

# さがみはら 広報

NO.1225  
毎月1日・15日発行  
2011 9/15  
平成23年

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



携帯電話用ホームページ  
<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>



潤水都市 さがみはら

「潤水都市 さがみはら」は、政令指定都市・相模原の、未来へ向かう合言葉です。

## TOPICS ■ トピックス ■

市立博物館の入館者数が200万人を突破



200万人目の入館者、白川睦生さん（左から2人目）

8月28日、両親や妹と同館を訪れた共和中学校1年生の白川睦生さん（中央区在住）が、200万人目の入館者になりました。加山市長から記念品のライト付き地球儀などを受け取った白川さんは、「200万人というたくさんの方が来ていることに驚きました」と話していました。

お問い合わせ 市立博物館 ☎042-750-8030

## LINE UP 今号の主な内容

- 3 家庭ごみ 紙製容器包装の分別にご協力を
- 4 5 橋本地区でTDM交通社会実験を実施します
- 8 9 シニアの地域デビューを応援します
- 12 区版

別冊 ウェルネス通信（保健・介護予防事業案内）

広報 さがみはら 広告募集 約24万4,000部 発行

募集号 平成24年4月1日号まで

掲載面	刷り色	サイズ	価格(1枠・1回)
表紙	4色カラー	縦4cm×横8.2cm	14万円
最終面(1日号のみ)		縦8cm×横12cm	12万円
情報あらかると	市指定の2色	(2枠使用可能)	8万円

※申込方法など詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 広聴広報課 ☎042-769-8200



午後0時30分、配膳室から教室へ給食を運んで・・・0時35分、みんなでおいしく「いただきます」



# 中学校給食

## 全ての中学校で実施へ



10月31日から、緑区と中央区の一部の中学校15校で給食を開始します。これで、これまでの実施校と合わせ、全ての市立中学校で給食を実施します。

中学校給食は、成長期にある生徒の健康の増進、望ましい食習慣の育成等を目的としています。また、食育を推進するために毎月の給食だよりの発行や、地産地消の取り組みを推進しています。

市では、これからも、中学生に必要な栄養バランスのとれた給食の提供に取り組んでいきます。

### 本市の中学校給食（デリバリー方式）の主な特徴

- 栄養士による栄養バランスのとれた献立
- 1日ごと、1か月分をまとめて、インターネットから予約可能
- 給食費は1食300円で、事前にコンビニエンスストアで支払い

### 10月31日から開始する15校

上溝、田名、大沢、旭、大野北、清新、共和、中央、相原、上溝南、小山、内出、北相、内郷、藤野

## 昨年からの給食が始まった中学校の生徒にお話を聞きました

新町中学校  
2年生

左から  
庄司朝子さん  
平岡理奈さん  
吉野菜々さん



月に給食をどのくらい食べていますか？

庄司さん 毎日です。  
平岡さん・吉野さん だいたい5～10回くらいです。

給食の良いところは何かとありますか？

全員 いろいろな種類の食材が使われていること、ごはんが温かくておいしいこと、栄養のバランスが良いこと、だと思います。

平岡さん 野菜はいつも入っていると思います。体に良さそうです。

これからも給食を食べますか？

全員 はい。  
吉野さん 私は、これからもっと給食の回数を増やすつもりです。おいしくて栄養のある給食をこれからも楽しみにしています。

## 9月の献立の一例

- 焼き魚(鮭)
  - 揚げシューマイ
  - 磯辺煮
  - 野菜炒め
  - 果物
  - ごはん
  - 牛乳
- 総カロリー812kcal



### 栄養士のひとこと

栄養バランスのほか、和食や洋食などさまざまな料理に触れてもらうこと、旬の食材を使うことなどに配慮し、献立を考えています。9月の献立は、「秋の訪れを感じる」をテーマに、鮭や秋ナスなどを取り入れました。

季節ならではの食材を、おいしく食べて欲しいと思っています。

※予約方法など詳しくは、市ホームページの「教育委員会」→「中学校給食」をご覧ください。

お問い合わせ 学校保健課 ☎042-769-8283

パブリックコメント ご意見をお寄せください

Table with 3 columns: 件名, 内容, 担当課 (電話・ファクス・Eメール). Includes items like '平成23年度～27年度の交通安全施策の大綱となる計画'.

計画・条例(案)の閲覧場所 ①②生活安全課、③契約課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・公民館(青根・沢井公民館を除く)・図書館

※市ホームページの「市へのご意見・ご提案」→「パブリックコメント」でもご覧になれます。

意見の提出 直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、10月14日(必着)までに各担当課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

より開かれた市政をめざして 情報公開・個人情報保護制度

市は、情報公開や個人情報の取り扱い手続きを定め、運用状況を公表しています。

○公文書の公開

市が保有する公文書(電磁的記録も含む)の閲覧や写しの交付を受けることができます。ただし、個人情報などは非公開になる場合があります。

○個人情報の開示等

市が保有する自己の情報について、開示・訂正・利用停止を請求できます。

※身分証明書が必要です。

○審議会などの原則公開

開催日程などは、市ホームページ、市役所と各区役所の掲示場・行政資料コーナーなどでお知らせしています。

※傍聴については、審議会などの各担当課へお問い合わせください。

お問い合わせ 情報公開課 ☎042-769-8331

平成22年度の運用状況

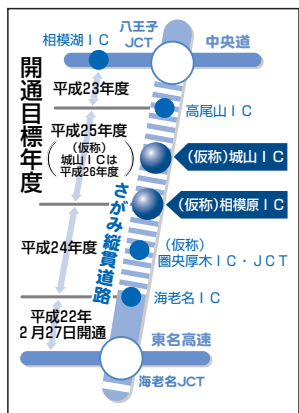
Table showing application statistics for document release and personal information disclosure in Heisei 22.

さがみ縦貫道路(圏央道)の開通目標年度が見直されました

整備が進められている「さがみ縦貫道路」について、国により開通目標が検討されていた(仮称)相模原インターチェンジ(IC)から高尾山IC間の開通目標年度が見直されました。

詳しくは、市ホームページの「市政情報」→「道路」をご覧ください。

お問い合わせ 土木政策課 ☎042-769-8373



障害者自立支援法 「同行援護」サービスが始まります

10月1日から、視覚に障害があり、移動が困難な人への「同行援護」が始まります。外出時にヘルパーが同行して、必要な情報の提供や移動の援護をするサービスです。

※利用の際は、事前の支給決定が必要です。

申請・お問い合わせ

Table listing contact information for various welfare departments like Green Disability Welfare, Central Disability Welfare, etc.

さがみ風っ子教師塾 第3期聴講生募集

同塾開催日のうち、的川泰宣塾長(JAXA名誉教授)の講話や外部講師による授業づくりの講義など、10講座を聴講できます。

期間 10月15日(土)～平成24年2月25日(土)

会場 総合学習センター 定員 100人(申込順) 費用 2,500円

申し込み 電話で10月14日までに総合学習センター(☎042-756-0290)へ

※講義の日時・内容など詳しくは、市ホームページの「教育委員会」→「総合学習センター」をご覧ください。

教職員研修市民公開講座

気になる子どもたち ー通常級での支援の方法ー

周囲の状況や他人の感情を読み取ることが苦手な子どもたちの理解と、支援のポイントを学びます。

日時 10月4日(火)午後3時～5時 会場 大野南公民館

対象 市内在住か在勤・在学の高校生以上の人=30人(申込順)

申し込み 電話で9月30日までに総合学習センター(☎042-756-3443)へ

※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

保護者向け 不登校対応セミナー

カウンセラーが、不登校に関するさまざまな情報をお話しします。

日時 10月7日(金)午後2時～4時

会場 青少年相談センター

対象 不登校や登校しぶりのある児童・生徒の保護者=30人(申込順)

申し込み 電話で青少年相談センター(☎042-769-8285)へ

不登校生徒・高校中退者のための 進路情報説明会・不登校相談会

高校の教員やフリースクールの職員などが相談に応じます。

日時 10月2日(日)午後1時～4時30分

会場 市民会館、青少年相談センター

対象 不登校や進路で悩んでいる児童・生徒、高校中退者とその保護者

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 青少年相談センター南相談室 ☎042-767-5570

専門家・県の職員が答える

街頭無料相談会

※希望者は直接会場へ

県職員、社労士による 労働相談会

相談内容

- 正規・非正規雇用者の解雇・賃金不払い・雇用契約など
○障害者の就労相談(職業紹介は行いません)

○年金相談(社会保険労務士が対応)

日にち 9月28日(水)

時間 午前11時～午後5時

(年金相談は午後2時～5時)

会場 京王線橋本駅改札外通路

お問い合わせ

かながわ労働センター県央支所 ☎046-296-7311

弁護士、税理士などによる 不動産無料相談会

相談内容

- 借地借家 ○税金 ○建築
○契約 ○価格 ○ローン
○登記など

日にち 10月2日(日)

時間 午前10時30分

～午後3時30分

会場 不動産会館(中央区中央

3-10-20)

お問い合わせ

県宅地建物取引業協会相模北支部 ☎042-755-2398

行政への手続きなど 行政書士街頭無料相談会

相談内容

- 相続 ○遺言
○成年後見制度など

Table with columns: 日にち, 会場. Lists dates and locations for administrative consultation.

時間 午前10時～午後4時

お問い合わせ

県行政書士会相模原支部事務局 ☎042-730-3242

「法の日」週間 司法書士無料相談会

相談内容

- 登記 ○供託 ○少額訴訟
○多重債務
○成年後見制度など

日にち 10月5日(水)

時間 午後4時～7時

会場 社のホールはしもと セミナールーム2

お問い合わせ

県司法書士会相模原支部 ☎042-751-4560

# 家庭ごみ 紙製容器包装の分別にご協力を

紙類は、「新聞」「雑誌・雑がみ」「段ボール」「紙パック」「紙製容器包装」の5種類に分別して、週1回の「資源の日」にごみ集積所に出してくださいね。紙製容器包装は、間違いやすいので要注意です。



Copyrights © 分別戦隊シゲンジャー-銀河 WebCreators Fairytale/ 相模原市

**紙** 紙製容器包装は、このマークが目印

## ●紙製容器包装の主なもの

紙箱 洗剤などの臭いがついた箱もOK

紙袋 包装紙

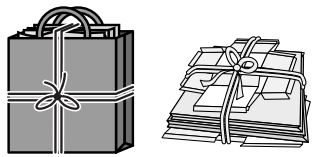
紙缶 台紙

ビニール製の取っ手が付いた紙袋などもOK

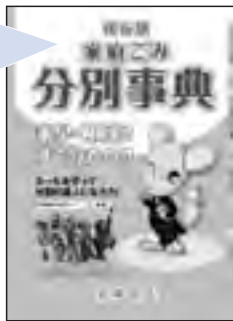
内側がアルミの紙パック

## ●紙製容器包装の集積場所への出し方

できるだけ紙袋に入れてひもでしばるか、直接ひもでしばってください。



資源やごみの分別に困ったときは「家庭ごみ分別事典」を活用してください。手元にない場合は資源循環推進課へお問い合わせください。各区役所・まちづくりセンターでも配布しています。



お問い合わせ 資源循環推進課 ☎042-769-8245

## トークサロン 留学生と語る

本市の地域活動や国際交流について、市内在住の留学生や、国際交流・外国人を支援している皆さんと語り合いませんか。

日にち 9月24日(土)  
時間 午後2時～4時  
会場 プロミティふちのべ(中央区鹿沼台)  
定員 20人(先着順)  
費用 200円(茶菓子代) ※学生は無料  
※希望者は直接会場へ

お問い合わせ  
さがみはら市民会議の益子さん  
☎090-9205-5535

## 大人の寺子屋 その後の渋谷氏

鎌倉時代、相模国高座郡渋谷庄を本拠とした渋谷氏についてお話しします。

日にち 9月25日(日)  
時間 午前10時～11時30分  
会場 古民家園(相模川自然の村公園内)  
講師 大貫英明さん(東京農業大学非常勤講師)  
定員 100人(先着順)  
※希望者は直接会場へ

お問い合わせ  
文化財保護課 ☎042-769-8371

## 振り込め詐欺 ノー! 県内で被害が多発しています

主な手口

オレオレ詐欺	息子や孫を名乗って金融機関から金を振り込ませる。
現金手渡し	息子や孫を名乗って金を要求し、代理人が自宅などに現金を取りに来る。
キャッシュカード手渡し詐欺	警察官などを名乗って自宅にキャッシュカードを取りに来る。

被害状況 平成23年7月末現在(前年同期比)概数

	県内	市内
発生件数	524 (118増)	31 (8減)
被害金額〔万円〕	107,600 (49,700増)	5,400 (1,900減)



お問い合わせ

相模原警察署 ☎042-754-0110 相模原南警察署 ☎042-749-0110  
相模原北警察署 ☎042-700-0110 津久井警察署 ☎042-780-0110  
振り込め詐欺と思われる電話があったら、必ず近くの警察署へ!

## 高齢者筋力向上トレーニング 橋本Bコース <全24回>

機器を使ったトレーニングやストレッチなどを行います。

日時 11月7日～平成24年2月6日の毎週月・金曜日(12月23日、1月2日・9日を除く)午前10時～正午  
会場 コナミススポーツクラブ橋本(緑区西橋本5-1-1)  
対象 足腰の衰えを感じている市内在住の65歳以上の人=若干名(選考)  
費用 4,000円  
申し込み 電話で介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

## 蛭を育む湧水めぐり ~道保川の湧水を巡り、水質や水生生物を調べよう~

道保川付近の湧水の水質や水生生物を調査して、環境問題について考えます。

日時 10月16日(日)午前9時30分～正午  
集合場所 道保川公園事務所前  
対象 小学生以上の人=30人(申込順)  
※小学生は保護者同伴  
申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名、小学生は学年、電話番号を書いて、環境情報センター(☎042-769-9248 Eメール kankyo@eic-sagamihara.jp)へ



## 完歩者には記念品をプレゼント 相模線沿線ハイキング 海老名コース <約11km>

日にち 10月15日(土)<荒天中止>  
集合 午前9時30分～10時30分にJR相模線社家駅前  
コース 社家駅前～中野八幡宮・盛福寺～海老名運動公園～今福薬医門公園～海老名氏霊堂～海老名中央公園※短距離コース(約7.7km)もあり  
定員 600人(申込順)  
申し込み 電話か、ファクス、Eメールに代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数を書いて、相模線複線化等促進期成同盟会事務局(都市鉄道・交通政策課内 ☎042-769-8249 FAX042-757-6859 Eメール toshikoutsu@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ  
※当日雨天時のお問い合わせはコールセンター(☎042-770-7777)へ

## 若あゆ ががしフェスティバル

子どもたちが作った、ユニークなかかし約90体が並びます。  
期間 9月17日(土)～10月10日(祝)  
会場 相模川自然の村公園入り口手前

スズメもびっくり



お問い合わせ  
相模川ビレッジ若あゆ ☎042-760-5445

## ふれあい動物広場 フェスティバル

子ども引き馬やふれあい動物コーナーなど、いつもと一味違う1日です。  
日にち 10月10日(祝)  
時間 午前9時30分～午後3時30分  
会場 相模原麻溝公園ふれあい動物広場

ほくたちに会いに来てね



お問い合わせ  
相模原麻溝公園ふれあい動物広場 ☎042-778-3900

## 銀河連邦サンリクオオファト共和国直送 復興サンマまつり

水揚げされたばかりの旬のサンマ1万匹が直送されます。  
日にち 10月1日(土)  
会場 市内商店会、相模原総合卸売市場  
※時間や内容など詳しくは、市商店連合会ホームページをご覧ください。



旬の味覚を楽しもう

お問い合わせ  
商業観光課 ☎042-769-9255

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…



ちょっとおしえてコール相模原

☎042-770-7777 FAX042-770-7766

午前8時～午後9時 年中無休 ※おかけ間違いにご注意ください。

# 橋本駅南口スイスイ作戦

# 橋本地区でTDM 交通需要 マネジメント 交通社会実験を実施します

～通行規制などにご協力を～

### TDMとは

- 自動車交通を円滑に処理することを目的に、費用や時間のかかる道路などのハード整備だけでなく、市民の理解と協力を得ながら道路混雑等の緩和を図ろうとする施策です。
- 具体的には、自動車利用者の経路や交通手段の変更など、交通の「需要」をコントロールすることにより、交通混雑の緩和を図るものです。このことは、地球温暖化の原因とされる二酸化炭素の排出抑制などにも効果的です。

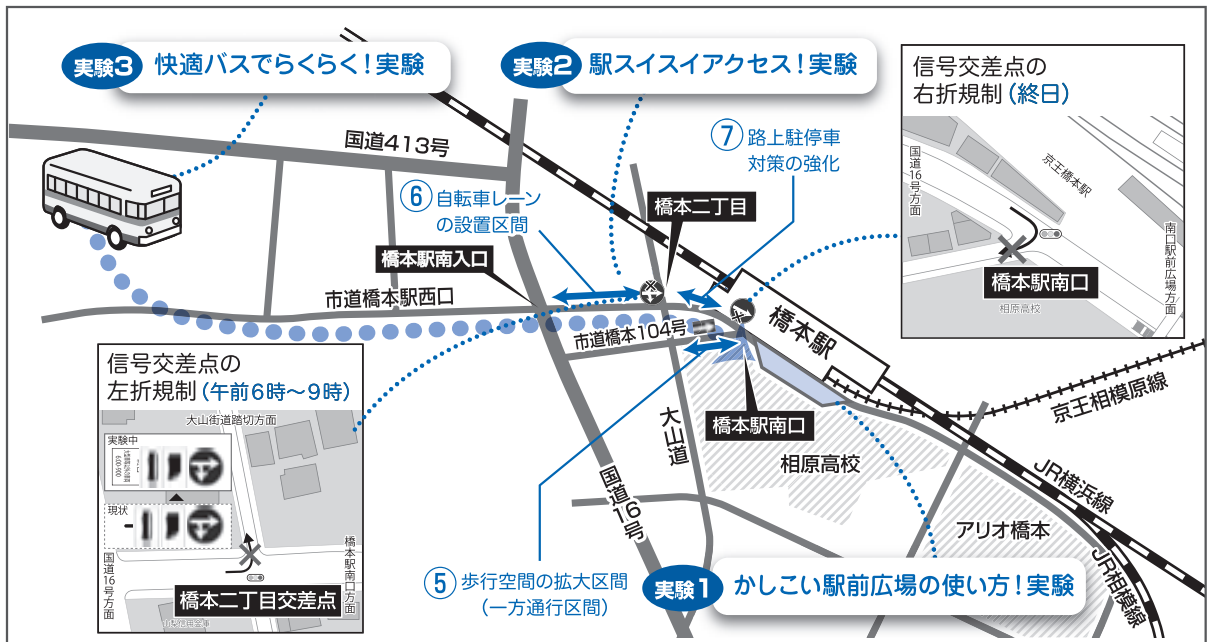
橋本駅南口周辺は、朝・夕の通勤通学の時間帯を中心に駅前の交通渋滞や路上駐停車が多く、交通事故等が発生するなどの課題を抱えています。

そのため、平成21年度から、問題に直面している地域住民や道路利用者と市が協力して、渋滞緩和について考えるワークショップを行うとともに、学識経験者や道路管理者、警察などの行政機関等から構成される推進委員会を設置し渋滞緩和対策の検討を進めてきました。

そこで、これまでの検討内容を踏まえて、交通混雑の緩和を目的に、10月に交通社会実験を実施します。



**実験期間** 平成23年10月17日(月)0時～28日(金)24時

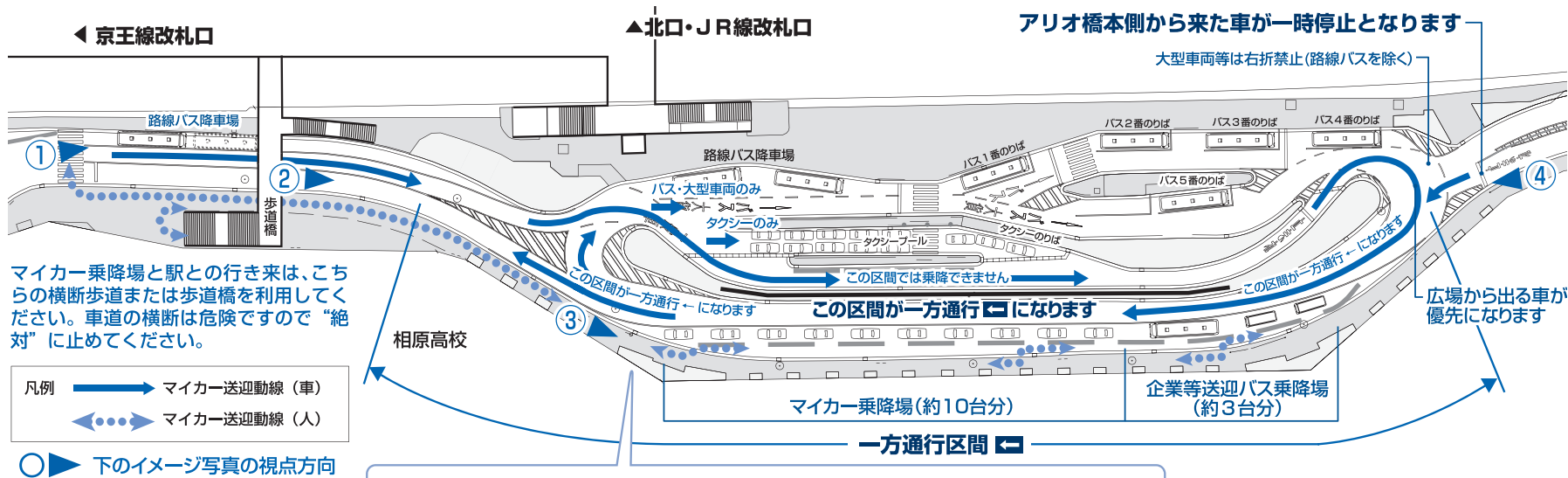


## 実験1 かしこい駅前広場の使い方!実験

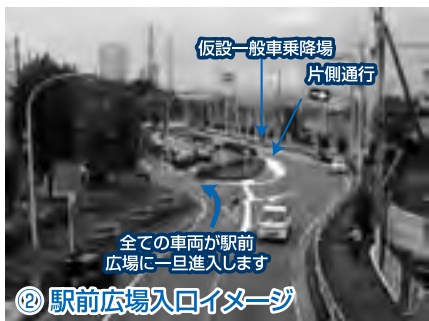
実験場所 橋本駅南口駅前広場等

- マイカーと企業等送迎バスの仮乗降場を設置します。
- マイカー送迎のための降車場とタクシー待機場を確保します。
- 路線バス降車場を変更します。

**ねらい** 路線バス降車場とマイカー送迎のための乗降場の位置を変更し、限られた空間の効率的な利用を図ります。これにより、駅前広場以外でのマイカー送迎台数を減らし、駅前広場における安全かつ円滑な交通を確保するとともに、バスから鉄道への乗り換え利便性を向上させることで、バスの利用を促進します。



- 駅前広場の一部通行規制を行い、マイカーや企業等送迎バスの乗降場を仮設します。
- これにより、10台分の一般車乗降場が確保され、マイカー降車場の確保実験と合わせ、マイカー送迎の円滑化と駅前広場の混雑緩和が期待できます。



## 実験 2 駅ススイアクセス！実験

実験場所 市道橋本駅西口、市道橋本104号

- 自転車レーンを設置します。 ●マイカー送迎による路上駐停車対策を強化します。
- 信号交差点における右折・左折車両の通行規制をします。
- 一方通行規制により歩行空間を拡大します。

**ねらい** 駅前の路上駐停車を解消し、歩行者・自転車・自動車の通行空間を分離することで、安全性を確保するほか、バスの定時運行を確保するなど「市道橋本駅西口の円滑な交通の実現」を図ります。

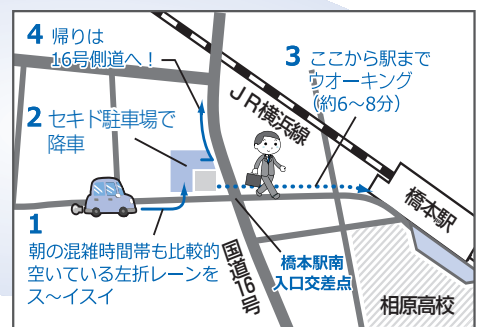


## 実験 3 快適バスでらくらく！実験

- 座席指定バスを運行します。
    - ・バス停(4カ所) 三ヶ木、相模中野、城山高校前、城山総合事務所入口
    - ・運行時間 三ヶ木7時発～橋本駅南口7時40分着
- ※実験は、橋本駅南口でマイカー送迎されている人の中から募集したモニターにより行います。

### 橋本スタイルのマイカー送迎にご協力を

実験期間中、朝の混雑時間帯に、橋本駅南入口交差点そば「でんきのセキド」の駐車場が、マイカー送迎の降車場として利用できます。送迎の際には、ぜひ利用してください。



利用可能日時  
実験期間中の午前6時～9時

**ねらい** “バス乗車中の快適性”に着目し、津久井地区から座席指定バスを運行し、マイカー利用者のバス利用に対する抵抗感を減らすことで、マイカーからバスへの転換を促進します。

※交通規制など詳しくは、市ホームページの [市政情報](#) → [交通](#) → [交通計画](#) → [TDM \(交通需要マネジメント\) 推進](#) → [橋本地区における取り組み](#) をご覧ください。

お問い合わせ  
都市鉄道・交通政策課 ☎042-769-8249

## 芸術・芸能の祭典 市民文化祭

市民の皆さんの日頃の文化・芸術活動の成果を発表します。

分野	日にち	時間	会場	
展示(最終日は午後4時まで)	絵画(日本画・洋画)	9月30日(金)～10月4日(火)	午前10時～午後6時	
	講評	10月4日(火)	午後3時～4時	
	写真	10月7日(金)～11日(火)	午前10時～午後6時	
	講評	10月9日(日)	午後4時～6時	
文芸(短歌・俳句・川柳・現代詩)	書	10月30日(日)～11月3日(祝)	午前10時～午後6時	
				建築文化
				茶会(立礼・和室)
文芸セミナー	川柳	10月29日(土)	午前9時～正午	
	現代詩	10月29日(土)	午後1時～4時	
	俳句	10月30日(日)	午前9時～正午	
	短歌	10月30日(日)	午後1時～4時	
芸能発表	謡曲	10月9日(日)	午前10時15分～午後5時	
	邦楽演奏	10月16日(日)	午後1時～4時	
	吟剣詩舞	10月23日(日)	午前9時30分～午後2時30分	
	民謡	10月30日(日)	午前10時30分～午後7時	

お問い合わせ 市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

## 新磯ふれあいセンターの教室

### 痛みをとるケア体操〈全7回〉

体や関節の痛みの原因となる根本を正す体操を試みませんか。

日時 9月25日、10月30日、11月20日、12月18日、平成24年1月29日、2月26日、3月25日の日曜日午後2時～4時

定員 70人(申込順) 費用 300円

### 初心者太極拳〈全4回〉

日にち 10月3日・17日・24日・31日の月曜日

時間 午後2時～3時30分

定員 20人(申込順) 費用 1,500円

### ソフトエアロビクス&リンパストレッチ〈全8回〉

日時 10月7日～12月2日の毎週金曜日(10月14日を除く)午前10時～11時30分

対象 50歳以上の人=30人(申込順)

費用 2,500円

申し込み 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

## 相模の大風センターの催し

### 昔の生活用品展

昔の生活を支えた生活用品や古い道具等を展示します。



期間 9月25日(日)～10月14日(金)

時間 午前9時～午後6時

### 凧作り教室

- 簡単に作れる凧の作製と、凧揚げをします。親子での参加もできます。

日にち 9月24日(土)

時間 午後1時30分～3時30分

対象 小学生以上の人

定員 20人(申込順)

費用 500円

申し込み 直接か電話で同センターへ

お問い合わせ 相模の大風センター ☎046-255-1311

## ふれあい万華鏡作り教室

ビーズやガラス、和紙などを使いオリジナル万華鏡を制作します。



日時 10月6日(木)午前10時～正午

会場 老人福祉センター深松園

対象 60歳以上の人

定員 15人(申込順)

費用 1,200円

申し込み 直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ

## シニア暮らしサポートセミナー 今からはじめる老い支度

「生活設計と資産の管理」「知っておきたい成年後見人制度・相続・遺言」「現代の葬儀とお墓事情」をテーマに学びます。

日にち 10月1日(土)

時間 午後1時～4時30分

会場 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)

定員 50人(申込順)

申し込み 電話か、ファクスに氏名、電話番号、「相模原会場」と書いて、県労働者福祉協議会(☎045-773-0708 045-771-8919)へ

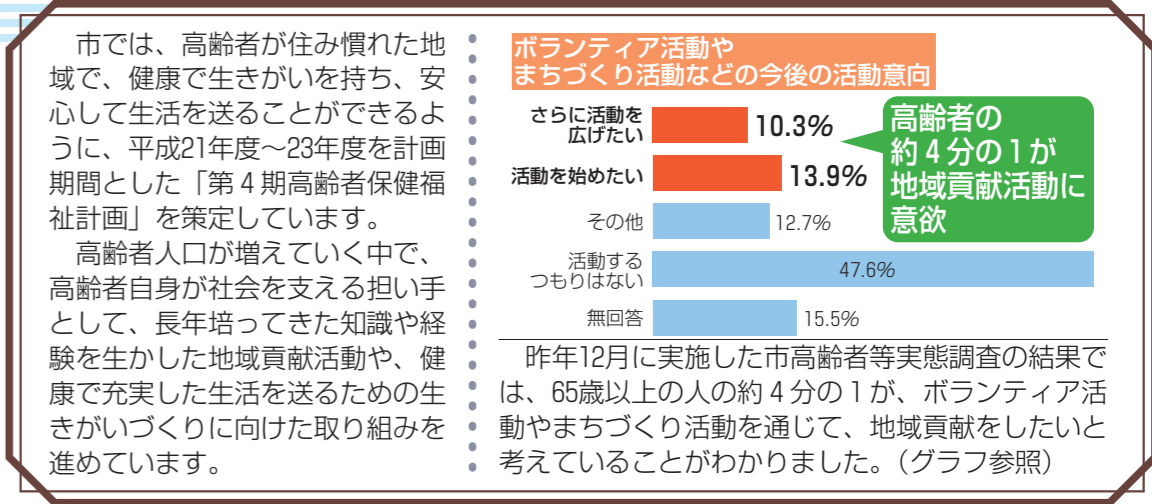


上 シルバー人材センターの包丁研ぎ  
右 小規模多機能ホームでのボランティア活動

# 特集 さあ、始めましょう! いきいきシニアライフ

# シニアの地域デビューを 応援します

「もうすぐ定年退職か…。何か始めようかな。」  
「長年やってきた親の介護。この経験を生かせないかな。」  
「誰かの役に立ちたいけれど、何かできることはないかな。」  
団塊の世代や、これから退職を迎える人などは、長年培った知識や経験が豊富です。その豊かな知識や経験を、必要としている人のために生かしてみませんか。今回は、シニアのための社会参加や、地域活動などを通じた生きがいづくりについて紹介します。さあ、あなたも地域に出て、さまざまな活動に参加してみましょう。



## 地域活動 シニアのための地域活動実践講座〈全9回〉

団塊の世代や、定年退職した人などを対象に、地域活動に参加するためのノウハウを、グループワークなど実践形式で学びます。

内容 ○地域で新しい仲間づくりをするためのコミュニケーション  
○シニア世代の役割 ○地域活動の事例紹介 ○地域活動の企画立案のコツ ほか

**仲間と楽しみながら社会貢献** 昨年の講座に参加し、現在地域活動をしている池田晴彦さん(南区在住)

定年退職後、これまでの知識を地域のために生かすことができないかと考え、講座に参加しました。講座の内容は新鮮で勉強になり、知らない人と触れ合うことにも慣れました。今は、講座の修了生とOBサークルを作り活動しています。また、総合学習センターの「学びのらいぶ塾」で市民講座の企画などに取り組んでいます。現役で働いていたときは、担当部門の運営や金銭面のことなどが気になりましたが、今は自由に活動できるので楽しんでいます。地域活動を一人でやるのは困難です。仲間と協力して社会に貢献できればと思っています。

市民講座の準備をこめて充実した毎日を通して

講座の日程など  
日 10月12日～12月14日(11月23日を除く)の毎週水曜日〈全9回〉  
時 午後2時～4時(12月14日は4時30分まで)  
会 場 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内)  
対 象 市内在住のおおむね50歳以上の人=48人(申込順)  
申 込 電話で10月5日までに高齢者福祉課へ  
お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎042-769-9231

## ボランティア活動 さがみはら・ふれあいハートポイント事業(介護支援ボランティア事業)

65歳以上の人を対象に、市内の受け入れ協力機関(高齢者福祉施設など)で行った所定のボランティア活動の実績に応じて、報奨金として還元します。

8月末現在で506人がボランティアに登録し、受け入れ協力機関は174施設にのぼります。多くの皆さんが、ボランティア活動をしています。

**事業の流れ**

- ①登録説明会** 事業の概要や心構えなどを説明した後、登録手続きを行い、活動手帳と受け入れ協力機関のリストを渡します。
- ②活動** 受け入れ協力機関でボランティア活動を行います。例えば ○傾聴ボランティア ○介護予防事業やイベントの手伝い ○散歩や屋内移動の補助 ほか ※活動内容は施設によって異なります。
- ③スタンプ** 対象のボランティア活動をすると、受け入れ協力機関で活動時間に応じて、活動手帳にスタンプを押します。
- ④報奨金** 蓄積したスタンプをポイントに換え(1スタンプ=1ポイント)、申請すると、ポイント数に応じて、1,000円(10ポイント)ごとに報奨金として還元します。 ※年間上限額 5,000円 ※介護保険料を滞納している人は対象になりません。

## 自分の健康のためにもボランティア活動を続けたい

認知症の人が主に利用する「小規模多機能ホームなかまど」で活動している三田紀美子さん(緑区在住)

外に出て何か始めたいと思っていたころ、この事業を知りました。これまで働いたことがなく、ずっと専業主婦をしていた自分に何ができるか不安でしたが、ホームのスタッフの皆さんに優しく励ましてもらいながら活動を始めました。

ホームの利用者の皆さんが自分を待っていてくれ、「ありがとう」と感謝してくれるのがとてもうれしいです。スタッフの皆さんも家庭的で暖かいし、手帳のポイントがたまっていくのも楽しみです。

ボランティアに行くために外に出るのは、自分の健康にもつながるし、元気なのに家の中にいるのはもったいない。これからも続けたいです。

ポイントがたまったら活動手帳をうれしそうに見せてくれる三田さん

ボランティア登録説明会 ※活動には説明会への参加が必要です。

日 期	時 間	会 場	対 象
9月27日(火)	午後2時30分～3時30分	橋本公民館	市内在住の65歳以上の人
10月28日(金)	午後2時～3時	ウエルネスさがみはら	
11月30日(水)		南保健福祉センター	

※希望者は直接会場へ ※この後の日程は後日、本紙でお知らせします。  
お問い合わせ 介護予防推進課 ☎042-769-9249

## 地域貢献 実際に活動してみよう

**シルバー人材センター** おおむね60歳以上の人や、家庭や企業からの依頼を受け、植木の手入れや草刈り、家事手伝いなどの仕事をします。お問い合わせ シルバー人材センター中央事務所 ☎042-754-1177

**ボランティアセンター** 福祉分野でのボランティア活動を希望する人に、支援を必要とする個人や施設、団体からのボランティア募集情報を紹介しています。お問い合わせ ボランティアセンター ☎042-786-6181

**さがみはら市民活動サポートセンター** 公益的な活動を支援するために、さまざまな分野の市民活動の情報発信や、会議室など活動の場の提供、相談受け付けなどを行っています。お問い合わせ さがみはら市民活動サポートセンター ☎042-755-5790

**悠遊シニアスタッフ(介護予防サポーター)** 主に地域包括支援センターで行う地域介護予防教室の補助スタッフとして活動します。※同スタッフになるには養成講座を受ける必要があります。詳しくは、本紙別冊ウエルネス通信をご覧ください。お問い合わせ 介護予防推進課 ☎042-769-9249

## 仲間づくり 仲間づくりのさまざまな場

**老人クラブ** おおむね60歳以上の人や、生きがいと仲間づくりを目的に、芸能大会やスポーツ大会などを楽しみます。お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎042-769-9231

**あじさい大学(高齢者大学)** 市内在住の60歳以上の人や、学ぶことを通じて、仲間づくりや生きがいづくりを行います。※学生の募集は、来年3月ごろ本紙でお知らせします。お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎042-769-9231

**ふれあい・いきいきサロン** 一人暮らしや虚弱などで外出の機会が少なく、孤独感を抱える高齢者などを対象に、地域住民が開く小規模(5～15人程度)の仲間づくりの場です。お問い合わせ 市社会福祉協議会 ☎042-756-5034

**老人福祉センター-浜松園・若竹園、新磯・東林ふれあいセンター** 主に高齢者が利用できる無料の施設です(食堂・売店など一部の施設は有料)。風呂や健康増進器具、カラオケなどの設備があり、さまざまなイベントも行っていきます。※老人福祉センター-浜松園と新磯ふれあいセンターの催しは、5歳で紹介しています。

**老人福祉センター-浜松園・若竹園** おおむね60歳以上の人から利用できます。利用時間 午前9時～午後4時 ※入浴は午前10時30分～午後3時 休所日 第4月曜日(12月は28日) 12月29日～1月3日

**新磯・東林ふれあいセンター** 利用時間 午前9時～午後10時 休所日 12月29日～1月3日 ほか ※有料施設は事前の申し込みが必要です。 ※高齢者以外の人でも利用できます。

室別の利用時間や料金など、詳しくは市ホームページの施設一覧→保健・福祉・医療施設をご覧ください。

お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎042-769-9231

施設名	所在地	電話番号
老人福祉センター-浜松園	緑区大島3339	042-761-9291
老人福祉センター-若竹園	南区若松2-1-38	042-746-4622
新磯ふれあいセンター	南区新戸2268-1	046-255-1311
東林ふれあいセンター	南区東林間1-22-17	042-745-7660

今回紹介した活動以外のさまざまな活動は、市ホームページの暮らしの情報→福祉→高齢者の社会参加支援をご覧ください。

お問い合わせ 高齢者福祉課 ☎042-769-9231

# 楽しみ方 いろいろ

## 相模大野図書館

図書館活用講座

今日からできる健康術

～若々しい生活を送るために～

簡単なストレッチ、呼吸法を学ぶほか、関連する本を紹介します。

日にち 9月22日(木)

時間 午前10時～11時30分

定員 35人(申込順)

申し込み 相模大野図書館にある申込用紙か、電話で午前9時30分から同館(☎042-749-2244)へ

## 橋本図書館

大人におくる紙芝居ライブ

うかれ紙芝居

紙芝居と音楽のコラボレーションライブを楽しみませんか。

日時 10月7日(金)午後1時30分～3時

会場 杜のホールはしもと多目的室

定員 120人(申込順) 費用 1,000円

申し込み 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、電話番号、「大人におくる紙芝居ライブ」と書いて、10月6日までに紙芝居ほっこり座の本多さん(☎042-751-6414 Eメール ohanashi-honchi@jcom.home.ne.jp)へ

# ようこそ図書館へ

## 市立図書館

簡単! カルトナージュで作るブックカバー

～オシャレなブックカバーを作ろう～

厚紙と布で作るフランスの伝統工芸「カルトナージュ」でオリジナルのブックカバーを作ります。

日にち 10月22日(土)

時間 午後2時～4時

会場 市立図書館(中央区鹿沼台)

対象 18歳以上の人=10人(申込順)

費用 200円(材料費)

申し込み 電話で午前9時30分から同館(☎042-754-3604)へ



# 見て ふれて 楽しもう 市立博物館

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

## 博物館実習生制作展 相模原、最後の養蚕

昨年、相模原では農業としての養蚕が終了しました。この記録と作業の様子などを、写真や映像等で紹介します。

期間 10月16日(日)まで



## 相模原の占領と米軍基地の成り立ち

日時 9月24日(土)午後2時～4時

講師 羽田博昭さん(「相模原市史 現代通史編」調査執筆員)

定員 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

## 自然観察会 陣馬山の秋を楽しもう

日時 10月15日(土)〈雨天中止〉午前9時30分～午後3時

集合・解散場所 県立陣馬自然公園センター

対象 小学生以上の人=20人(抽選) ※小学生は保護者同伴

申し込み 往復はがき(1枚5人まで)に全員の氏名・年齢、代表者の住所・電話番号、「自然観察会」と書いて、9月30日(必着)までに同館へ



## 天文教室

### 月・木星をデジタルカメラで撮影してみよう〈全6回〉

日にち 10月29日～12月17日の毎週土曜日(11月26日、12月10日を除く)

時間 午後7時～9時30分

対象 市内在住か在勤の15歳以上の人(中学生を除く)=15人(抽選)

申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、年齢、電話番号、「天文教室」と書いて、9月30日(必着)までに同館へ

## 旧石器八テナ館まつり

石蒸し料理作りや弓矢ゲーム、火おこし競争など、大昔の生活を体験できます。ボランティアガイドや地域の人による、特産物の販売や昔あそびコーナー、クイズラリーなどもあります。

日時 10月2日(日)午前10時～午後1時

お問い合わせ 旧石器八テナ館 ☎042-777-6371

## どんぐり工作-ネイチャー・クラフト-

落ち葉のしおりや、木のメモスタンドを作ります。

日時 10月8日(土)午後1時30分～3時30分

会場 史跡勝坂遺跡公園管理棟

定員 30人(申込順)

申し込み 電話で10月7日までに文化財保護課(☎042-769-8371)へ



## やませみ自然体験スクール

本市と八王子市の境にある標高855mの陣馬山に登ります。

日時 11月20日(日)午前9時40分～午後3時30分

集合場所 ふじの体験の森やませみ

対象 市内在住の小・中学生とその保護者

定員 18組(抽選)

※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

申し込み はがきかファクス、Eメールに住所、電話番号、交通手段、全員の氏名・学年・年齢・性別・続柄、「やませみ自然体験スクール」と書いて、10月7日(必着)までに同所(〒252-0182 緑区澤井936-1 ☎042-686-6025 ☎042-687-5050 Eメール yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp)へ



## 相模川ふれあい科学館の催し

### ○秋の特別展 食欲の秋『食卓にならぶ生きものたち』

期間 9月17日(土)～11月3日(祝)

展示生物 マダイ、イセエビ ほか

### ○敬老の日『シニア無料デー』

9月17日(土)～19日(祝)は、65歳以上の人の入館料が無料になります。 ※年齢を証明できるものが必要です。

相模川ふれあい科学館 ☎042-762-2110

開館時間 午前9時30分～午後4時30分

入館料 300円(小・中学生100円、65歳以上の人150円)

9月の休館日 20日(火)・26日(月)

## たてしな自然の村バスツアー

たてしな自然の村に宿泊し、野沢温泉や御泉水自然園、リンゴ狩りなど秋の信州を満喫します。

日にち 10月12日(水)～13日(木)〈1泊2日〉

集合 午前7時15分に相模原駅 解散 午後6時ごろに同駅

対象 市内在住か在勤・在学の人=40人(抽選)

費用 1万4,800円(4食付き)

申し込み 往復はがきかファクスに、全員の住所・氏名(代表者に○)・年齢・電話番号、「たてしな自然の村バスツアー」と書いて、9月26日(必着)までに、たてしな自然の村(〒384-2309 長野県北佐久郡立科町芦田ハケ野赤沼平995 ☎0267-55-6776 ☎0267-55-7188)へ

旅行企画 信州リゾートサービス 実施 近畿日本ツーリスト神奈川

## アメリカンフットボール

## ノジマ相模原ライズを応援に行こう 応援市民デー

当日、会場のノジマ相模原ライズのブースで「広報さがみはらを見た」と申し出て、住所が分かるものを提示すると、チケットを渡します。

日にち	時間	会場	対戦相手
9月16日(金)	午後7時	東京ドーム(東京都文京区後楽)	IBMビッグブルー
9月25日(日)	午後1時30分	川崎球場(川崎市川崎区富士見)	アサヒビールシルバースター
10月8日(土)			オール東京ガスクリエイターズ

お問い合わせ ノジマ相模原ライズ事務局 ☎042-815-3094

## 神奈川フィルファミリークラシック

親子で楽しめるクラシックコンサートです。

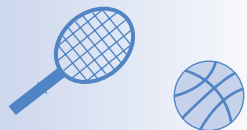
日時 12月26日(月)午後2時 会場 グリーンホール相模大野大ホール

対象 親子(0歳から可)=1,790人(抽選)

※申し込み方法など詳しくは、同催しホームページ、携帯ホームページ(<http://www.kanaphil-family.com/m/>)をご覧ください。

お問い合わせ 神奈川フィルファミリークラシック事務局(tvkコミュニケーションズ内) ☎045-662-7557(月～金曜日(祝日を除く)午前10時～午後6時)

～スポーツ・レクリエーションを楽しもう～



# みんなの スポ・レク情報



## さがみはらグリーンプールの催し

教室・講座名	日時	対象	定員(申込順)	費用
競技力向上 飛び込み 〈全7回〉	10月4日～11月15日の毎週火曜日 午前11時～午後0時30分	18歳以上の人	30人	7,000円
お腹引き締め 〈全2回〉	10月3日(月)・4日(火) 午後2時～3時	15歳以上の人 (中学生を除く)	各15人	各400円
歩き方 〈全2回〉	10月5日(水)・6日(木) 午前10時～11時	60歳以上の人		
おためし 背泳ぎ	10月15日(土) 午前11時 30分～午後0時30分	18歳以上の人	30人	
健康	10月17日(月) 午前11時～正午	60歳以上の人	20人	200円

申し込み 直接か電話で同プール(☎042-758-3151)へ

## 北総合体育館の教室

教室名 〈全7回〉	日にち	時間	対象	定員 (申込順)
シェイプ アップ※	10月17日～12月5日 の毎週月曜日 (11月14日を除く)	午前9時30分 ～10時30分	15歳以上の人 (中学生を除く)	30人
親子 リトミック	10月21日～12月2日 の毎週金曜日	午後4時 ～5時	3歳以上の未就学 児とその保護者	30組
リズムカル エクササイズ	10月28日～12月9日 の毎週金曜日	午後2時 ～3時	15歳以上の人 (中学生を除く)	25人

※未就学児(1歳6か月以上)の保育あり(定員5人(申込順)、費用3,500円)費用 各3,000円

申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、年齢、電話番号、教室名、保育希望者は「保育希望」と書いて、9月30日(必着)までに同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711)へ

## ビーチボール講習会

日にち	時間	会場	対象・定員
9月29日(木)	午後7時30分 ～9時30分	中野小学校	市内在住の人＝ 各40人(先着順)
10月6日(木)		串川小学校	

※希望者は上履きを持って、直接会場へ

お問い合わせ スポーツ課 ☎042-769-9245

## 相模原麻溝公園競技場の催し

教室・講座名	日にち	時間	対象	定員 (申込順)	費用
ソフトエアロ& ストレッチ 〈全10回〉	10月3日～12月26日の毎週月曜日(10月10日・17日・24日は除く)	午前10時45分 ～正午	18歳以上の人	15人	各5,000円
運動不足解消 プログラム 〈全10回〉	10月5日～12月28日の毎週水曜日(10月19日・26日、11月23日は除く)	午前9時30分 ～10時30分		各20人	
シェイプアップ 〈全10回〉		午前11時30分 ～午後0時30分			
ジュニア アスリートの 食生活	10月7日(金)	午前10時30分 ～正午	小・中学生 とその保護者	70人	300円
パパのための 子育て 〈全2回〉 スポーツによる 子育て方法	10月8日(土) 9日(日)	午前9時30分 ～11時	未就学児を 子育て中の 男性	40人	500円

申し込み 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、教室・講座名を書いて、同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

## 銀河アリーナアイススケート場 バックヤードツアー

普段は見る事ができないプールからアイススケート場への切り替え工事の様子を見学します。

日時 10月2日(日) 午後2時～2時45分

定員 20人(申込順)

申し込み 直接か電話で、9月22日までに同アリーナ(☎042-776-5311)へ

## 総合体育館 テーピング講習会

日時 10月29日(土) 午前9時30分～11時30分

対象 市内在住か在勤・在学の20歳以上の人＝30人(抽選)

費用 1,000円

申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、年齢、電話番号、「テーピング講習会」と書いて、9月30日(必着)までに同館(〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781)へ

## 市体育協会からのお知らせ

市体育協会 ☎042-751-5552 〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内  
HP http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/ Eメール taikyo@jade.dti.ne.jp

### ペタンク普及講習会(初心者向け)

日時 9月17日(土) 午前9時～11時

会場 サーティーフォー相模原球場会議室

※希望者は直接会場へ

### シニアボウリング教室〈全4回〉

日にち	時間	会場
10月7日～28日 の毎週金曜日	午前10時 ～正午	相模原パークレーンズ (☎042-755-1110)
	午前11時 ～午後1時	相模ファーストレーン (☎042-755-1088)
		城山レイクボウル (☎042-782-3001)

対象 市内在住の男性50歳以上、女性40歳以上の人＝各会場10人(申込順)

費用 各会場4,000円

申し込み 直接か電話で各会場へ

### 初心者弓道教室〈全10回〉

日にち 10月7日～12月9日の毎週金曜日

時間 午前10時～正午

会場 市体育館(市役所前)

対象 市内在住か在勤の18歳以上の人

定員 20人(申込順) 費用 5,000円

申し込み 電話で9月30日までに市体育協会へ

### 民謡講習会

日にち 9月21日(水)

時間 午後1時30分～3時30分

会場 市体育館(市役所前)

費用 500円(市レクリエーション協会会員は無料)

※希望者は直接会場へ

### わくわくキッズ鷹取山登山と野外料理づくり

日時 10月23日(日) 午前6時45分～午後5時

会場 鷹取山(藤野地区)

ふじの体験の森やませみ

集合 午前6時45分＝相模原駅

6時50分＝橋本駅

対象 市内在住の小学校3年生～中学生

定員 20人(抽選)

費用 800円 ※交通費が別途必要

申し込み 往復はがきかEメールに全員の住所・氏名(ふりがな)・学校名・学年・性別・電話番号、「わくわくキッズ」と書いて、9月30日(必着)までに、往復はがきは市体育協会へ、Eメールは市山岳協会の田村さん(Eメール kazuhisa-tamura@jcom.home.ne.jp)へ

### スポーツ関係者の普通救命講習

市消防局職員から心肺蘇生法やAEDの取り扱い、止血法を学びます。

日にち 10月15日(土)

時間 午前9時15分～午後0時15分

会場 総合体育館

対象 市内在住か在勤・在学の人

定員 50人(申込順) 費用 1,000円

申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、「10月救命講習」と書いて、10月1日までに市体育協会へ

### 市民テニス選手権大会①中学生②高校生(ダブルス)

日にち ①11月6日(日)・13日(日)・23日(祝)

②11月6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)

会場 ①横山公園②淵野辺公園 ほか

申し込み はがきに住所、氏名、年齢、性別、電話番号、学校名、戦績を書いて、10月1日(必着)までに県立麻溝台高校の宮嶋浩さん(〒252-0329 南区北里2-11-1)へ



情報 あら・かると 市役所 ☎042-754-1111(代)

お知らせ

都市計画案の縦覧・意見書の提出

相模原都市計画市場（第2号大芳青果食品市場）の変更について
日 9月16日（金）～30日（金）
※土・日曜日、祝日を除く
時 午前8時30分～午後5時15分
会 問 都市計画課
※意見書の提出方法など詳しくはお問い合わせください。

子犬・子猫の譲渡会と犬のしつけ相談

日 10月2日（日）〈雨天決行〉
会 衛生試験所の北側に隣接する建物（中央区富士見1-3-41）譲渡会
時 午後1時～1時30分
対 ①譲りたい人②欲しい人ともに市内在住の20歳以上の人。①子犬・子猫は生後約2～5か月で、1週間前までに市獣医師会所属の動物病院で健康チェックと駆虫（実費約500円）を受けてください。②印鑑と健康保険証などの住所・氏名を証明する書類、2,000円（マイクロチップ代・装着費用）が必要
しつけ相談 犬の基本的なしつけ方の指導と相談
時 午後1時30分～2時
※当日愛犬は同伴不可
問 市獣医師会譲渡会事務局（ちだペットクリニック ☎042-747-9512）か生活衛生課

建物の耐震巡回相談

日 9月28日（水）
時 午後1時30分～4時30分
会 藤野中央公民館
※希望者は直接会場へ。確認通知書と図面があれば持参してください。
問 建築指導課

障害のある人が作った自主製品販売会中止のお知らせ
9月26日（月）・27日（火）にイトーヨーカドーアリオ橋本店で開催予定だった同催しは、都合により中止になりました。
お問い合わせ
障害福祉課 ☎042-769-8355

市登録文化財の登録解除

9月1日付けで市登録天然記念物「正覚寺の五色ツバキ」を滅失により登録を解除
問 文化財保護課

募集

高卒新人の採用予定がある事業者就職のための企業説明会

平成24年3月に高校を卒業する就職希望者に、会社概要や仕事内容を説明
日 10月24日（月）午後1時～4時
会 オークラフロンティアホテル海老名（海老名市中央）
申 電話で10月5日までにハローワーク相模原（☎042-776-8609 部門コード44#）へ

「サン・エールさがみはらジャズコンサート」の出演者

日 10月23日（日）
対 スタンダード曲を中心に10曲以上演奏できる勤労者団体
申 直接か、郵送で代表者の住所・氏名・電話番号、団体名、ジャンル、人数、演奏楽器、活動内容、コンサートの実績を書いて、デモテープを同封し、10月5日までに同所（〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665）へ

さがみはら国際交流フェスティバルのボランティア

11月5日に開催する同フェスティバルの当日準備や運営など
説明会
日 10月2日（日）午前10時～正午
会 さがみはら国際交流ラウンジ
申 直接か電話で同ラウンジ（☎042-750-4150）へ

市民文化財団の事務職員

総務や経理、事業の企画・実施、施設の管理・運営など
勤務 平成24年4月から週5日、午前8時～午後10時のうち指定する時間で平均週40時間（土・日曜日、祝日の勤務あり。1か月単位の変形労働時間制）
対 昭和47年4月2日～平成2年4月1日に生まれた人＝若干名

申 郵送で必要書類を10月1日～14日（消印有効）に同財団（☎042-749-2207）へ
※必要書類など詳しくは、同財団ホームページをご覧ください。

イベント

女子美 退職教員記念展

平成23年度に定年退職する実技系教員による展覧会
日 9月16日（金）～10月23日（日）
※火曜日休館
時 午前10時～午後5時（入館は4時30分まで）
会 女子美アートミュージアム
※希望者は直接会場へ
問 同所（☎042-778-6801）

サカタのタネグリーンハウスの催し

マンスリーコンサート
サクソホーンのアンサンブル
日 9月18日（日）午後1時30分～3時
「サカタ食堂」レシビ教えます
サカタのタネがおすすめるレシビの紹介や実食会。タネや苗の販売もあり

日 9月23日（祝）～25日（日）
時 午前10時30分～午後3時
相模原公園イベント写真展
日 9月27日（火）～10月2日（日）
時 午前9時30分～午後4時

※希望者は直接会場へ
問 同ハウス（☎042-778-6816）

ソレイユさがみの催し

であいのサロン

自分らしい生き方を見つける場
日 10月10日（祝）午前10時～正午
定 30人（申込順）

子育ておしゃべりサロン

自分らしい子育てを見つける場
日 10月17日（月）
時 午前10時30分～11時30分
対 1歳未満の初めての子とその保護者＝10組（申込順）

子育ての話・音楽と ともに

子育てに関する情報提供と保護者の悩み相談の場
日 10月18日（火）午前10時～正午
会 麻溝公民館
対 子育て中の保護者＝20人（申込順）

災害時、高齢者を守るためには何が大切かを学ぶ～訪問看護師の立場から～

日 10月20日（木）
時 午後6時30分～8時30分
定 30人（申込順）

市民企画講座「社会保険労務士から学ぶ！パパママのワークライフバランス（仕事と生活の調和）に役立つ8つの法律」

子育て期に役立つ法律について
日 10月22日（土）午後2時～4時
定 15人（申込順）

申 直接か電話、ファクスに氏名、電話番号、催し名を書いて、同所（緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと内 ☎042-775-1775 内 ☎042-775-1776）へ
※未就学児（2歳以上）の保育あり（要予約）

みんなで歩こう！

八王子絹の道 14km

日 9月24日（土）〈小雨決行〉
集合 午前8時50分に相模原駅北口広場

県立あいかわ公園 13km

日 10月1日（土）〈小雨決行〉
集合 午前9時50分に田代運動公園（愛川町田代1700）

費 各500円
※希望者は昼食と飲料水を持って、直接集合場所へ
問 市ウォーキング協会（☎090-4134-5808）

講演・講座

日赤救急法養成講習会〈全3回〉

AEDを用いた心肺蘇生法や、止血法、包帯法、人工呼吸など。最終日の検定合格者は日赤救急法救急員に認定

日 10月19日（水）～21日（金）

時 午前9時～午後5時

会 津久井赤十字病院

対 市内在住か在勤・在学の15歳以上の人

定 25人（申込順）

費 3,000円

申 電話で9月30日までに同病院健康管理センター（☎042-784-2429）へ

凡例 日=日時 日=日にち 時=時間 会=会場 講=講師 対=対象 費=費用(記載のない場合は無料) 定=定員(指定のないものは選考)
目=申し込み(期限で指定のないものは、必着) 問=お問い合わせ ☎=電話 ファクス=ファクス E=Eメール HP=ホームページ

犬のしつけ教室

講義とモデル犬による実演
11月13日(日)午後2時~4時
麻布大学
市内在住の20歳以上の人(同伴者は未成年可)
40組(1組3人まで。抽選)
往復はがきかEメールに、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数、全員の氏名、相談したいテーマ(無駄ぼえ、飛びつき、拾い食い、その他の内1つ)、「11月13日」と書いて、10月14日までに生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8347 E seikatsueisei-2@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
※愛犬の同伴は不可

働く人の労働法講座〈全4回〉

10月7日(金)・13日(木)・19日(水)・27日(木)
午後6時30分~8時30分
サン・エールさがみはら
40人(抽選)
往復はがきに住所、氏名、電話番号、「労働法講座」と書いて、9月30日までに同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665)へ

パソコン研修10月コース

パソコン無料体験(90分)、パソコン入門、ワード(文書作成)・エクセル(表計算等)各基礎、ホームページ作成、フェイスブックなど
産業会館
各10~15人(申込順)
3時間コース4,000円から
往復はがきかインターネットで同館(☎042-753-8133 HP http://www.sankai06.jp/)へ

日中交流協会 中国を知る講座「唐代の漢詩と歴史を学ぶ」

10月1日(土)午後3時~5時
桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス
70人(申込順) 費400円
往復はがきか、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、同協会事務局(渉外課内 ☎042-769-8207 E kokusai@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

みどりの講習会「クリスマスローズの楽しみ方と育て方」

小さな苗の鉢上げ作業。苗の持ち帰りあり
10月1日(土)午後1時30分~4時
総合体育館 定70人(申込順)
往復はがきかみどりの協会(☎042-777-2860)へ

法政クラブ アウルカップ バスケットボール大会

小・中・大学生の混合チームで試合など
10月16日(日)午後1時~4時30分
法政大学多摩キャンパス(町田市相原町4342)
市内在住か在学の小学校4年生~中学生=40人(申込順)
費300円(保険料)
往復はがきか9月30日までに同クラブ事務局(☎042-783-2720)へ

青山学院大学庭球部による 硬式テニス教室

10月22日(土)午前10時~午後4時
同大学緑が丘グラウンド
市内在住か在勤の18歳以上の初級~中級者=50人(抽選)
費500円(保険料)
往復はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、「テニス教室」と書いて、9月27日までに同グラウンド(〒252-0225 中央区緑が丘2-40-1 ☎090-1848-1332)へ

市民公開講座「専門化する臨床検査技師」

10月1日(土)午後1時~4時
麻布大学生命・環境科学部棟
臨床検査技師から臨床工学技士への転換を経験して-臨床検査と臨床工学の相違点-
講佐藤正広さん(山形県北村山公立病院技師長)
エコーでみる動脈硬化
講椿森省二さん(ハイメディッククリニックWEST臨床検査課課長)
肝臓疾患のエコー診断、最近の進歩
講松谷正一さん(千葉県立保健医療大学教授)
定180人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問同大学麻布環境科学研究会(☎042-769-2084)

ペタンク教室(初心者クラス)

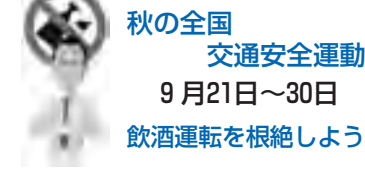
10月16日(日)午前10時~11時30分
相模台公園野球場 費300円
市内在住か在勤・在学の小学校4年生以上の人=30人(抽選)
往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、「ペタンク教室」と書いて、9月26日までに同公園(〒252-0315 南区桜台21-1 ☎042-748-4060)へ

シングルマザーの就職・転職術セミナー

Table with 2 columns: 講座名, 日にち. ①ライフプランと就活戦略 11月7日(月), ②就職は、情報収集から 8日(火), ③会ってみたい!までの4つの関門 11日(金), ④この人だ!と思わせる面接トーク, ⑤キラリと光る決めどころ, ⑥2.5時間でまなぶエクセルの基本の基本

①③⑤午前10時~正午 ②④⑥午後1時~3時30分
アートフォーラムあざみ野(横浜市青葉区あざみ野)
県内在住の母子家庭の母、②⑥はパソコン入力のできる人
定各18人(申込順)
往復はがきか、Eメールに住所、氏名、電話番号、講座名を書いて、10月5日までに横浜市男女共同参画推進協会(☎045-862-5141 E boshi@women.city.yokohama.jp)へ
※未就学児(生後2か月以上)の保育あり(要予約)

高齢者 模範を示そう 交通マナー



固定資産税・都市計画税 第3期 国民健康保険税 第4期

納期限 9月30日(金)
コンビニエンスストアでも納付できます
納税は便利な口座振替で
金融機関の窓口へ

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。
法人税確定申告書の見方・書き方講座〈全3回〉 10月4日~18日の毎週火曜日午後1時30分~4時、相模原法人会館(中央区富士見)。費用3,150円(テキスト代。法人会会員無料)。定員50人(申込順)
マンドリーノ・マンドリーノ演奏会 曲目は「セヴィラの空」ほか 10月15日(土)午後6時30分~8時30分、グリーンホール相模大野多目的ホール
相模原マンドリン倶楽部定期演奏会 曲目は「交響詩 フィンランディア」ほか 10月22日(土)午後2時~4時、グリーンホール相模大野大ホール。費用500円
仲問 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。初心者歓迎
英会話 毎週金曜日か土曜日午前9時、中央公民館ほか。対象は中級者
日本画 毎月第1・第3水曜日午前10時、市民会館
社交ダンス 毎週月曜日午後7時、中央中学校。対象は多少経験がある人
社交ダンス 月4回水曜日午前9時、市体育館(市役所前)。対象は多少経験のある60歳以上の人
社交ダンス 毎週水曜日午前9時、中央公民館ほか。経験者歓迎
詩吟 毎月第1~第3日曜日午後2時、相模台公民館。見学可
募集 星が丘たのしい音楽祭でのピアノ演奏者
10月16日(日)に開催する同音楽祭の伴奏と独奏(10分程度。曲目は自由)。定員2人(申込順)

掲載の申込方法は 毎月1日号でお知らせします

2011年 平成23年

9/15

No.0018

毎月15日発行

広報 さがみはら



みどり

区版

http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/midoriku/

区の人口・世帯

人口 177,100人 (6減)

世帯数 71,203世帯 (19増)

平成23年8月1日現在(概数) ( )は前月との増減

発行/相模原市 編集/緑区役所総務課  
〒252-5177 相模原市緑区橋本6-2-1  
シティ・プラザはしもと内

☎042-775-8802

# 「遙かな友に」誕生の地から歌声を発信



合唱祭に向け、練習に励む地元青根の「やまびこ合唱団」。「遙かな友に」誕生の地に合唱団を、との思いから地域の人たちが結成。結成から18年、合唱の素人だったメンバーたちが美しい歌声を披露します。

緑豊かな山々に囲まれた大空の下、道志川のほとりでこだまする歌声。作曲家磯部俣さん作詞・作曲の「遙かな友に」の誕生の地、緑区青根で、「磯部俣記念『遙かな友に』道志川合唱祭」を開催します。毎年開催し、今回で20回目となります。

「遙かな友に」は、昭和26年、磯部俣さんが指導していた早稲田大学グリーンクラブが青根で合宿していたときに誕生しました。就寝前の枕の取り合いによる騒動に頭を悩ませた上級生が、静かに寝かせるための曲を作ってほしいと磯部さんへ相談したのがきっかけでした。「遙かな友に」誕生60年目に当たる今年の合唱祭では、県内外から21団体が歌声を披露します。

和太鼓や花火などでにぎわう前夜祭、地元の採りたて野菜や特産品の販売、模擬店など、「合唱の里」津久井の地域で支える合唱祭です。

世界の合唱愛好家に親しまれている「遙かな友に」を多くの人に知ってもらい、みんなが口ずさむようになったらうれしいです。

予算がなく、開催が危ぶまれた年や台風に見舞われた年もありましたが、地域の熱い思いに支えられ、20回目を迎えることができました。

全国でも珍しい野外での合唱祭です。ピクニック気分楽しんでください。



道志川合唱祭実行委員会委員長 高城鶴吉さん



多くの人の募金で建立された「遙かな友に」歌碑

## 磯部俣記念「遙かな友に」道志川合唱祭

日にち 9月25日(日)  
時間 午前10時30分～午後3時30分  
会場 緑の休暇村センター周辺 特設ステージ(緑区青根)

前夜祭  
日にち 9月24日(土)  
時間 午後6時～8時30分  
会場 緑の休暇村センター付近  
※希望者は直接会場へ



磯部さんが名付け親のボニージャックスのオンステージもあります。

お問い合わせ 津久井まちづくりセンター ☎042-780-1403

## 緑区イメージキャラクターのデザインを募集

応募期限 10月14日(必着)

採用作品数・副賞 採用作品1点、副賞5万円

採用作品の選考 候補作品を「ゆるキャラ選隊きめルンジャー」が選考した後、区民の皆さんによる投票を行い、決定します。

※「ゆるキャラ選隊きめルンジャー」が検討した区の魅力や、応募方法など詳しくは、区ホームページか区役所、各まちづくりセンター・公民館などで配布する募集案内をご覧ください。

お問い合わせ 緑区魅力づくり事業実行委員会事務局(緑区役所地域政策課内) ☎042-775-8801

## 緑区の魅力を語り合う「ゆるキャラ選隊きめルンジャー」

ボランティアとして参加している区内在住か在学の高校生・大学生、津久井青年会議所で構成された「ゆるキャラ選隊きめルンジャー」が熱心に議論し、区の魅力やイメージをまとめました。



この区の魅力やイメージから、デザインのアイデアを広げてください。

## 学びや行進曲

### 地域の応援団に支えられて 桂北小学校

桂北小学校は、相模湖のほとりに立ち、晴れた日はベランダから富士山を遠く眺めることができます。

本校の特色の一つは、生活科や総合的な学習の時間を中心に、地域との連携による教育活動を積極的に進めていることです。「おはなしくレヨン」「万寿会」「福寿会」「瀬戸の森通所リハビリテーション」等の地域団体との交流により学習を深めるなど、地域の多くの人に応援団として、学校を支えていただいています。

全校児童83人の小規模校ですが、大きな望みを抱く純朴な子どもたちが育っています。



全校児童で親睦を図る運動会



グラウンド・ゴルフで深める交流

## 破顔一笑

### フラダンスで健康づくりと仲間づくり



本橋寿美子さん

市内外に約30のフラダンスグループを持つ「Na Pua Aikne」のインストラクターの一員としてフラダンスを教えている本橋寿美子さん(緑区中野在住)は、フラダンスの魅力を健康維持や仲間づくりと話します。子どもたちのグループや高齢者のグループなど、3～90歳代の幅広い年齢層の人たちが汗を流すフラダンスグループは、子育てに関する情報交換の場や地域交流の場などにもなっています。また、子どもたちのグループなどが老人ホームや障害者施設などでダンスを披露。お年寄りたちに大変喜ばれています。

健康のためにフラダンスを始めた本橋さん、今は、「積極的にダンスに取り組むお年寄りの姿や、練習を一生懸命する子どもの姿から勇気をもらいます」と、フラダンスによる出会いを日々楽しんでいきます。

## 次回の区民会議

日時 9月29日(木)午後7時 会場 ソレイユさがみ(緑区橋本6-2-1)  
傍聴席数 20席(抽選) ※傍聴希望者は午後6時40分～55分にシティ・プラザはしもと内6階会議室1へ

お問い合わせ 緑区役所地域政策課 ☎042-775-8801

2011年 平成23年

広報 さがみはら

9/15

No.0018

毎月15日発行

# ちゅうおう区版

http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/chuoku/

区の人口・世帯

人口 266,846 人 (131減)

世帯数 113,052 世帯 (2増)

平成23年8月1日現在(概数) ( )は前月との増減

発行/相模原市 編集/中央区役所総務課  
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15  
市役所本庁舎内

☎042-769-9802



映画「はやぶさ/HAYABUSA」  
配給：20世紀フォックス映画 10月1日より全国ロードショー  
©2011「はやぶさ/HAYABUSA」フィルムパートナーズ



JAXA相模原キャンパスでの  
竹内結子さん出演シーンの撮影



淵野辺東小学校での  
「宇宙の学校」シーンの撮影



映画「おかえり、はやぶさ」  
配給：松竹 2012年3月10日公開  
©2012「おかえり、はやぶさ」製作委員会

## JAXAのあるまち中央区

### 宇宙航空研究開発機構 (JAXA) 相模原キャンパス

宇宙・航空分野の研究や開発を行っており、ロケットや人工衛星に搭載する機器の開発、試験を行う特殊実験棟もある宇宙科学の最前線として世界に誇る大きな拠点です。



開館時間 午前9時45分～午後5時30分

休館日 年中無休

#### 見学できます!

屋外にはロケットの実物、展示室には原寸大の「はやぶさ」をはじめ、宇宙科学研究の歴史的な模型などを展示しています。

※臨時休館日がありますので、お問い合わせください。

所在地 中央区由野台3-1-1

お問い合わせ JAXA相模原キャンパス ☎042-759-8008

### 相模原「宇宙の学校」

映画「はやぶさ/HAYABUSA」で西田敏行さん演じる教授のモデルとなったのが、「日本宇宙教育の父」と呼ばれる的川泰宣さんです。相模原「宇宙の学校」では、その的川さんが立ち上げた「子ども・宇宙・未来の会 (K U-M A)」などの協力のもと、親子が協力して実験や工作に取り組んでいます。

淵野辺東小学校を主な会場として、一年に数回行われるスクーリング(授業)では、体育館でポリ袋ロケットを飛ばすなどの実験を、また、各家庭でもお父さんお母さんなどが先生になり、身の回りの道具や材料を使って「土の中の動物を調べよう」「アイスクリームを作ろう」といった実験を行っています。

この活動で、子どもたちが身近な自然や現象に触れ、「好奇心」や「冒険心」を伸ばし、「いのちの大切さ」に気づくことを願っています。「私たちの地域でも、宇宙の学校を開催したい」という方は、ぜひ事務局までお問い合わせください。(相模原「宇宙の学校」実行委員会 会長 佐久間昭彦さん)

お問い合わせ 「宇宙の学校」事務局 (K U-M A内) ☎042-750-2690



### 募集!

#### 「宇宙看板」ワークショップメンバー

淵野辺駅周辺に宇宙をイメージした、公共施設などの案内看板を設置します。

「まち歩き」を中心としたワークショップで、看板の内容やデザインを学生の皆さんと一緒に考えていきます。



対象 中央区在住か在学の学生(高校生以上)

募集人数 10人程度

応募方法 電話か、Eメールに住所、氏名、学校名、電話番号、「ワークショップ参加希望」と書いて、9月30日までに、中央区役所地域政策課(☎042-769-9801 Eメール c-chiikiseisa ku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

### あなたの自転車マナー大丈夫ですか?

今年の中央区内での自転車事故発生件数は、8月末現在で297件、そのうち67件が自転車側の原因によるものです。

自転車の運転マナーを守りましょう。

自転車運転中のイヤホン禁止・携帯電話禁止

(違反すると、5万円以下の罰金を課せられることがあります。)



お問い合わせ  
中央区役所地域政策課  
☎042-769-9801

### さがみはら旬の味覚

#### ひょっくり芋



ひょっくり芋は、農作業の合間のおこじゅう(おやつ)のときに、よく食べられていました。とっても簡単に作れる一品です。

材料 (4人分)

サトイモ(小芋):12個 塩:適量 黒ゴマ:適量

作り方

- ①サトイモはよく洗い、半分のところにくると鉢巻状に包丁目を入れる。
- ②蒸し器で竹串が刺さるようになるまで蒸して、出来上がり。塩とゴマをふって、召し上げ。

※上の皮をつまんでおき、下の皮をつまんで押し出すようにして口の中へ! ひょっくり飛び出すのが名前の由来です。



提供 食生活改善推進団体 わかな会

### 区民会議からのお知らせ

8月26日(金)に第10回中央区区民会議を開催し、区の将来像について検討しました。次回は10月中旬以降の開催を予定しています。詳しくは、本紙10月15日号でお知らせします。

### お問い合わせ

中央区役所地域政策課 ☎042-769-9801

2011年 平成23年

広報 さがみはら

9/15

No.0018

毎月15日発行



# みなみ 区版

http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/minamiku/

区の人口・世帯

人口 274,947 人 (21増)

世帯数 121,493 世帯 (54増)

平成23年8月1日現在(概数) ( )は前月との増減

発行/相模原市 編集/南区役所総務課  
〒252-0377 相模原市南区相模大野5-31-1  
市南区合同庁舎内

☎042-749-2134

## 小田急相模原駅北口B地区第一種市街地再開発事業

防災機能も強化されます

### B地区の再開発工事が始まりました

小田急相模原駅北口では、県道51号(都市計画道路町田厚木線)の渋滞解消や歩行者空間の確保、駅周辺の回遊性強化などをめざして、すでに事業が完了しているA地区(ラクアル・オダサガ)に続いて、隣接するB地区でも再開発事業が進められています。

B地区の再開発事業では、地上29階、地下1階建ての施設建築物(1~3階が商業・業務施設、4~29階が住宅)が建築されるとともに、建物の2階部分でA地区とB地区をつなぐ歩行者デッキ(県道51号を横断)も併せて整備される予定です。



事業の進行状況については、平成23年3月から既存建物の解体工事に着手し、8月からは、施設建築物の本体工事が始まっています。

今後、今年度は地下部分の工事を行い、25年9月の竣工をめざして工事が進められます。

#### お問い合わせ

小田急相模原駅北口B地区市街地再開発組合 ☎042-741-8518  
小田急相模原駅周辺整備事務所 ☎042-749-2260

## オータムフェア'11

~笑顔と元気になろう 秋の公園で!~



スタンプラリーやダンス、伝統芸能のお囃子、苗木・花鉢・お菓子などの販売など「みどり」に関する団体の各種イベントがあります。

南区をPRするため、南区役所もフェアに参加します。

日時 10月9日(日) 午前10時~午後3時

会場 相模原麻溝公園

お問い合わせ みどりの協会 ☎042-777-2860

## 南区役所もイベントに参加!

南区情報発信コーナー 午前10時~午後3時

南区ブースを設置して、南区の魅力を発信するほか、クイズに答えてくれた人に南区グッズをプレゼントします。

南区PRステージ

午後1時~2時30分

南区で開催されているお祭りや、南区を拠点に活動している団体のパフォーマンスを行います。



#### お問い合わせ

南区役所地域政策課 ☎042-749-2135

## 行ってきました! Vol.11 南区の社会科見学

南区内の隠れスポット、歴史、人物、産業などを紹介します

### 日産自動車(株)相模原部品センター

同部品センターは、補修部品などの商品を集中管理する世界最大規模の自動車部品センターです。サッカーグラウンド約50面分の広大な敷地に建つ8つの倉庫には約34万点の補修部品があり、世界中から寄せられる注文に対応しています。  
※個人からの注文は受け付けていません。



また、中学生の体験学習を受け入れているほか、毎年10月に敷地を開放して「地域感謝デー」を開催するなど地域の人たちとの交流を大切にしています。

#### 地域感謝デー

キャラクターショーや模擬店などがあり、例年約5,000人が訪れにぎわいます。



日時 10月9日(日)午前11時~午後4時  
会場 同部品センター  
入場料 無料(模擬店での販売は有料です)  
※なるべく公共交通機関を利用してください。

お問い合わせ 日産自動車(株)相模原部品センター  
南区麻溝台1-4-1 ☎042-745-5523

## 新磯芝ざくら「苗植え」健康ウォーキング

相模川散策路を健康づくり普及員の指導でウォーキングしながら、4月に開催される「相模川芝ざくらまつり」の会場で、芝ざくらの苗植えも楽しめます。

日にち 10月29日(土) <小雨決行、荒天時は30日(日)>

集合 午前9時30分に相模の大丸センター(れんげの里あいそ内)

解散 正午ごろ三段の滝展望広場  
※公共交通機関を利用してください。

対象 南区在住か在勤・在学、南区で活動する人

定員 100人(申込順)

※小学生以下は保護者同伴

費用 500円(芝ざくらの苗購入費)

申し込み 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号を書いて、10月20日までに南区役所地域政策課(☎042-749-2135 ☎042-749-2116 Eメール m-chiikiseisaku2@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



~わいわいみんなで語ろう~

## 南区区民ミーティングを開催

無作為で選んだ区民の皆さん3,000人のうち、参加を希望した人が、「南区の魅力的なまちづくりとは?」「高まる地域コミュニティの役割!今必要とされる地域力とは」をテーマに南区のまちづくりについてグループで話し合います。

日時 9月25日(日) 午前10時30分~午後3時20分(予定)  
(昼食等の休憩時間あり。入退は随時できます。)

会場 相模女子大学マーガレットホール4階ガーデンホール(南区文京2-1-1)

※見学を希望する人は直接会場へ。会場には駐車場はありません。

お問い合わせ 南区役所地域政策課 ☎042-749-2135



# ウェルネス

広報 さがみはら 別冊 保健・介護予防事業案内

2011 (平成23年)

9/15

みんな元気! さがみはら 笑顔で楽しく健康づくり

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

## 主な実施会場

☉ ウェルネスさがみはら	中央区富士見 6-1-1
☽ シティ・プラザはしもと	緑区橋本 6-2-1
☺ 南保健福祉センター	南区相模大野 6-22-1
☼ 城山保健福祉センター	緑区久保沢 2-26-1
☻ 津久井保健センター	緑区中野613-2
☽ 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
☽ 藤野総合事務所	緑区小淵2000

## 申し込み・お問い合わせ

① 介護予防推進課(介護予防班)	☎042-769-9249	⑧ 緑保健センター	☎042-775-8816
② 介護予防推進課(緑班)	☎042-775-8812	⑨ 中央保健センター	☎042-769-8233
③ 介護予防推進課(中央班)	☎042-769-8349	⑩ 南保健センター	☎042-701-7708
④ 介護予防推進課(南班)	☎042-701-7704	⑪ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
⑤ 疾病対策課	☎042-769-8260	⑫ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑥ 健康企画課(成人)	☎042-769-8322	⑬ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑦ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345	⑭ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515

## 子どもとお父さん、お母さんのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象など	申込
赤ちゃんセミナー	10月27日(木)	☼	離乳食の講習、簡単な実習と試食 時間 午後1時～2時15分 対象 平成23年4月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 20人(申込順。調整あり)	⑧
ハローマザークラス (全3回)	11月2日(水) 9日(水) 16日(水)	☺	妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 時間 午後1時30分～4時 対象 妊娠20週以降の初めて出産する人とその家族 申し込み 電話で10月31日までにコールセンター(☎042-770-7777)へ	
親子で歯っぴいちゃんじ大作戦!	10月4日(火) 10月28日(金) 10月17日(月) 10月25日(火) 10月19日(水)	☉ ☽ ☼ ☽ ☽	むし歯予防の秘けつや歯みがきの裏技実演 時間 午前10時～11時30分 対象 平成22年8月～12月生まれの乳幼児とその家族 定員 ☉☽=各20組、☼=30組(申込順) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
ぴよぴよサロン	10月7日(金) 10月14日(金)	☺ ☉	おおむね2,000g未満で生まれたか、運動発達が緩やかな子と親の交流会 時間 午前10時～11時 対象 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	⑩ ⑨
ママとベビーのおしゃべりタイム ～ぼけっと～	10月13日(木) 10月21日(金)	☻ ☉	親子遊びや交流会 時間 午前10時～11時30分 対象 生後1～3か月の乳児とその保護者 定員 各15組(申込順)	⑫ ⑨

教室名	日にち	会場	内容・時間・対象
ふれあい親子サロン ※☉=こどもセンター	10月4日(火)	向陽☉、△大野南☉	保健師、保育士等による健康・育児相談、身体測定、親子遊びの紹介など ※△印は、栄養士による栄養相談もあり 時間 午前10時～11時15分 対象 乳幼児とその保護者 ※希望者は直接会場へ お問い合わせ ⑧⑨⑩
	10月5日(水)	△大野台☉	
	10月6日(木)	新磯☉、鹿島台☉	
	10月7日(金)	△上溝南☉、星が丘☉	
	10月11日(火)	△☽、清新☉	
	10月12日(水)	☻	
	10月13日(木)	△相模台☉、大沼☉	
10月14日(金)	△大島☉、橋本☉		

## 高齢者のための事業案内

事業名	日にち	時間	会場	内容	申込
高齢者認知症相談	9月27日(火)	午前10時～正午	☺	専門医による認知症についての相談 定員 各2人(申込順)	④
	10月18日(火)	午後1時～3時	☉		③
	10月19日(水)		☽		②

## 健康診査・検診・検査

がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)、お口の健康診査、肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関や公共施設などで実施しています。  
※費用や日程など詳しくは、本紙11月1日号でお知らせします。  
※14歳以上で、肝炎ウイルス感染の心配がある人は、肝炎ウイルス検査を無料で実施しています。  
申し込み・お問い合わせ 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

## 相談

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
健康相談 育児相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日を除く)	☽	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※☼☻☽は来庁相談のみ 相談・お問い合わせ ⑧⑨⑩	
	月・木曜日		☻		
	火曜日		☼		
	水曜日		☽		
	金曜日		☼		
精神保健相談 (精神科医)	10月11日(火)	午後1時～2時	☺	心の病についての相談(アルコール相談も含む) 定員 各2・3人(申込順) 申し込み ☽=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ☉=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ☼=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 ☻=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	
	10月27日(木)		☽		
	10月12日(水)		☉		
	10月25日(火)		☼		
	10月17日(月)		☽		
	10月21日(金)		☻		
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	10月24日(月)	午後1時30分 1時45分 2時 2時30分	☻	生活習慣病予防のための体脂肪率の測定や個別相談 定員 各5人(申込順)	⑫
	10月25日(火)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	☉		⑨
	10月28日(金)	午前9時30分 10時 10時30分 11時	☽		⑧
栄養相談 (栄養士)	10月17日(月)	午前9時～11時30分	☉	食事の相談 持ち物 母子健康手帳か、健康手帳(持っている人)	⑨
	10月19日(水)	午後1時～3時30分	☽		⑩
エイズ等の検査・相談	9月20日(火)	午前9時～11時	☉	エイズ、性器クラミジア、梅毒の検査・相談(無料・匿名) 定員 各12人(申込順)	⑤
	9月27日(火)		☽		
	10月4日(火)		☼		
	10月11日(火)		☻		
	9月24日(土) 10月15日(土)		午後2時～4時		
39歳以下の健康相談	10月5日(水)	午前9時～10時	☉	診察、基本検査(身体測定、尿・血液検査、胸部X線、心電図)と保健指導 定員 各40人(申込順) 費用 各5,050円 ※健康診断書の発行や労働安全衛生法に基づく定期健診等は行っていません。	⑥
	10月19日(水)		☽		
歯科相談 (歯科衛生士)	10月12日(水)	午前9時30分～11時30分	☽	ブラッシングの方法など歯のお手入れについての相談や、すぐに測れるお口の元気度チェック	⑦
	10月28日(金)	午前10時～11時30分	☺		
電話歯科相談 (歯科医)	10月11日(火) 10月17日(月) 10月25日(火)	午前9時～11時30分		歯科治療や口の悩みについての相談 相談・お問い合わせ 健康企画課(☎042-769-8344)	
特別歯科相談 (歯科医)	10月24日(月)	午後1時30分～2時30分	☉	対象 障害のある人(児)	⑦

※☽、☼、☽、☽でも実施。日程はお問い合わせください。

### 愛の献血

日にち	時間	会場
9月17日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	橋本駅ペデストリアンデッキ下
27日(火)		市役所前
24日(土)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野駅前 コリドー

対象 16～69歳の健康な人 (65～69歳の人は、60～64歳の間に献血経験が必要)

所要時間 40分程度

※200ml献血を行わない場合があります。

※本人確認を行っています。

お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

10月15日～11月14日は  
市民健康づくり推進月間

### 街頭キャンペーン

体力測定(握力、ステップングほか)、啓発物品の配布などを行います。

日にち 10月1日(土)

時間 午前11時～午後4時

会場 相模大野駅南北自由通路

お問い合わせ

地域保健課 ☎042-769-9241

### 急病などで困ったときは (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 平日 午後5時～翌朝9時 土曜日 午後1時～翌朝9時 日曜日・祝日・年末年始 午前9時～翌朝9時 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。
歯科	休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前8時45分～11時30分、午後1時15分～4時30分
接骨	休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-194199 日曜日・祝日・年末年始の昼間 午前9時～午後5時

### 悠遊シニアスタッフ(介護予防サポーター)養成講座(全10回)

日にち	時間
10月14日(金)	①
10月19日(水)	
10月21日(金)	
10月24日(月)	
10月26日(水)	
11月9日(水)	②
11月1日(火)	
11月11日(金)	
11月15日(火)	

主に地域包括支援センターで行う地域介護予防教室の補助スタッフ(有償ボランティア)を養成します。

時間 ①午前10時～正午、②午後1時～3時  
※このほか地域介護予防教室の見学実習が1回あり

会場 ウェルネスさがみはら

対象 市内在住の40歳以上の人=60人(申込順)

申し込み 電話で9月30日までに介護予防推進課(☎042-769-9249)へ

### 生活リハビリ相談

理学療法士などによる機能訓練や住宅改修、福祉用具などの相談に応じます。

時間 ①午前9時15分～11時30分、②午後1時30分～3時45分

定員 各3人(申込順) 申し込み 電話で各申込先へ

日にち	時間	会場	申込先
9月20日(火)	①	大野北◎	☎042-768-2195
10月18日(火)			
9月26日(月)		城山◎	☎042-783-0030
9月30日(金)		田名◎	☎042-778-2837
		上溝◎	☎042-768-1805
10月3日(月)		橋本◎	☎042-773-5812
		星が丘◎	☎042-758-7719
10月4日(火)		中央◎	☎042-730-3886
10月6日(木)		相模台◎	☎042-741-6665
10月7日(金)		清新◎	☎042-771-3373
10月11日(火)		光が丘◎	☎042-750-1067
10月14日(金)		横山◎	☎042-751-6662
		大沢◎	☎042-760-1210
10月17日(月)		小山◎	☎042-752-1321
9月20日(火)	②	東林◎	☎042-740-7708
10月18日(火)			
9月22日(木)		藤野◎	☎042-686-6705
10月20日(木)			
9月22日(木)		新磯◎	☎046-252-7646
10月20日(木)			
10月4日(火)		大野中◎	☎042-758-8278
10月6日(木)		津久井◎	☎042-780-5790
		相武台◎	☎042-745-2644
10月11日(火)		大野南◎	☎042-766-3481
		相模湖◎	☎042-685-1538
10月13日(木)		麻溝◎	☎042-777-6858

### 骨髄バンク休日ドナー登録会

問診、採血など簡単な手続きがあります。

日時 10月2日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～3時30分

会場 グリーンホール相模大野多目的ホール

ドナー登録できる人

○骨髄提供の内容を十分に理解している

○18～54歳で健康である ○体重が男性45kg以上、女性40kg以上

お問い合わせ 医事薬事課 ☎042-769-8343

### 元気高齢者向け 筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーが、各種の体操や機器を用いた筋力トレーニングなどを指導します。

	日にち	時間	会場	電話番号	費用
①	10月21日～11月29日の毎週火・金曜日	午後1時～2時30分	ワールドウィング町田 アネックス相模原 (中央区清新5-24-12)	☎042-774-6725 月～金曜日 (午前8時30分～午後5時30分)	4,000円
②	11月1日～12月13日の毎週火・金曜日(11月29日を除く)	午前11時～午後0時30分	相模原ドルフィンクラブ (緑区橋本1-4-1)	☎042-771-7333 (午前10時～午後5時)	3,600円

対象 市内在住の65歳以上で、運動に支障がない人

定員 ①10人②若干名(抽選)

申し込み 電話で①10月14日②15日までに各会場へ

### 市民健康教育公開講座

#### ～虐待を受けた子どものこころのケア～

日時 9月28日(水) 午後6時30分～8時

会場 社のホールはしもと 定員 500人(先着順)

講師 波多江洋介さん(白百合女子大学講師)、杉谷雅人さん(相模原協同病院脳神経センター長)、川村時江さん(相模原協同病院助産師)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 相模原協同病院 ☎042-772-4291

### 目の愛護デー 記念講演会&無料相談会

日にち 10月2日(日)

会場 相模原南メディカルセンター

記念講演会「まぶたで病気の早期発見!～眼瞼下垂など～」

時間 午後1時～2時

目の個別無料相談会

時間 午後2時～4時(午後0時30分から受け付け)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市医師会事務局 ☎042-755-3311

### 難病講演会

治療に関する最新情報と療養についてお話しします。

講座名	日にち	時間	会場
ベーチェット病	10月17日(月)	午後2時～4時	ウェルネスさがみはら 南保健福祉センター
嚙下障害	10月20日(木)		

定員 各50人(申込順) ※いずれも個別相談あり(若干名(要予約))

申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ

### もっと健康になるための教室

会場・申込先は表面の「主な実施会場」「申し込み・お問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
■チューブ体操	10月7日(金)	午前10時～正午	◎	生活習慣改善と運動の必要性についての講義と実技ほか 対象 20歳以上で運動の実技に支障がない人 定員 ■=20人、▲=15人、★◆=各25人(申込順)	⑩
▲ボールエクササイズ	10月13日(木)				
★サーキットエクササイズ	10月19日(水)	午後2時～4時	◎	体力測定と健診結果をもとに運動プログラムを作成 対象 20歳以上で肥満か、コレステロール値等が高く、運動が必要な人(6か月以内に受診した健診結果が必要) 費用 1,000円	⑨
◆ボクササイズ	10月29日(土)	午前10時～正午			
運動プログラム作成コース	10月27日(木)	午後1時15分～4時15分	◎		⑨

※受講後、運動習慣定着コース(10日間)に続けて参加できます。

