”	2月1日(土)
②宇宙人類学講座 -MESOPOTAMIA-	2月29日(土)

時午後2時～3時30分  
 会相模女子大学(南区文京)  
 定20人(申込順)  
 ※詳しくは、同大学ホームページをご覧ください。  
 申1月8日～①21日②2月19日(消印有効)に、直接か、はがき、ファクス、Eメールに8面上の必要事項、ファクス番号、Eメールアドレスを書いて、同大学(〒252-0383 南区文京2-1-1 ☎042-747-9599 ✉sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp ☎042-747-9017)へ

### 日赤救急法救急員養成講習会 〈全3回〉

AED(自動体外式除細動器)を使った心肺蘇生や止血法など  
 時2月12日(水)～14日(金)午前9時～午後5時  
 会相模原赤十字病院(緑区中野)  
 対市内在住か在勤・在学の15歳以上  
 定30人(申込順)  
 費3,200円  
 申1月14日～2月5日に、電話で同病院(☎042-784-1323)へ

### 頭痛で困っていませんか? -専門医が教える頭痛攻略法-

市医師会女性医師の会による市民公開講座  
 時3月28日(土)午後3時～5時  
 会杜のホールはしもと 多目的室  
 講五十嵐久佳さん(富士通クリニック内科頭痛外来医師)  
 定160人(申込順)  
 ※保育あり(2月21日までに要予約)  
 申1月6日～3月6日に、電話か、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、申込人数を書いて、市医師会総務課(☎042-755-3311 ☎042-758-9440 ✉josei-ishi@sagamihara-med.jp)へ

## 読者のひろば

(敬称略)  
**催し** 費用の記載がない場合は無料です。

- 杜のホールはしもと アンサンブルコンサート 曲目は『涙そうそう』ほか 1月18日(土)午前10時30分～午後4時30分、杜のホールはしもと 問鈴木(☎090-5414-7419)
- 世界で初の絵図面を発見「祇園精舎 アンコールワット」 上智大学元学長の石澤良昭さんの講演 1月26日(日)午後2時～3時30分、曹洞宗日庭寺(緑区城山)。定員70人(先着順) 問藤木(☎042-703-8642)
- フォト四季写真展「四季好日」 風景写真76点を展示 1月23日(木)～27日(月)午前10時～午後6時(初日は正午から、最終日は午後4時まで)、相模原市民ギャラリー 問山口(☎042-746-1716)
- ニコールクラブ相模原支部写真展 1月23日(木)～27日(月)午前10時～午後6時(初日は正午から、最終日は午後4時まで)、相模原市民ギャラリー 問入江(☎042-705-6823)

**仲間** 会費などは個別にお問い合わせください。

- 混声合唱 月2・3回水曜日午後1時、大野南公民館ほか。経験者歓迎 問林(☎090-9017-2783)
- ダンス 毎週金曜日午前9時、中央公民館ほか。女性歓迎 問関山(☎090-2584-5162)
- スポーツ吹矢 毎週水曜日午後1時、東林ふれあいセンターほか 問樋口(☎090-9843-2244)
- 料理 4月から偶数月第1土曜日午前9時30分、城山公民館。対象は男性、見学歓迎 問川又(☎080-2006-1369)
- 混声合唱 毎週木曜日午後7時、橋本公民館。見学可 問稲本(☎090-4726-0763)
- 油絵 月1回第1水曜日午後1時、市民会館。初心者歓迎、見学可 問佐藤(☎042-750-9170)

応募は発行日の3週間前まで  
 掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。  
 催しは過去6カ月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。



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

## 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**  
「クラシック：井上昭史・真美フルート&ピアノDUOコンサート」  
時 1月11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

**宅建士試験のための法律入門講座(全5回)**  
時 2月5日～3月4日の毎週水曜日 午後6時30分～9時  
対 市内在住か在勤の人(学生を除く)=20人(抽選)  
※定員に満たない場合、開催を中止することがあります。  
費 1万3,740円(テキスト代含む)  
申 1月15日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに10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めます。

## 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	1月11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 親友 ▶銀のろうそく立て ▶へーい! プンプー 海底の宝物の巻 ▶ぼくへそまでまんが
シネマサロン	1月19日(日)・21日(火) 午後2時～4時10分	▶仔鹿物語 (1946年/アメリカ/吹き替え)

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

## 市立図書館

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604

**みんなであそぼう 図書館でむかしのあそびを体験しよう!**  
福笑いやけん玉、トントン相撲など、昔から親しまれている遊びや工作を体験  
時 1月12日(日)  
あそびのじかん 午後1時～3時(入退場自由)  
おはなし会 午後3時10分～3時40分  
定 50人(先着順)  
※希望者は直接会場へ

**新春ほっこり紙芝居劇場**  
千支にちなんだ紙芝居と福笑い。演目は『ねずみちょうじゃ』  
時 1月21日(火) 午前10時30分～11時30分  
対 中学生以上=50人(先着順)  
※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

**全天周映画 新番組**  
「クジラが星に遠る海」  
年老いたマッコウクジラが海の中の宇宙を追い求める旅。同時上映は『まくまくんの星空大冒険』  
時 1月8日(水) から  
定 210人(先着順)  
費 500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円(要証明書))  
※希望者は直接会場へ  
※上映スケジュールなど詳しくは、同館ホームページをご覧ください。

**学芸員講話**  
「300万年前、相模原は海だった～相模野台地の土台をつくる地層の話～」  
時 1月26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(2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 2月8日(土)・22日(土) 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 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

## 市民健康文化センター

〒252-0328 南区麻溝台1872-1 ☎042-747-3776

**健文寄席**  
さがみはら若手落語家選手権優勝者の桂 竹千代さんが出演  
時 1月11日(土) 午後1時30分～2時30分  
定 70人(先着順)  
※希望者は直接会場へ

## ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775

**世界遊びと衣装の出張博物館**  
～大学生といっしょに遊ぼう!～  
世界の遊びや衣装の着用を体験するワークショップ  
時 1月19日(日) 午前10時10分～午後0時30分  
会 橋本公民館  
対 小学生(保護者の見学可)  
※希望者は直接会場へ

**親子ふれあい広場**  
①制作あそび②作ってあそぼう  
保育の専門家が楽しい遊びを提案  
時 ①1月28日(火) ②2月7日(金)  
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

①さがみはらウィメンズ・カレッジ～これからの自分を考える～(全5回)  
自分軸(自分の中で大切にしたいもの)、パーソナルカラー、アサーティブ・コミュニケーション(相手を尊重する適切な自己表現)について学ぶ  
時 1月25日(土)、2月1日(土)・8日(土)・23日(祝)・29日(土) 午前10時～正午  
(1月25日、2月29日は午後0時15分まで)  
※2月29日の講座終了後、希望者にランチ交流会あり(費500円)

②防災講座 あなた自身と家族、本当に守れますか  
女性と男性の視点で見た防災と、防犯を学ぶ  
時 2月5日(水) 午前10時～正午

③市民企画講座 困った人は困っている人(全2回)  
大切な人と幸せな関係を築くために、自分の癒やし方と心の取り扱いを講義とロールプレイで学ぶ  
時 2月3日(月)・4日(火) 午前10時～正午  
費 300円

対 ①③女性②地域防災活動をしている個人か団体  
定 各20人(申込順)  
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)  
申 1月4日から、直接か電話、ファクスに10面上の必要事項と、保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)を書いて、同所(☎)042-775-1776)へ

**女性のための就職直結スキルアップ講座(全2回)**  
パーソナルカラー診断、女性の働き方や社会保障制度、お金について学ぶ  
時 2月2日(日)・16日(日) 午後1時30分～3時30分  
対 女性=20人(申込順)  
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)  
申 1月4日から、電話で男女共同参画さがみはら事務局(☎080-3543-1775)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「子ども・若者ケアラーを知っていますか」**  
家庭で介護をする子どもたちの現状や学業への影響を理解し、子どもや家族への支援などについて考える  
時 1月11日(土) 午後2時～3時  
※希望者は直接会場へ

①NPOはじめての一步講座  
NPOの基本や法人設立手続きなど  
時 1月17日(金) 午後2時～4時  
対 NPOに興味がある人かNPO法人の設立を検討している人

②NPOステップアップ講座  
NPOの活動事例の紹介などを交え、組織運営について学ぶ  
時 1月24日(金) 午後2時～4時  
対 ①に参加したことがある人か組織運営に興味がある人

定 各20人(申込順)  
費 各500円(資料代)  
申 1月4日～開催日前日に、直接か電話、ファクス、Eメールに10面上の必要事項とファクス番号、Eメールアドレスを書いて、さがみはら市民活動サポートセンター(☎☎)042-755-5790 ☐sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

## 尾崎号堂記念館

〒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」**  
青年期の尾崎号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研究者が講演  
時 1月18日(土) 午後2時～4時  
定 40人(先着順)  
※希望者は直接会場へ

## 北総合体育館

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

### ラージボール卓球(全8回)

時 1月30日～3月19日の毎週木曜日 午前9時30分～11時30分

対 15歳以上(中学生を除く)

定 20人(抽選)

費 5,000円

申 1月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に10面上の必要事項を書いて、同館へ

## けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030

### ボッチャ練習会

時 1月18日(土) 午前10時～午後4時  
(午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分にルール説明あり)

対 ボッチャ大会の参加を検討している人  
※ボランティア同時募集(定5人(申込順))

※希望者は室内履きを持って、直接会場へ

### ボッチャ大会～けやき杯～

時 2月15日(土) 午前10時～午後3時30分

対 市内在住か在勤・在学の小学生以上

定 12組(1チーム3人。抽選)

※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)

※ボランティア同時募集(定10人(申込順))

申 1月31日(必着)までに、同館にある申込用紙(同館ホームページにも掲載)を、同館へ

## 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! 黒曜石で石器作り

黒曜石を鹿の角で加工し、尖頭器や矢尻を製作

時 1月19日(日) 午後2時～4時

対 小学校4年生以上=30人(申込順)

※小学生は保護者同伴

費 500円(材料費)

申 1月4日から、直接か電話で同館へ

## 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

### お茶会～外国人との交流の広場～

ベトナム出身の人による母国のお話と、ベトナムに関わりのある日本人のお話、交流会

時 1月19日(日) 午前10時～正午

定 48人(先着順)

費 100円(中学生以下無料)

※希望者は直接会場へ

## 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

### 初めての着付け教室(全6回)

時 1月20日～3月2日の毎週月曜日(2月3日を除く) 午後1時～2時30分

対 中学生以上の女性で、自分の着物一式を持っている人=5人(申込順)

費 9,000円(テキスト代含む)

申 1月4日から、直接か電話で同センターへ

## 史跡勝坂遺跡公園

〒252-0327 南区磯部1822(管理棟) ☎042-769-8371(文化財保護課)

### 勝坂を学ぼう! 縄文服作り

縄文時代の土偶などから推測される文様を付け、当時の服を作り着用する

時 2月9日(日) 午前9時30分～正午

対 小学生以上=10人(申込順)

費 250円

申 1月6日～2月6日に、電話で文化財保護課へ

## 市体育協会からのお知らせ

### 親子ラグビー教室

時 1月12日(日) 午前9時～正午

会 相模原ギオンフィールド

対 市内か近隣市に在住の3歳～中学生とその保護者(保護者が市内か近隣市に在勤でも可)

※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

※詳しくは、市ラグビーフットボール協会ホームページをご覧ください。

### 新春踊り初め講習会

時 1月13日(祝) 午後1時～3時

会 あじさい会館

※希望者は扇子を持って、直接会場へ



## 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(申込順)	費用
①簡単楽しくフィットネス(全6回)	毎週金曜日 1月31日～3月6日	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	20人	4,800円
②小学生サッカー(全5回)	毎週火曜日 2月4日～3月10日 (2月11日を除く)	午後4時30分～5時30分	5歳～小学校1年生	各15人	各4,000円
			小学校2～4年生		
③ランニングクリニック～効率よく走るための技術～	2月9日(日)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	20人	1,500円

申 電話か、ファクス、Eメールに10面上の必要事項と、②は学年、③は性別を書いて、同所(☎042-777-0161 ☒asamizo-stadium@dream.jp)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フラダンス(全10回)	毎週水曜日 1月15日～3月18日	午後2時～3時15分	18歳以上(高校生を除く)	各20人(申込順)	各8,000円
②ハワイアンフラダンス(全10回)	毎週木曜日 1月16日～3月19日	午前10時～11時15分			
③カーリング(全2回)	1月コース 1月16日(木)・17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
	2月コース 2月20日(木)・21日(金)				
④幼児スケート(全4回)	毎週土曜日 2月1日～29日 (2月15日を除く)	午前9時～10時30分	4歳以上の未就学児	25人(抽選)	4,000円

※④貸し靴代別途1回250円

申 1月4日～①13日②14日に、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ。③該当月の1日～開催日前日に、直接か電話で銀河アリーナへ。

④1月15日(必着)までに、往復はがきに10面上の必要事項を書いて、同所へ

## サーティーフォー相模原球場

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①シェイプアップヨガ(全10回)	毎週水曜日 1月15日～3月18日	午前10時～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	各30人(申込順)	各8,000円
②ベーシックヨガ(全10回)	毎週木曜日 1月16日～3月19日	午後2時～3時15分			

申 1月4日～①14日②15日に、直接か電話で同球場へ

## 相模原麻溝公園

〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-777-3451

### 冬季ポニー教室(全5回)

時 2月9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(祝)・24日(月) 午前10時～11時30分

会 同公園ふれあい動物広場

対 市内在住の小・中学生(保護者同伴)

定 20人(抽選)

申 1月27日(必着)までに、往復はがき(1人1枚。きょうだいの連名不可)に10面上の必要事項と学年、保護者氏名を書いて、同広場(☎042-778-3900)へ

※今年度のポニー教室に参加済みの人は応募できません。

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

☎042-751-5552 ☒042-751-5545 ☒taiky@jade.dti.ne.jp





# 発見! サガミズーム このまちが スキ 風景編

vol.3 城山金刀比羅宮×夜明けの希望

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、  
私たちの日常がちょ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。

新たな年に迎える

眩い朝日

昇る光が心を照らし

希望が満ち溢れますように



### Information

金刀比羅宮(緑区川尻)

文化元(1804)年、香川県琴平町の金刀比羅宮からご神霊を頂き龍籠山に祭ったのが始まりといわれる。よく晴れた日には横浜のランドマークタワーなどを望むことができる人気スポット。金刀比羅宮のある龍籠山は、龍にまつわる伝承が残されており、周辺を流れる川を龍に見立て、龍がこもった山だといわれている。  
(出典:『城山町の地名』)



問広聴広報課 ☎042-769-8200