

# さがみはら

## 広報

NO.1230  
毎月1日・15日発行  
2011 12/1  
平成23年

SAGAMIHARA

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

### 市の人口・世帯



人口 719,646  
男 361,801/女 357,845



世帯 306,632

11月1日現在  
平成22年国勢調査の確定数を基礎として算出したもの



### 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

#### 九都県市首脳会議で広域的課題を議論



11月8日、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市の知事・市長で構成する「九都県市首脳会議」が川崎市内で開催され、放射線・放射性物質対策や子どものための現金給付制度の地方負担などについて活発な話し合いが行われました。

本市からは、未利用国有地の有効利用方策について国へ要望することを提案し、合意を得ました。

お問い合わせ 広域行政課 ☎042-769-8248

### LINE UP 今号の主な内容

- 3 本市における放射線・放射能対策
- 5 みんなで築こう 人権の世紀
- 6 7 ウィンター イルミネーション

別冊 ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内)



家族みんなが同じ部屋で団らん  
家族が一つの部屋で過ごし冷暖房と照明の利用を2割減らすと年間で約238kgのCO2削減、約1万400円の節約になります。

## 12月は地球温暖化防止月間

なく節電 なく省エネ 人と地球にやさしく

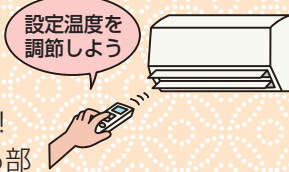
東日本大震災の影響により、今年の夏は深刻な電力不足が懸念されていましたが、市民や事業者の皆さんの節電への取り組みにより、この危機を乗り切ることができました。ご協力ありがとうございました。

この冬は、東京電力管内での電力は安定供給できる見通しですが、冬期はさまざまな暖房器具等の使用により電力消費が増え、それに伴い地球温暖化の原因にもなる二酸化炭素(CO2)排出量も増加します。無理のない範囲で、引き続き節電・省エネへの取り組みをお願いします。

### 家庭でできる、環境にも家計にもやさしい取り組み

#### 暖房の設定温度を1℃低くする

年間CO2排出量 約19kg削減!  
年間電気代 約1,170円節約!  
暖房を使っている部屋のドアは閉め、着る物で工夫しましょう。



#### 電気カーペットは広さと温度を調節する

年間CO2排出量 約65kg削減!  
年間電気代 約4,090円節約!  
(3畳用で設定温度を強→中に変えた場合) 設定温度は低めにし、人のいる部分だけを暖めましょう。

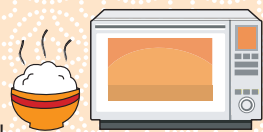


※出典 財団法人省エネルギーセンター (家庭の省エネ大事典2011年版)

ほかにも家庭でできる取り組みはたくさんあります。詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「環境」→「保全活動・教育・環境問題」をご覧ください。

#### 炊飯器の保温をやめる

年間CO2排出量 約37kg削減!  
年間電気代 約2,310円節約!  
ご飯はまとめて炊いて残りは冷凍し、食べる時に電子レンジで温めましょう。



### 買い替えのときには、省エネ家電を選んでみませんか

#### 10年前の製品と最新型を比べてみると

エアコン(6~9畳用)  
年間CO2排出量 約140kg削減!  
年間電気代 約7,000円節約!



冷蔵庫(容量351~400ℓ)  
年間CO2排出量 約120~160kg削減!  
年間電気代 約5,700~8,000円節約!



※環境省省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」より作成

最新型の家電製品の多くは、消費電力やCO2排出量が少なく、環境にやさしく節電にもつながります。物を長く使うことも大切ですが、家電製品の買い替えのときには、省エネ性能等を考慮して選んでみませんか。

#### 他にもこんな省エネ家電

#### 蛍光灯・LED照明で省エネ

白熱電球からの交換で、蛍光灯は約4分の1、LED照明は約7分の1に消費電力を削減でき、LED照明は寿命も20~40倍になります。



お問い合わせ 環境政策課 ☎042-769-8240

### 潤水都市さがみはら債（10年債）を発行

潤水都市さがみはら債は、道路や公園など、公共施設の整備等に必要な資金を借り入れるために、市が発行する債券です。

窓口販売期間 12月12日（月）～22日（木）

発行総額 100億円

購入資格 原則、なし（個人・法人どなたでも購入できます。）

利率 国債の利率を参考に、12月9日午後決定予定

※決まり次第、市ホームページの「[市政情報](#)」→「[政策・総合計画・財政](#)」→「[市債・IR情報](#)」でお知らせします。

申し込み・購入方法 直接、取扱金融機関へ申し込み（先着順）  
（窓口販売期間内でも売り切れになる場合があります。）

取扱金融機関 横浜銀行全店、八千代銀行全店（目黒支店を除く）、西武信用金庫橋本支店・矢部支店、大和証券相模原支店、SMBC日興証券横浜駅前支店、浜銀T T証券全店

「潤水都市さがみはら債」と「さがみはらまちづくり債」（2月中旬発行）の主な違い

	潤水都市さがみはら債	さがみはらまちづくり債
種別	全国型市場公募地方債	住民参加型市場公募地方債
発行総額	100億円	10億円
償還年限	10年	5年
購入資格	なし	市内在住で20歳以上の人
申込期間	取扱金融機関へお問い合わせください	1月1日～1月中旬を予定
販売期間	12月12日～22日	2月中旬を予定
購入方法	直接、取扱金融機関で	事前に往復はがきを市へ（抽選）
最低購入額	1万円以上、1万円単位	10万円以上、10万円単位

※さがみはらまちづくり債（5年債）については、本紙1月1日号でお知らせします。

お問い合わせ コールセンター ☎042-770-7777

### 募集

### 広域交流拠点基本計画 検討委員会の委員

市では、橋本・相模原駅周辺の一體的なエリアを首都圏南西部の中心的な地区として周辺都市からの求心性を高める都市づくりをめざし、広域交流拠点基本計画を策定していきます。

同計画は、検討委員会からご意見を伺いながら策定を進めていきます。

任期 1月～平成25年3月（会議は5回程度）

対象 市内在住の20歳以上の人（本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く）＝3人（選考）

申し込み 都市計画課、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）にある応募用紙（市ホームページの「[市政情報](#)」→「[審議会・情報公開・個人情報](#)」からダウンロード可）を直接か郵送、ファクス、Eメールで12月15日（必着）までに都市計画課（〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8247 ☎042-754-8490 Eメールtoshikeikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp）へ

### 募集

### 市スポーツ推進審議会委員

スポーツの推進に関する重要事項について調査・審議します。

任期 4月～平成26年3月（会議は年2回程度）

対象 市内在住の20歳以上の人（本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く）＝2人（選考）

申し込み スポーツ課、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）にある応募用紙（市ホームページの「[市政情報](#)」→「[審議会・情報公開・個人情報](#)」からダウンロード可）を直接か郵送、ファクス、Eメールで12月26日（必着）までにスポーツ課（〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9245 ☎042-754-7990 Eメールsports@city.sagamihara.kanagawa.jp）へ

### さがみはらの水の名前を決めてね！

緑区青野原の湧水を使ったペットボトル飲料水を、4月に発売する予定です。その水にふさわしいと思う名前を、次の中から選んで投票してください。

- 候補名 ○さがみの潤水
- さがみの森の贈りもの
- みずのわ

対象 市内在住か在勤・在学の人

投票方法 相模原商工会議所にあるチラシに必要事項を書いて、12月22日までに同所（☎042-753-8135）へ

※同所ホームページ（<http://www.ssp21.or.jp/>）からも投票できます。



### 市消費生活基本計画（案）説明会

市消費生活基本計画の策定の趣旨と概要をお話しします。

日にち	時間	会場
12月13日（火）	午後2時～3時30分	ソレイユさがみ （緑区橋本6-2-1）
15日（木）		中央公民館
16日（金）	午後7時～8時30分	おださがプラザ

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 生活安全課 ☎042-769-8229

### くらしの経済講演会

### 震災後 オラの日米くらしとお金のリベンジ講座

日本とアメリカの暮らしや金銭感覚などの違いを楽しく学びます。

日時 1月14日（土）午後2時30分～4時

会場 あじさい会館

講師 ダニエル・カールさん（タレント）

定員 330人（抽選）

申し込み 電話（1組3人まで）で12月22日まで  
にコールセンター（☎042-770-7777）へ



ダニエル・カールさん

### 市民・行政協働運営型市民ファンド「ゆめの芽」 平成24年度助成対象事業を募集

市民や企業の皆さんからいただいた寄付金を、市内で活動している市民活動団体へ、活動資金として助成します。

市民ファンド「ゆめの芽」は、公募で選ばれた「NPO法人市民ファンドゆめの芽」（認定NPO法人）と市が協働で運営しています。

対象団体 次の全てに該当する団体

- 市内に活動の拠点がある
- 団体の構成員が5人以上
- 会則などを定め、継続的な活動を行う意思がある
- 暴力など不法行為を行う恐れがない

対象事業 24年度中に実施する次の全てに該当する事業

- 公共的・公益的
- 営利的な活動が主たる目的でない
- 政治的・宗教的活動が含まれない
- 法令に違反していない

助成額

コース	対象団体 （申請日現在）	助成額
ファーストステップ	設立後3年未満	上限10万円（総事業費の90%以内）
ステップアップ	設立後3年以上	上限50万円（総事業費の80%以内）

募集要項（申請書付き）の配布場所 同事務局、さがみはら市民活動サポートセンター、市民協働推進課、各公民館

※市民ファンド「ゆめの芽」ホームページからもご覧になれます。

申し込み 申請書など必要書類を1月20日（必着）までに同事務局へ

選考 助成金支給事業や助成額は、審査会で決定します。

※詳しくは募集要項をご覧になるか、お問い合わせください。

### 助成対象事業 募集説明会

助成金の制度などを説明します。

日時 1月7日（土）午後2時

会場 けやき会館

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ

市民ファンド「ゆめの芽」事務局 ☎042-752-0885

### 休日・夜間納税相談窓口のご利用を

平日や日中に市税（国民健康保険税を除く）の納税や納付相談ができない人のために、窓口を開設します。電話相談もできます。

日時		会場	相談・お問い合わせ
休日	夜間		
12月11日（日） 18日（日） 午前9時～午後4時	12月12日（月） 19日（月） 午後5時30分～7時	納税課※ （市役所第2別館2階）	☎042-769-8300
		南市税事務所 （市南区合同庁舎3階）	☎042-749-2163
		緑市税事務所（シティ・プラザはしもと内5階）	☎042-775-8808
		緑市税事務所津久井税務班 （津久井総合事務所1階）	

※午後6時以降に市役所へ来庁する場合は、本館裏玄関の守衛室に申し出てください。

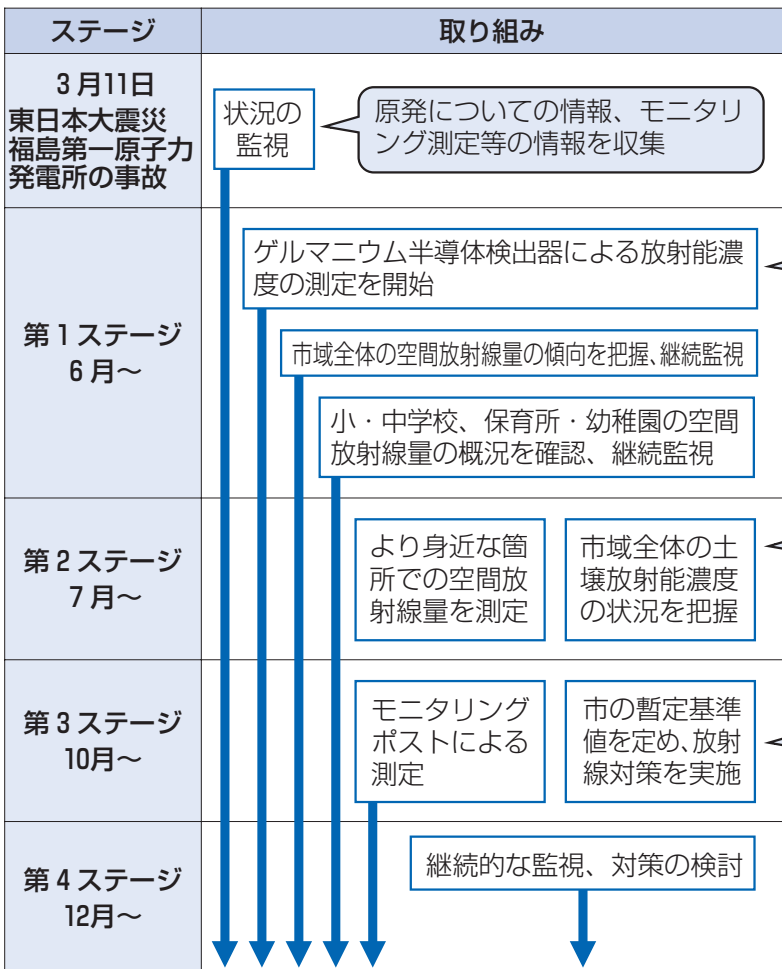


# 本市における放射線・放射能対策

市では、東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所の事故以来、市民の皆さんの安全・安心を確保するため、全ての小・中学校、保育所・幼稚園等の空間放射線量の測定をはじめ、土壌、市内産の農林産物や給食等の放射性ヨウ素、放射性セシウムの放射能（放射性物質）濃度検査などさまざまな対応を行っています。

今後も引き続き測定・監視を行っていきます。

## 空間・土壌等



市内29区画と小・中学校などの9施設（計38か所）で、継続的な空間放射線量の測定・監視を行っています。さらに、雨水や落ち葉がたまる場所などが比較的高い空間放射線量を示す傾向にあるため、子どもの生活圏域となる施設を優先的に、放射性物質が堆積している可能性がある場所の落ち葉や土砂等の清掃・除去を現在の重点対策として行っています。

また、放射性物質による市域への影響を早期に発見するため、モニタリングポストで、大気中の空間放射線量を常時監視しています。

- 市域全体を27区画（7月以降29区画）に区分し、各区画で空間放射線量の継続的な測定を開始（毎月1回）。11月の測定結果は0.03～0.11μSv/時
- 各区の小・中学校、保育所・幼稚園のうち3か所、合計市内9か所で、空間放射線量の継続的な測定を開始（毎月1回）。11月の測定結果は0.036～0.096μSv/時
- 各区で小・中学校屋外プール水の放射能濃度を測定。放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出（6月～9月実施）

- 全ての小・中学校、保育所・幼稚園、こどもセンター、児童館、主要な公園等、305か所で空間放射線量を測定。測定結果は0.05～0.18μSv/時（7・8月実施）
- 市内29区画での土壌放射能濃度を測定。測定結果は放射性ヨウ素は不検出、放射性セシウムが29.9～266.0Bq/kg（7・8月実施）
- 地域開放や部活動で使用する全ての小・中学校等の屋外プール水の放射能濃度を測定。放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出（7月実施）

### 子ども関連施設の放射線対策

市立小・中学校、保育所・幼稚園、こどもセンター、児童館、公園等で、局所的に高い空間放射線量を示す傾向にある場所の対策を実施

**一次的対策** 子どもが近づきやすい場所にある雨どい下部や、雨水浸透ますなどの清掃、土砂など堆積物の除去

**二次的対策** 一次的対策を行った場所等の点検（空間放射線量の測定）を行い、市の暫定基準値を超えた場所は、空間放射線量を低減する対策を実施

**定期点検** 定期的な点検による経過観察

**一次的・二次的対策実施済み施設** 511施設（11月21日現在）

※除去した堆積物は施設内で適切に一時保管

## 放射線・放射能の単位

- Sv（シーベルト）＝放射線による人体への影響度合いを表す単位  
Sv/時（h）＝1時間あたりの空間放射線量  
1mSv（ミリシーベルト）＝1,000μSv（マイクロシーベルト）
- Bq（ベクレル）＝放射能の量を表す単位  
Bq/kg＝1kgあたりの放射能の強さ、または量

## 本市の放射線量暫定基準値

0.23μSv（マイクロシーベルト）/時

市では、清掃等の作業を要する空間放射線量の暫定基準値を、環境省の考え方（自然界からの放射線量に追加被ばく線量を加える）に基づき上記のとおり決めました。

## 食品・水道水

### 給食

**事前検査** 市立小・中学校と保育所の給食で使用する食材の一部の放射能濃度を週2回検査しています。現在、国の暫定規制値を超える数値は検出されていません（11月22日現在）。

**給食1食分の検査** 12月7日から、市立小学校のうち各区1校と保育所の給食で実際に提供した給食1食分を1週間（5日間）ごとにまとめて検査します。

### 市内産の農林産物

生シイタケやサツマイモ、ユズなど、市内産の農林産物の出荷時期を踏まえ、市独自に放射能濃度を検査しています。

国の暫定規制値を超えたものに関しては出荷・使用を差し控えるよう自粛要請を行い、国から出荷制限が指示されます。

市内産の農林産物や水道水の状況を把握するため、放射能濃度の検査を行っています。

### 水道水

- 県営水道では、一部の区域で県内広域水道企業団からの水道水を供給していますが、県営水道、同企業団ともに、全ての浄水場で放射能濃度の測定を行っています。また、本市の一部の地域で利用している市営簡易水道等については、市が放射能濃度の測定を行っています。
- 県営・市営水道水ともに、現在、国の暫定規制値を超える数値は検出されていません。

### 野生鳥獣肉

- 市鳥屋猟区の開猟にあたり、市内の狩猟対象であるイノシシとシカ肉について放射能濃度を検査し、数値は国の暫定規制値を下回りました。



## その他

### ごみ・し尿等

市清掃工場・し尿処理施設から排出された灰や汚泥等を採取し、放射能濃度を測定するとともに、各施設の敷地周辺等の空間放射線量を月1回測定しています。放射性セシウムの測定結果は、飛灰が691～2,093Bq/kg、主灰が137～295Bq/kg、汚泥が40.7～173Bq/kg。施設周辺等の空間放射線量は0.04～0.16μSv/時（6月～11月実施）でした。※放射性セシウムを含む焼却灰等は環境省から示された取り扱いに基づき、埋め立てた場所を特定できるよう埋め立て処分しています。

### 堆肥（牛ふん）

- 農林水産省からの通知では、神奈川県内の家畜ふん堆肥について原則、検査の対象外とされています。しかし、市内畜産業者が生産する堆肥への放射能の影響を把握し、生産者の参考としてもらうため検査を実施し、数値は国の暫定許容値を下回りました。

### 緑地

- 市内の緑地のうち、比較的面積が広く利用者数が多い緑地の落ち葉がある場所や堆肥場等で、空間放射線量を測定しました。測定結果は0.04～0.12μSv/時で、市の暫定基準値を下回りました。

その他、市の施設などで空間放射線量や放射能濃度の測定を行っています。

各測定結果など詳しくは、市ホームページの「放射線・放射能についての情報および測定結果」で公開しているほか、各区役所・まちづくりセンターでご覧になれます。

お問い合わせ

公園について	公園課	☎042-769-8243	市営水道水について	緑土木事務所	☎042-775-8818
保育所・幼稚園について	保育課	☎042-769-8341	県営水道水の水質について	県企業庁浄水課	☎045-210-7282
こどもセンター等について	こども施設課	☎042-769-9227	野生鳥獣肉について	津久井環境課	☎042-780-1404
小・中学校、給食について	学校保健課	☎042-769-8283	ごみ・し尿等について	清掃施設課	☎042-769-8246
農産物、堆肥について	農政課	☎042-769-8239	緑地について	水みどり環境課	☎042-769-8242
林産物について	津久井経済観光課	☎042-780-1416	放射線量暫定基準値について	環境保全課	☎042-769-8241
			その他の事項について	危機管理室	☎042-769-8208

# 市民桜まつりに参加しよう



## 参加団体募集

活動発表や作品展、ステージ発表、パレードなど

日時 4月7日(土) 午後1時～5時  
8日(日) 午前10時～午後5時

会場 市役所さくら通りほか

対象 市内で活動する団体(個人、営利目的、物販のみの参加は不可)

申し込み 商業観光課、城山・津久井・相模湖・藤野経済観光課にある申込用紙を12月22日までに各課へ

※参加条件など詳しくは、申込用紙をご覧ください。

## 絵画コンテスト作品募集

テーマ 桜が咲く中で行う市民まつりのイメージを自由に表現したもの

対象 市内在住か在学の小・中学生

応募方法 四つ切判画用紙(縦54cm×横38cm)を縦長に使い、裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名(学年、組)、電話番号を書いて、直接か郵送で1月13日(必着)までに、市民まつり実行委員会事務局へ

※入賞作品はポスターやパンフレットに利用します。また、応募者全員に記念品があります。

※応募作品は原則、返却しません。

※応募作品の著作権は、同実行委員会に帰属します。

## 市民芸能大会参加者募集

舞踊(3人以上の組で1曲のみ)、演芸、詩吟、合唱、奇術、歌謡曲など1人(1グループ)1種目で5分以内(準備・片付けを含む)

日時	定員(抽選)
4月7日(土) 午後1時30分～5時	40組
8日(日) 午前10時～午後5時	80組

会場 市民会館ホール

対象 市内在住か在勤の個人・グループ(出演は1人1回のみ)

費用 個人・グループともに1,000円

※伴奏・テープなどは各自で用意(CD、MDは不可)

申し込み はがき(1組1枚まで)に代表者の住所・氏名・電話番号、グループ名(グループ参加のみ)、全員の氏名(他グループとの重複は不可)、種目、題名、所要時間、テープ・伴奏の有無、出演希望日を書いて、1月31日(必着)までに、スポーツ課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9245)へ

お問い合わせ 市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内)  
〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8236

## 募集 コミュニティバスの車体広告

コミュニティバスせせらぎ号(橋本駅南口～相模川自然の村を運行)の車体への広告掲出を通じて、運行を支援していただける事業者を募集します。

掲出期間 4月1日～平成25年3月31日

掲出箇所 車体右側面2か所、後面1か所(3台、合計9枠)

規格 1枠 = 縦30cm×横95cm

費用 1枠 = 年額12万円

申し込み 必要書類を、直接か郵送で1月20日(必着)までに都市鉄道・交通政策課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8249)へ

※必要書類など詳しくは、市ホームページの「市政情報」→「交通」→「バス」をご覧ください。



12月3日～9日は障害者週間

## 障害者への理解を深め、社会参加を応援しよう

### 障害者週間作品展

障害者週間のポスターと心の輪を広げる体験作文の優秀作品を展示します。

日時 12月5日(月)～9日(金) 午前8時30分～午後5時15分

会場 市役所本館1階ロビー

お問い合わせ 障害福祉課 ☎042-769-8355

### ほかほかふれあいフェスタ2011障害者週間キャンペーン

車いすダンスや大道芸の発表と、パネル展示などを行います。

日時 12月3日(土) 午後1時～4時

会場 相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ

お問い合わせ ほかほかふれあいフェスタ実行委員会 ☎042-759-7982

## 年末年始を安全に

年末年始特別警戒 12月1日～1月3日 **防犯対策を忘れずに!**

年末年始は防犯に関して手薄になりやすい時期です。被害に遭わないよう注意しましょう。

### 振り込め詐欺に注意!

「携帯電話の番号が変わった」、「キャッシュカードを預かります」と電話をかけ、現金をだましとる振り込め詐欺が多発しています。また、自宅に現金を直接取りに来るケースも増えています。注意しましょう。

○お金の振り込みを要求する電話がかかってきたら必ず、本人や家族に確認し、振り込む前に家族や交番、警察に相談する。

### ひったくりなどの街頭犯罪に注意!

【ひったくり対策】 ○歩行中はバッグを車道と反対側に持つ。

○自転車の前かごに防犯ネットを付ける。

【車上ねらい対策】 ○車を離れるときはカバンなどを必ず持ち出す。

○手荷物が多ときはトランクに入れる。

【自転車の盗難対策】 ○鍵は二重にかけ、駐輪場を利用する。

### 空き巣に注意!

○二重ロックや防犯フィルム、センサーライトなどの防犯対策をする。

○長期不在の場合は新聞の配達を止める。

年末の交通事故防止運動 12月11日～20日 **無事故で年末 笑顔で新年**

### 飲酒運転は絶対にやめましょう

飲酒を伴う会合には、自動車や自転車で行かない。また、車両を運転する人に、酒類を絶対に提供しないようにする。

### 歩行者と自転車の交通事故に気を付けましょう

夜間の外出には、目につきやすい「明るい服装」や「夜光反射材」を身に付ける。自転車の夜間走行時は、前照灯を点灯し、「夜光反射材」を活用する。

### シートベルトとチャイルドシートの着用を徹底しましょう

自動車に乗車するときは、後部座席の人も着用を徹底する。

お問い合わせ 生活安全課 ☎042-769-8229

## にせ税務職員等にご注意を!

市役所の税務職員などを装い、家族構成や家族の勤務先などを聞き出す事例が発生していますので、十分ご注意ください。

このような電話がかかってきたら、氏名、所属を確認し、いったん電話を切り、お問い合わせください。

詳しくは、市ホームページの「暮らしの情報」→「暮らしの安全」→「消費生活」→「ご注意ください!」をご覧ください。

お問い合わせ 納税課 ☎042-769-8225

## 講演会 みんなちがってみんないい いっしょにくらしていくために ノーマライゼーションの理念を学ぶ

障害の有無に関わらず、それぞれが地域で主体となって共生する社会の実現をめざす「ノーマライゼーション」について学びます。

日時 12月17日(土) 午後1時30分～4時

会場 あじさい会館

講師 鈴木敏彦さん(和泉短期大学准教授)

定員 180人(先着順)

※希望者は直接会場へ

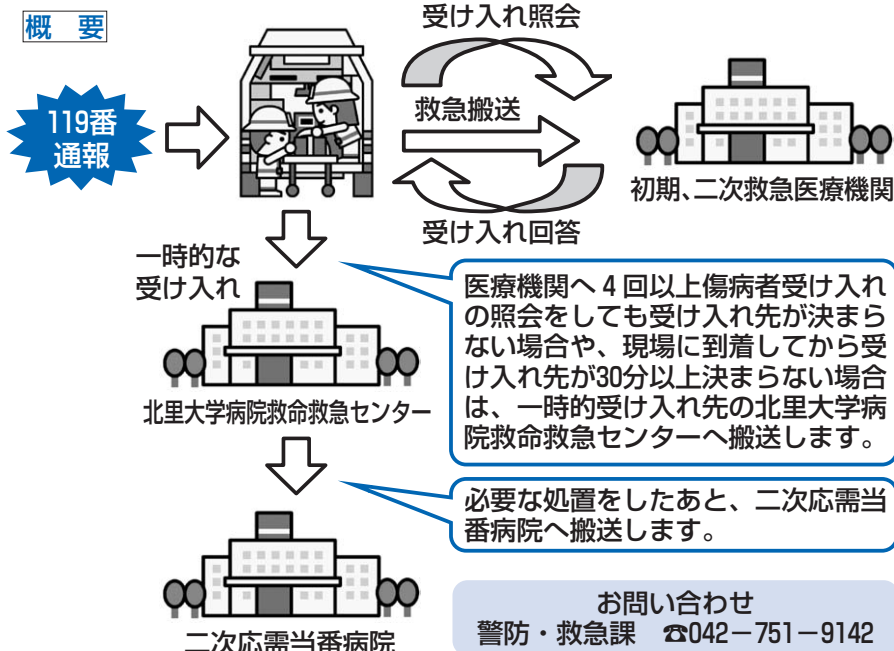
お問い合わせ 市障害児者福祉団体連絡協議会 ☎FAX042-755-5282



## 傷病者の受け入れ医療機関を確保するための基準を策定

市では、傷病者の緊急搬送時に、速やかに受け入れ医療機関を確保するため、二次救急医療機関や北里大学病院救命救急センターと連携し、受け入れ医療機関を確保するための基準を定めました。今後はこの基準により、速やかな救急搬送を実施していきます。

### 概要



# みんなで築こう 人権の世紀

～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

お問い合わせ  
地域福祉課 ☎042-769-9222

人権とは、誰もが生まれながらにして持っている「人が人らしく幸福に生きていくための権利」です。

しかし、私たちの周囲には、女性に対する差別やドメスティック・バイオレンス、子どもや高齢者、障害者に対する虐待や差別、北朝鮮当局による拉致問題など、人権を侵害するさまざまな問題があります。

また、東日本大震災に伴う福島第一原子力発電所の事故の影響で、福島県からの避難者がホテルでの宿泊や、ガソリンの給油を拒否されたり、小学生が避難先の学校でいじめられることがあったなどと報じられました。根拠のない思い込みや偏見で差別することは人権侵害につながります。優しさを忘れず、相手の気持ちを考えて行動することを心掛けましょう。

12月4日～10日は「人権週間」、12月10日～16日は「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です。「ともに生きる」地域社会の実現のために、あらためて人権について考えてみませんか。

## 人権啓発講演会

### 心の国際化を目指して ～人権感覚豊富な社会実現を～



辺真一さん

日時 1月19日(木) 午後2時～3時40分  
会場 あじさい会館  
講師 辺真一さん(ジャーナリスト)  
定員 100人(申込順)

申し込み 電話か、ファクス(1通4人まで)に全員の氏名(代表者に○)、代表者の電話番号・ファクス番号、「人権啓発講演会」と書いて、12月22日までに地域福祉課(☎042-769-9222 FAX042-759-4395)へ

**女性の  
人権ホットライン**  
夫やパートナーからの暴力やセクハラ相談  
☎0570-070-810

**子どもの  
人権110番**  
いじめや虐待など子どもの人権にかかわる相談  
☎0120-007-110

**みんなの  
人権110番**  
さまざまな人権問題についての相談  
☎0570-003-110

相談日 月～金曜日 時間 午前8時30分～午後5時15分

## 人権のことで困ったときは

人権擁護委員などが相談に応じます。

希望者は  
直接会場へ

相談日	時間	受付窓口	電話番号
第4金曜日	午後1時30分～4時	緑区役所 市民相談室	☎042-775-1773
第1・3金曜日		中央区役所 市民相談室	☎042-769-8230
第2水曜日		南区役所 市民相談室	☎042-749-2171
第1金曜日		城山まちづくりセンター	☎042-783-8103
第2水曜日		津久井まちづくりセンター	☎042-780-1400
第2金曜日		相模湖まちづくりセンター	☎042-684-3214
第3水曜日		藤野まちづくりセンター	☎042-687-5514
月～金曜日	午前8時30分～午後5時15分	横浜地方法務局 相模原支局	☎042-753-2110

※祝日、12月29日～1月3日を除く

## 人権週間特設相談

日にち	時間	受付窓口
12月7日(水)	午後1時30分～4時	緑・中央・南区役所市民相談室、津久井まちづくりセンター
9日(金)		城山・相模湖まちづくりセンター
		午後1時～3時

## 身近な相談相手 障害福祉相談員

市では、障害のある人やその家族の身近な相談相手として、各協会等の皆さんに障害福祉相談員をお願いしています。日常生活の中での悩みや心配ごとなどを気軽に相談してください。すべて無料、秘密は厳守します。  
※不在の場合があります。また午後9時以降の相談はご遠慮ください。(敬称略)

### ●身体障害者相談員

所属団体	氏名	連絡先
市肢体障害者協会	小出庄作	☎042-854-3030
	橋本一男	☎042-754-4578
	江副滋子	☎042-754-2567
	瀬戸 武	☎042-733-4207
	小島千鶴子	☎042-761-9019
市視力障害者協会	八代義男	☎042-756-6004
	福島美栄子	☎042-749-0525
市聴覚障害者協会	久保 博	FAX042-772-0047
	川口 聖	FAX042-749-8215
市車いす友の会	町田克子	☎042-745-6206
	牧野裕二	☎042-758-1953
市肢体不自由児者父母の会	平柳真一	☎042-758-1459
	山口幸雄	☎042-762-4422
	河村みどり	☎042-743-6068(塚本方)
市腎友会	羽田 弥	☎042-748-3773
	火・木・土曜日の午後3時～9時は相談不可	
	吉野敏男	☎042-754-9604
	火・木・土曜日の午前7時～午後3時は相談不可	
津久井町身体障害者福祉会	今井直子	☎042-762-1285
	月・水・金曜日の午前11時～午後8時は相談不可	
津久井町身体障害者福祉会	井上 寛	☎042-784-3725
城山町肢体不自由児父母の会	相田正子	☎090-3420-4090
	火・金曜日の午後1時に相談可能	
相模湖身体障害者福祉会	中里明治	☎042-684-3500
市オストミー協会	平出正司	☎042-753-5447

### ●知的障害者相談員

所属団体	氏名	連絡先
市手をつなぐ育成会	鎮守健一	☎042-761-7893
	田中孝子	☎042-745-1383
	田中玉江	☎042-758-6470
	月～金曜日の午前9時～午後4時は育成会(☎042-759-4310)へ	
	湯谷東子	☎042-756-3433
市自閉症児・者親の会	小川邦子	☎042-746-3169
	野崎廣子	☎042-753-2610
	鈴木秀美	☎046-257-4045
津久井町のぞみの会	島森政子	☎042-745-9191
	松原充子	☎046-251-7481
	賀澤洋子	☎042-784-1487
	小野利枝	☎042-784-2089

### ●精神障害者相談員

所属団体	氏名	連絡先
みどり会	鈴木富美子	☎042-750-6976
	菊池京子	☎042-761-8688
地域活動支援センター カミング	ピアサポートピアカム ☎090-2535-5925	
	火・金曜日の午後5時～8時に相談可能	
つくいの里	南場泰子	☎042-780-1980
	月～土曜日の午後1時～7時に相談可能	

お問い合わせ 障害福祉課  
☎042-769-8355 FAX042-759-4395



クリスマスが近づき、街がイルミネーションで彩られる季節が訪れました。今年のイルミネーションは、東日本大震災で被災した人たちに希望の光を届けたい、地域を明るく盛り上げたい、そんな思いも込められ、またLED電球の使用や点灯時間の変更など、環境に配慮した取り組みも広がっています。市では、市民、企業、大学などで構成するシティセールス推進協議会との連携・協働により、市の魅力アップに取り組んでいます。

# Winter Illumination in Sagamihara

# ウィンターイルミネーション さがみはら

日=日にち 時=点灯時間  
会=会場 問=お問い合わせ

## 届け希望の灯 相模原ウィンター・イルミネーション **A**

相模原駅前のモニュメントをはじめ、周辺の通りをイルミネーションで彩ります。  
**日** 1月中旬まで 午後5時~11時  
**会** 相模原駅ペデストリアンデッキと周辺街路樹等  
**問** 市観光協会(商業観光課内) ☎042-769-8236

## アリオ橋本 イルミネーション **B**

約2万球のLED電球が輝きます。カラフルなモニュメントも魅力的です。  
**日** 3月下旬まで  
**時** 午後5時~10時ごろ  
**会** アリオ橋本  
**問** アリオ橋本SC管理事務所 ☎042-779-3311

## mewe Symphony Christmas **C**

インナーガーデンでは、LED電球を使用した高さ10mの新しいツリーが季節の彩りを演出します。  
**日** 12月25日(日)まで  
**時** 午後4時~午前0時  
**会** ミウイ橋本5階インナーガーデン、エントランスほか  
**問** ミウイ橋本管理組合 ☎042-700-7400

## 橋本駅前イルミネーション

同駅北口・南口に昨年設置した装飾照明は節電のため消灯していましたが、再点灯します。  
**日** 12月9日(金)から 午後5時~10時  
**会** 同駅北口ペデストリアンデッキほか  
**問** 商業観光課 ☎042-769-9255

## 相模大野ステーションスクエア クリスマスツリー **D**

時間で色が変化するイルミネーション。クリスマスツリーのさまざまな表情が楽しめます。  
**日** 12月25日(日)まで 午前10時~午後11時  
**会** 相模大野駅南北自由通路  
**問** 相模大野ステーションスクエア ☎042-767-1000

## 相模大野コリドー

約4,000球の明かりに照らされたホワイトツリーと幻想的な音楽隊の影絵がお迎えます。  
**日** 通年 午後5時~11時  
**問** 商業観光課 ☎042-769-9255

## 青山学院大学 (中央区淵野辺5-10-1) **E**

校内のヒマラヤ杉と礼拝堂のステンドグラスをライトアップします。  
**日** 12月25日(日)まで  
**時** 午後4時30分~9時30分

## 和泉短期大学 (中央区青葉2-2-1) **F**

校内のモミの木をライトアップします。  
**日** 12月25日(日)まで  
**時** 午後5時~9時

## 桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス (中央区淵野辺4-16-1) **G**

淵野辺駅北口スクールバス発着所周辺を飾ります。  
**日** 1月6日(金)まで  
**時** 午後4時30分~9時  
 ※12月1日(木)午後5時~6時には、一時的に消灯します。

## 北里大学 (南区北里1-15-1) **H**

L1号館前のモミの木と外階段をライトアップします。  
**日** 12月27日(火)まで  
**時** 午後4時30分~9時

## 津久井湖城山イルミネーション **I**

高さ約30mのメタセコイアの木などが、1万5,000球の輝きに照らされます。  
**日** 12月3日(土)~25日(日)  
**時** 午後5時~9時  
**会** 県立津久井湖城山公園花の苑地  
**問** 津久井観光協会 ☎042-784-6473

## さがみ湖イルミリオン **J**

関東最大級となる300万球のLEDのイルミネーションが、希望をテーマに美しい輝きで彩ります。  
**日** 4月8日(日)まで  
 ※1月9日までは毎日開催。以降は土・日曜日、祝日と特定日に開催します。  
**時** 12・1月=午後5時~9時30分  
 ※点灯時間は季節により異なります。  
 ※観覧には料金が必要です。  
**会** さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト  
**問** さがみ湖リゾート プレジャーフォレスト ☎042-685-1111

## 藤野駅前イルミネーション

駅前のモミの木などを約7,000球のLED電球でライトアップします。  
**日** 12月2日(金)~31日(土)日没~午前0時  
**会** 藤野駅前  
**問** 藤野商工会 ☎042-687-2138

## 相模湖駅前イルミネーション

駅前に手作りのイルミネーションの灯りが輝きます。  
**日** 12月9日(金)~1月9日(祝)  
**時** 午後5時~10時30分  
**会** 相模湖駅前  
**問** 相模湖商工会 ☎042-684-3347

## イベントも楽しもう!

### 街かどコンサート

希望者は直接会場へ  
 マリンパによる演奏をします。曲目は「クリスマスメドレー(冬景色~きよしこの夜)」ほか  
**日** 12月10日(土) 午後6時~6時30分  
**会** 場 ミウイ橋本5階インナーガーデン

### クリスマス・ゴスペル・ライヴ

希望者は直接会場へ  
 弦楽二重奏による演奏をします。曲目は「ホワイトクリスマス」ほか  
**日** 12月18日(日) 午後5時~5時30分  
**会** 場 伊勢丹相模原本店2階ギャラリースクエア  
**お問い合わせ** 文化振興課 ☎042-769-8202

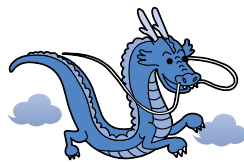
### さがみはらグリーンフルクリスマス会

希望者は直接会場へ  
 サンタクロースとの記念撮影ができます。  
**日** 12月23日(祝) 午前10時~午後3時  
**会** 場 同プール ☎042-758-3151

### クリスマス・ゴスペル・ライヴ



希望者は直接会場へ  
 ゴスペルグループJelly Beansの総勢50人を超えるメンバーによる屋外ライブです。  
**日** 12月24日(土)  
**時** 午後5時30分~6時30分  
**会** 場 相模大野駅北口ペデストリアンデッキ  
 ※希望者は直接会場へ  
**お問い合わせ** 商業観光課 ☎042-769-9255



# 手作りの正月飾りで新年を



## 正月飾り作り

わらを使って正月飾りを作ります。

日にち 12月23日(祝)  
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)

定員 100人(抽選) 費用 100円(材料費)

申し込み はがきに全員の住所・氏名・電話番号を書いて、12月7日(必着)までに文化財保護課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8371)へ



## ミニ門松作り

竹を使って卓上用の「ミニ門松」を作ります。

日にち 12月23日(祝)  
時間 午前10時～11時30分  
午後1時30分～3時  
対象 小学生 ※3年生以下は保護者同伴  
定員 各20人(申込順)  
費用 各1,000円

## 親子飾り凧作り教室

正月向けの飾り凧を作ります。

日にち 12月24日(土)  
時間 午後1時30分～4時  
定員 20人(申込順)  
※中学生以上の方は1人での参加も可  
費用 700円(材料費)

会場 相模の大凧センター

申し込み 直接か電話で同センター(☎046-255-1311)へ

## 図書館の催し

### 冬の大きなおはなし会

保護者同伴可

#### 12月21日(水) 相武台分館

人形劇「なかよし」や絵本の読み聞かせなど

時間 午前10時30分=2・3歳児向け、午後3時30分=4歳児以上向け  
定員 各50人(先着順)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 相武台分館 ☎046-255-3315

#### 12月22日(木) 市立図書館(中央区鹿沼台)

人形劇「ヘンゼルとグレーテル」や大型絵本の読み聞かせなど

時間 午前11時=2・3歳児向け、午後3時=4歳児以上向け  
定員 各80人(先着順)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 市立図書館 ☎042-754-3604

#### 12月22日(木) 杜のホールはしもと8階多目的室

人形劇「だいくとおにろく」など

時間 午後2時=2・3歳児向け、午後3時30分=4歳児以上向け  
定員 各200人(先着順)

※12月1日から橋本図書館で整理券を配布

お問い合わせ 橋本図書館 ☎042-770-6600

#### 12月22日(木) 相模大野図書館

人形劇「三枚のおふだ」のほか、大型絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど

時間 午後2時=3～5歳児向け、午後3時=6歳児以上向け  
定員 各150人(先着順)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 相模大野図書館 ☎042-749-2244

## 子どもおもしろ実験教室

### ～葉っぱを科学しよう～

葉の筋だけを残した葉脈標本でオリジナルカードを作り、植物の不思議を調べます。

日時 12月18日(日)午後2時～3時30分  
会場 市立図書館(中央区鹿沼台)  
対象 小学生=20人(申込順)

※4年生以下は保護者同伴

申し込み 電話で午前9時30分から同館(☎042-754-3604)へ



オリジナルカード  
葉脈標本の

## プリザーブドフラワー教室

切り花を美しく咲いた状態で長期間楽しめるように加工するプリザーブドフラワーを、初心者向けのキットで作ります。

日時 1月8日(日)午後1時～3時  
会場 市民健康文化センター  
対象 小学生以上の人=30人(抽選)

費用 3,000円

申し込み 往復はがきに住所、氏名、電話番号、「プリザーブドフラワー教室」と書いて、12月15日(必着)までに同センター(〒252-0328 南区麻溝台1872-1 ☎042-747-3776)へ

## 体験教室 勾玉作り

古代アクセサリーの製作方法や勾玉に込められた意味などを学びます。

日時 12月18日(日)午後2時～4時  
会場 旧石器八テナ館  
対象 小学生以上の人=30人(申込順)  
費用 300円(材料費)

申し込み 電話で同館(☎042-777-6371)へ



## 四季にあわせた七宝焼き教室～初冬～

来年の干支にちなみ、「タツノオトシゴの壁掛け」を作ります。

日時 12月13日(火)午前9時～正午、午後1時～4時  
会場 老人福祉センター若竹園  
対象 60歳以上の人=各15人(申込順)  
費用 各1,000円

申し込み 直接か電話で同園(☎042-746-4622)へ

## 勝坂を学ぼう！ 勝坂の今昔植物

史跡勝坂遺跡公園内にある照葉樹林などについて講義・探訪を行い、縄文時代と現代の植物の生育環境などを学びます。

日時 12月10日(土)午前10時～正午  
〈小雨決行〉

集合場所 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12月9日までに文化財保護課(☎042-769-8371)へ



史跡勝坂遺跡公園

## みんなで歩こう！ 初冬の道保川 <13km>

日にち 12月12日(月) 〈小雨決行〉

集合 午前9時20分までに相模大野中央公園

費用 500円

※希望者は昼食・飲料水を持って直接集合場所へ

お問い合わせ 市ウォーキング協会 ☎090-4134-5808

## 若者の自立を応援します

### ①家族セミナー 子どもの自立と就職に向けて〈全3回〉

若者への理解や就職支援の在り方などを学びます。セミナー後、希望者に個別カウンセリングを行います。

日にち 12月10日～24日の毎週土曜日

時間 午前10時～正午

対象 ニート・ひきこもり状態、フリーターの子どもの持つ家族

### ②若者支援セミナー 履歴書の空白に悩むあなたへ

ニート・ひきこもり状態から自立への最初の一步を応援します。

日時 12月15日(木)午後2時～4時

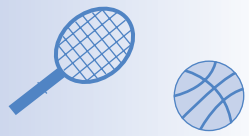
対象 15～39歳の就労に悩む人

会場 サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)

定員 各30人(申込順)

申し込み 電話で①12月9日②14日までに、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

～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



## 北総合体育館の教室

教室名 (全8回)	日にち	時間	対象	定員 (抽選)
バウンドテニス	1月13日～3月2日 の毎週金曜日	午前9時30分～11時30分	15歳以上の人 (中学生を除く)	各40人
健康シェイプダンス		午後2時30分～4時	20歳以上の人	
気功	1月17日～3月6日 の毎週火曜日	午後1時30分～3時30分		

費用 各200円 (65歳以上の人100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、教室名を書いて、12月15日(必着)までに同館(〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711)へ

## 相模原麻溝公園競技場の講座・教室

講座・教室名	日にち	時間	対象	定員 (申込順)	費用
親子サッカー	12月24日(土)	午前10時～11時	小学校1～4年生とその保護者	10組	
ランニングクリニック	12月23日(祝)・1月21日(土)	午前10時～正午	16歳以上の人	各20人	各500円
JAXA教授による冬休み宇宙科学	12月28日(水)	午前10時30分～正午	小学生以上の人	70人	300円
初心者向けシェイプアップヨガ〈全8回〉	1月5日～2月23日の毎週木曜日	午前9時15分～10時15分	18歳以上の人	各20人	各5,000円
シェイプアップヨガ〈全8回〉		午前11時～正午			
キッズスポーツ	1月5日～3月29日の毎週木曜日	午後4時30分～5時30分	小学校3・4年生		各300円
初心者向けお手軽ヨガ〈全8回〉	1月6日～2月24日の毎週金曜日	午前9時15分～10時15分 午後0時45分～1時45分	18歳以上の人		各5,000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、講座・教室名を書いて、同競技場(☎042-777-6088 ☎042-777-0161 Eメール asamizo-stadium@dream.jp)へ

## さがみはらグリーンプールの講座・教室

講座・教室名	日にち	時間	対象	定員 (申込順)	費用
話し方	12月15日(木)	午前10時～正午	18歳以上の人	各20人	各1,000円
英語で遊ぼうクリスマス	12月25日(日)	午後3時～4時	6歳～小学校3年生		

申し込み 直接か電話で、同プール(☎042-758-3151)へ

## キッズサッカー教室

東京ヴェルディ1969相模原支部の指導者が、サッカーの楽しさを教えます。

日時 12月18日(日) 午前10時～正午

会場 津久井又野公園

対象 市内在住か在学の小学校1～4年生=30人(申込順)

費用 500円

申し込み 直接か電話で相模湖林間公園(☎042-685-1330)へ

## 相模湖駅伝競走大会

日時 1月9日(祝) 午前9時

費用 1チーム2,000円(中学生の部は無料)

※コースなど詳しくはお問い合わせください。

申し込み 生涯学習課各教育班、スポーツ課にある申込用紙を12月14日(必着)までに生涯学習課相模湖教育班(☎042-684-3257)へ

## ラージボール卓球教室

(初中級クラス)〈全8回〉

通常より大きいボールを使う卓球です。

日にち 1月11日～2月29日の毎週水曜日

時間 午後1時～2時30分

会場 サーティーフォー相模原球場体育室

対象 市内在住か在勤・在学の18歳以上の人(高校生を除く)

定員 20人(抽選)

費用 3,000円

申し込み 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、「ラージボール卓球教室」と書いて、12月12日(必着)までに同球場(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930)へ

## 市体育協会からのお知らせ

市体育協会 ☎042-751-5552 ☎042-751-5545

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

Eメール taikyo@jade.dti.ne.jp [HP] http://www.jade.dti.ne.jp/taikyo/

### さがみはら元旦マラソン大会

日時 1月1日(祝) 午前8時

会場 相模原麻溝公園競技場と周辺道路

費用 500円

種別 1.5km(ジョギング・ファミリー・小学生)、3km、5km

申し込み 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、年齢、性別、種別を書いて、12月22日までに市体育協会へ

### 相模川寒中水泳大会

日にち 1月1日(祝)

時間 正午～午後1時30分

会場 相模川高田橋(下流)付近

定員 200人(先着順)

※希望者は水着と履物を持って直接会場へ

※素足での参加はできません

### 市民バレーボール選手権大会(小学生)

日時 1月14日(土) 午前9時

会場 北総合体育館

種別 男女別6人制

申し込み 市体育協会にある申込用紙を12月11日(必着)までに同協会へ

### スノーシューハイキング(浅間山周辺 高峰高原)

日にち 2月4日(土)～5日(日)〈1泊2日〉

集合 午前7時に相模原駅北口

対象 市内在住か在勤の18歳以上の人

定員 24人(抽選)

費用 3万2,000円(3食付き)

申し込み 往復はがき(1枚4人まで)に全員の住所・氏名・生年月日・性別・電話番号、「高峰高原」と書いて、12月15日(必着)までに市体育協会へ

※雪の中を歩くので、防水加工された登山靴など山の装備が必要です。

### 初級・中級水泳教室〈全8回〉

日にち	時間	定員 (抽選)
1月17日～3月27日の毎週火曜日(1月31日、2月7日、3月20日を除く)	午前10時～正午	80人
1月18日～3月21日の毎週水曜日(2月1日・8日を除く)	午後7時～9時	60人

会場 さがみはらグリーンプール

対象 市内在住の18歳以上の人

費用 各4,800円

申し込み 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望時間、「初級・中級水泳教室」と書いて、12月15日(必着)までに市体育協会へ

### 市民日帰りスキースクール

日にち 2月12日(日)

集合 午前5時=市南区合同庁舎

午前5時15分=市役所

会場 サンメドウズ清里スキー場(山梨県)

対象 小学校3年生以上の人=40人(抽選)

費用 講習あり=9,500円、講習なし=7,500円、小学生=6,500円(昼食付き)  
レンタル希望者は板・靴のセット2,600円、ウェア1,800円が別途必要  
※リフト券代が別途必要

申し込み 往復はがきに住所、氏名、年齢、生年月日、性別、電話番号、集合場所、講習の有無、レンタル希望者は身長・靴・服のサイズを書いて、1月16日(必着)までに市体育協会へ





情報 あら・かると 市役所 ☎042-754-1111(代)

目 お知らせ

建物を取り壊したときは連絡を

今年中に取り壊した建物には、平成24年度から固定資産税・都市計画税が課税されません。また「事務所や店舗から住宅へ」など建物の利用状況に変更があったときは、課税内容が変更になる場合があります。

問資産税課

市街化調整区域の土地購入や利用にご注意を

市街化調整区域は原則として建築物を建てることはできません。また、同区域を一定の区画に分け、宅地と見せかけた「現況有姿分譲地」は、倉庫、物置、コンテナなども建てることはできません。

問開発調整課

来年4月に小・中学校へ入学する人に就学通知書を郵送

小学校＝平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた人、中学校＝11年4月2日～12年4月1日に生まれた人

※12月中旬に郵送。届かない場合はお問い合わせください。

通学する市立小・中学校の変更

市が指定した学校を、申し立てにより変更できる場合があります。詳しくは市ホームページの暮らしの情報→子育て→小学校・中学校→小・中学校の通学区域→指定変更許可制度をご覧ください。

東日本大震災で被災地から市内に避難された人へ

市立小・中学校への入学を希望し、手続きが済んでいない場合はお問い合わせください。

問学務課

宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

2月までの空き状況 平日に空きあり

申随時受け付け

3月分の抽選申し込み さがみはらネットワークシステムか商業観光課、各まちづくりセンター・出張所・公民館にある申込書を12月10日までに各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは12月21日から電話で①☎0120-988-547②☎0267-55-6776へ

①3月の休館日 12日(月)・13日(火)

②日～金曜日は特別料金で宿泊でき、地域の特産品をプレゼント

施設のお休み

市民健康文化センター

日12月12日(月)、29日(木)～1月3日(火)

問同所(☎042-747-3776)

さがみはら北の丘センター

日12月13日(火)、28日(水)～1月3日(火)

問同所(☎042-773-5570)

選挙人名簿・在外選挙人名簿の縦覧

対選挙人名簿 平成3年12月2日までに生まれた人で、23年9月1日までに市の住民基本台帳に記録され、12月1日まで引き続き記録されている人

在外選挙人名簿 海外に転出し引き続き3か月以上滞在して同名簿への登録申請をした人のうち12月2日までに同名簿に登録された人

※すでに登録されている人は除く 縦覧期間 12月3日(土)～7日(水)

会各区選挙管理委員会事務局(中央区は3日・4日が市役所本館守衛室)

※縦覧希望者は直接会場へ(電話での登録確認は不可)

問各区選挙管理委員会事務局

Table with 2 columns: 緑区, 中央区, 南区 and 電話番号. Includes phone numbers like 042-775-8820.

農業委員会委員選挙人名簿の登載申請を1月10日までに

名簿の使用期間は3月31日～平成25年3月30日

対市内在住の20歳以上(平成4年4月1日までに生まれた人)で、次のいずれかに該当する人①10アール以上の農地で耕作の業務を営んでいる②①の人と同居している親族かその配偶者で、年間おおむね60日以上耕作に従事している③10アール以上の農地で耕作業務を営む農業生産法人の組合員か社員、株主で年間おおむね60日以上耕作に従事している

※申請書が12月15日までに届かない場合はお問い合わせください。

問市選挙管理委員会事務局

さがみはら・ふれあいハートポイント事業登録説明会

市内の高齢者福祉施設などで行うボランティア活動をポイントに換え、貯まったポイントに応じて報償金として還元

Table with 2 columns: 日にち, 会場. Includes dates like 12月20日(火) and venue 橋本公民館.

時午後2時～3時

対市内在住の65歳以上の人

※希望者は直接会場へ

問介護予防推進課

枯れ草火災防止にご協力を

枯れた雑草へのたばこの投げ捨てや火遊びなどによる火災が毎年発生しています。空き地の所有者は早めに刈り取ってください。火災予防上危険な場合は、消防署から刈り取りを依頼することがありますのでご協力ください。

問各消防署

Table with 2 columns: 相模原, 南, 北, 津久井 and 電話番号. Includes phone numbers like 042-751-0119.

建物の耐震巡回相談

日12月7日(水)

時午後1時30分～4時30分

会橋本公民館

※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

マンション管理 無料相談会

日12月11日(日)

時午後1時～5時

会市民会館

対市内のマンション管理組合役員と居住者＝10組(申込順)

申電話で県マンション管理士会相模原市支部(☎046-256-2683)へ

マンション管理セミナー

「エレベータ新設の諸問題と課題」についての講演と、マンション管理士等による無料相談

日12月17日(土)

時午後1時30分～4時

会市民会館

対市内か近郊に在住の人

定50人(申込順)

申電話で相模原マンション管理組合ネットワーク(☎042-855-0555)へ

首都圏年内就職応援キャンペーン

離職によって住居を失った人や雇用保険受給資格が無く(または受給が終了し)、就職活動中の生活費に困っている人などを対象に、ハローワークの住居・生活支援窓口が相談を受け付けています。

問ハローワーク相模原(☎042-776-8609 部門コード42#)

募集

国民健康保険税収納推進員

勤務 4月から、橋本・大沢・城山地区、中央区、南区への訪問徴収など

賃金 歩合給

対市内在住で、市税等を滞納していない人

定若干名

申国民健康保険課にある申込書を12月21日までに同課(☎042-769-8234)へ

相模原看護専門学校 平成24年度の学生

一般入試を実施します。詳しくは同校のホームページか、同校で販売する募集要項(1部1,000円)をご覧ください。

問同校(☎046-259-1155)

県立相模原公園サカタのタネ グリーンハウス内の展示作品

募集作品 同公園の花と緑をテーマにした写真・絵画など

※詳しくは同ハウスのホームページにある募集要項をご覧ください。

問同公園(☎042-778-1653)

南こども家庭相談課の非常勤社会福祉職(福祉指導担当)

療育支援・療育相談・巡回訪問業務など

勤務 1月4日～31日(土・日曜日、祝日を除く)の午前10時～午後5時

賃金 時給1,150円

対社会福祉主事任用資格を持ち障害児支援の経験がある人＝1人

申電話で12月5日～9日に南こども家庭相談課(☎042-701-7727)へ

市体育協会の①正規職員 ②嘱託職員③臨時職員

スポーツ事業の企画運営など

対①は昭和56年4月2日～平成6年4月1日生まれの人

※給与・賃金など詳しくは、お問い合わせください。

定各若干名

申市体育協会にある申込書(同協会ホームページからダウンロード可)を12月20日までに同協会(☎042-751-5552)へ

イベント

リサイクルスクエア 12月の催し

リサイクル家具の展示・提供

会橋本台・新磯野リサイクルスクエア

対市内在住の中学生以上の人(1人1点限り)

申12月20日までに、各会場へ ※抽選発表は12月21日(水)午後1時

おもちゃの病院

開12月4日(日)午前10時～正午

※受け付けは11時30分まで

会橋本台リサイクルスクエア

費無料(1人2点まで。部品代は有料)

※希望者は直接会場へ

問資源循環推進課

「input→output 溝田コレクション×光島貴之」

初公開のコレクションと、その作品鑑賞をもとに制作された作品を展示

日12月9日(金)～2月5日(日)

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

※火曜日、12月28日(水)～1月9日(祝)は休館。費用など詳しくはお問い合わせください。

問同所(☎042-778-6801)

トークサロン 「地域・市民活動のすすめ！」

地域に根ざした自治会活動や市民団体の活動紹介と意見交換

開12月17日(土)午後2時～4時

会さがみはら市民活動サポートセンター

定20人(先着順)

費200円(大学生以下の人は無料)

※希望者は直接会場へ

問さがみはら市民会議(☎090-4124-1985)

**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)  
 日=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メール=Eメール HP=ホームページ

**お茶会～おしゃべり広場**

テーマ ロシア文化について  
 日12月10日(土)  
 時午後4時～5時30分  
 会さがみはら国際交流ラウンジ  
 定40人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
 ※毎月第2土曜日に同ラウンジで活動している外国人、日本語を勉強している外国人を交えて、どなたでも参加できる国際色豊かな交流会を開いています。  
 問同ラウンジ(☎042-750-4150)

**土曜コンサート「ゴスペル」**

日12月17日(土)午後5時30分  
 会サン・エールさがみはら(緑区西橋本5-4-20)  
 定220人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
 問同所(☎042-775-5665)

**県立相模原公園「サカタのタネグリーンハウスの催し」**

**大野匡子「植物のある風景」シャドーボックス展**

日12月6日(火)～18日(日)  
 時午前9時30分～午後4時  
 「とみ工房」七宝焼き展

**七宝焼体験教室**

日12月10日(土)・11日(日)  
 時午前10時、午後1時  
 定各15人(先着順)  
 費各500円  
 ※希望者は直接会場へ

**マンスリーコンサート**

ボーカルアンサンブル  
 日12月18日(日)  
 時午後1時30分、2時30分  
 問同ハウス(☎042-778-6816)

**講演・講座**

**体験教室「正月の生け花」**

日12月23日(祝)  
 時午後1時30分～3時30分  
 会県立相模原公園  
 定40人(申込順)  
 費1,000円  
 申電話で同公園(☎042-778-1653)へ

**職業大創立50周年記念「職業能力開発研究発表講演会」**

日12月1日(木)・2日(金)  
 時午前10時30分～午後5時(2日は午後4時まで)  
 会職業能力開発総合大学校7号館(緑区橋本台4-1-1)  
 ※希望者は直接会場へ  
 問同事務局(☎042-763-9046)

**初心者民謡講座〈全10回〉**

日1月25日～3月28日の毎週水曜日  
 時午後3時～5時  
 会市民会館  
 定30人(申込順)  
 費2,000円  
 申電話で12月31日までに市民謡協会の辻さん(☎042-754-7773)へ

**でいらぼっちとネイチャーゲームをしてみませんか？！**

日12月11日(日)  
 時午前10時～正午  
 会鹿沼公園  
 対小学生以上の人  
 定30人(申込順)  
 費100円  
 申直接か電話で同公園(☎042-755-9781)へ

**発見しよう！まちの中の小さな自然**

自然観察指導員と一緒に、植物や生き物を観察  
 日12月14日(水)  
 時午前9時30分～11時30分  
 会環境情報センター周辺  
 ※希望者は、飲み物とルーペなど観察に必要な道具(貸し出しあり)を持って、直接会場へ  
 問同センター(☎042-769-9248)

**巨大クリスマスリースの飾り付けをしよう**

日12月11日(日)  
 時午後1時～3時30分  
 会相模原麻溝公園  
 対5歳～小学生とその保護者  
 定15組(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
 問市みどりの協会(☎042-777-2860)

**けやき体育館の催し**

**①新春！ぶんぶんゴマなどで遊ぼう**

日1月6日(金)  
 時午前10時～正午  
 定30人、ボランティア=多数(申込順)

**②体育室の無料開放**

遊具やスポーツ器具が利用可  
 日1月6日(金)  
 時午後1時～4時30分  
 定30人(申込順)  
 ※付き添いが必要  
 ※小学生～高校生の兄弟姉妹の参加可

**③障害者スポーツ講座「ソフトテニス」〈全3回〉**

日1月8日、2月19日、3月18日の日曜日  
 時午後2時～4時  
 定20人、ボランティア=5人(申込順)

**④障害者ふれあい文化講座「書道」〈全3回〉**

日1月15日・29日、2月12日の日曜日  
 時午後2時～4時  
 定15人、ボランティア=5人(申込順)

◇ ◇  
 対①市内在住か在勤・在学の障害児・者②市内在住か在学の小学生～高校生の障害児③④市内在住か  
 在勤・在学の知的障害児・者  
 申直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、催し名を書いて、①②1月6日③12月27日④1月7日までに同館(☎042-753-9030) ☎042-769-1200)へ

**国際化支援のための知財と海外情勢に関するセミナー**

中国を中心としたアジア地域の最新知財事情について  
 日12月6日(火)  
 時午後1時30分～4時30分  
 会産業会館  
 定60人(申込順)  
 申発明協会のホームページ(<http://www.jiii.or.jp/semina/>)からか、市産業振興財団にある申込書を同協会へ  
 問同財団(☎042-759-5600)

**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。

▼混声合唱団イル・カローレ幸友演奏会 12月4日(日)午後5時～7時、サン・エールさがみはら 曲目は「マンマ・ミーア」など 團清水(☎090-2942-6234)

▼どんぐり会木版画展 12月4日(日)～8日(木)午前10時～午後6時(4日は午後1時から、8日は午後4時まで)、相模大野ギャラリー 團川上(☎042-746-4609)

▼年忘れクリスマスダンスパーティー 12月4日(日)・23日(祝)午後6時15分～9時、サン・エールさがみはら。費用800円 團山中(☎042-712-1350)

▼青陵ウインドオーケストラ ウインターコンサート 12月11日(日)午後3時～5時、ハーモニーホール座間(座間市緑ヶ丘1-1-2)。入場料500円(小学生以下は無料)。※同ホールで前売り券を販売 團同実行委員会(☎080-3251-9260)

**仲間** 会費などは個別にお問い合わせください。

▼中国語 毎週土曜日午後6時30分、相模台公民館。見学可 團野口(☎042-733-3934)

▼女声カラオケ 毎週水曜日午後2時、サン・エールさがみはら。見学可 團安室(☎080-5486-0522)

▼混声合唱 月3回程度土曜日午後7時30分、光が丘公民館ほか。初心者歓迎。見学可 團佐藤(☎042-753-4607)

▼小学生バレーボール 毎週火・木・土曜日午後5時か6時、宮上小学校体育館ほか 團柳川(☎080-3463-8426)

▼テニス 毎週土曜日午前8時30分、淵野辺公園テニス場ほか 対象は初・中級者 團見上(☎090-3902-6928)

▼社交ダンス 毎週土曜日午後1時、市体育館ほか。初心者歓迎 團山谷(☎090-8105-7094)

**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か月以内、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)。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。

広報事業の財源とするため、広告を掲載しています。広告掲載の申し込みは広聴広報課(☎042-769-8200)へ。掲載した広告のお問い合わせは各広告主へ。

### 青少年学習センターの催し

#### 市少年少女合唱団クリスマスミニコンサート

クリスマスの名曲などを合唱団と一緒に歌います。  
**日時** 12月23日(祝) 午前10時30分～11時30分  
**定員** 150人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ



#### 合唱団の团员募集

**対象** 市内在住か在学の小・中学生  
 ※青少年学習センターで土・日曜日に活動しています。見学希望者は気軽にお問い合わせください。

#### あそびの学校 クリスマス飾り「モールアート」

クリスマスツリーの飾りを作って、飾り付けをします。  
**日時** 12月18日(日) 午後2時～4時  
**対象** 市内在住か在学の小学生=30人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ



お問い合わせ 青少年学習センター ☎042-751-0091

### 相模川ふれあい科学館の催し

#### ～ふれあい科学館のクリスマス～

12月25日(日)まで

#### クリスマス水槽・グラスツリー

クリスマスをイメージした水槽や、生きものが入ったグラスをツリーに見立てて展示します。



#### フィーディングタイム

#### ～クリスマスバージョン～

サンタさんから生きものたちにエサをプレゼントします。  
**時間** 午後1時30分、3時30分

12月23日(祝)～25日(日)

#### ペンギンのお散歩タイム～クリスマス ver.～

サンタさんと一緒にペンギンたちがお散歩します。  
**時間** 午前11時、午後1時、3時(各15分)



12月31日(土)まで

#### マンズリー水槽「めざせ! おさかな博士!」

間違い探しをしながら「おさかな博士」をめざします。  
**展示生物** ヒラメ、カレイの仲間など



ヒラメ

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

12月の休館日 月曜日(26日を除く)

入館料 300円(小・中学生100円、65歳以上の人150円)



### 市立博物館の催し

#### 星空観望会(12月)

プラネタリウムで星空解説後、天体観測室で観望します。  
**日時** 12月24日(土) 午後7時～8時30分  
**定員** 120人(先着順) ※中学生以下は保護者同伴  
 ※希望者は午後6時30分～7時に直接会場へ

#### プラネタリウム新番組「2012年の華麗なる天体ショー～天文現象の金・金・金～」

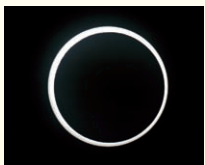
2012年に起きる金環日食などの天文現象について解説します。

**期間** 1月31日(火)まで

**時間** 午後2時40分

**定員** 210人(先着順) ※希望者は直接会場へ

**費用** 500円(4歳～中学生200円、65歳以上の人250円)



金環日食

#### 冬休み特別上映 プラネタリウム・全天周映画

**期間** 12月23日(祝)～27日(火)、1月4日(水)～9日(祝)

時間	番組名
午前11時	こどもプラネタリウム「おしえて! さがぼん お月さまってなあに?」
午後1時30分	全天周映画「HAYABUSA」帰還バージョン
2時40分	プラネタリウム「2012年の華麗なる天体ショー～天文現象の金・金・金～」
3時50分	全天周映画「銀河鉄道の夜」

※上映スケジュールは変更する場合があります。

※こどもプラネタリウムは1月4日から「おしえて! さがぼん 宇宙のおしごと」に変わります。

**定員** 各210人(先着順) ※希望者は直接会場へ

**費用** 各500円(4歳～中学生200円、65歳以上の人250円)

市立博物館 ☎042-750-8030

開館時間 午前9時30分～午後5時

12月の休館日 月曜日、28日(水)～31日(土)



#### ～相模原ごみDE71大作戦～

### 廃油や松ぼっくりなどを使って手作りのキャンドルとクリスマスツリーを作ってみよう

**日時** 12月17日(土) 午前10時～正午

**会場** 環境情報センター

**対象** 市内在住か在勤・在学の人(団体・親子での参加も可)

**定員** 30人(申込順)

**申し込み** 電話で麻溝台環境事業所(☎042-747-1241)へ



### シネマサロン

「東京物語」(1953年/日本/白黒)を上映します。

**日にち** 12月18日(日)・20日(火)

**時間** 午後2時～4時20分

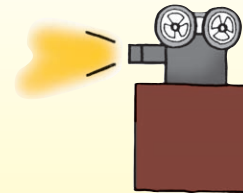
**会場** 市立図書館(中央区鹿沼台)

**対象** 市内在住か在勤・在学の人

**定員** 各150人(先着順)

※希望者は直接会場へ

お問い合わせ 視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401



# 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)

## 通信

12/1

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	1月16日(月)	☺	離乳食の講習、簡単な実習と試食 時間 午後1時～2時15分、2時45分～4時。サン・エールさがみはらは午後2時～3時15分 対象 平成23年7月生まれの初めての子の保護者とその家族 定員 各20人(申込順。調整あり) 申し込み 電話でコールセンター(☎042-770-7777)へ	
	1月23日(月)	☉		
	1月26日(木)	サン・エールさがみはら(緑区西橋本)		
ハローマザークラス〈全3回〉	1月16日(月) 23日(月) 30日(月)	☻	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	⑫
ママの心のケアルーム「ママの休み時間」	12月14日(水)	☉	「子育てに向いていない」「子どもがかわいく思えない」など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 時間 午前10時～11時30分 対象 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)	⑦

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	12月20日(火)	△田名◎	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
	12月21日(水)	△相武台◎	
	12月22日(木)	☽	

### 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	12月6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)	③
	12月7日(水)	午後1時～3時	☾		②
	12月27日(火)	午前10時～正午	☺		④
		午後1時～3時	☉		③

### もっと健康になるための教室

教室名	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
骨密度測定 de 骨元気アップセミナー	1月13日(金)	午前9時45分 10時15分 10時45分	☉	骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対象 20～70歳(昭和16年4月2日～平成4年4月1日生まれ)の人 定員 各30人(申込順) 費用 各700円	⑨
運動プログラム作成コース	1月11日(水)	午後1時15分～4時15分		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	

※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。

### 相談

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	内容・対象など	申込
健康相談電話相談(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 お問い合わせ ⑧⑨⑩	
	月・木曜日		☉		
	火曜日		☺		
	水曜日		☻		
	金曜日		☼		
エイズ等の検査・相談	12月13日～20日の毎週火曜日	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) ※12月6日(火)に☉でエイズ即日検査あり	⑤
	12月10日(土) 17日(土)	午後2時～4時	☾		
くすりの相談	12月15日(木)	午後1時30分～3時	☉	※希望者は直接市薬剤師会会議室へ お問い合わせ 市薬剤師会 ☎042-756-1502	
ひきこもり相談会	12月21日(水)	午後2時～4時	☉	ひきこもり問題を抱える家族のグループ相談会 対象 市内在住かつ在勤の人 申し込み 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ	

### 特定相談・精神科セカンドオピニオン外来

相談名	日にち	時間	内容・対象など
思春期・ひきこもり特定相談	12月15日(木)	午後2時～4時	専門医などが助言・指導します。 対象 思春期相談 13～17歳のメンタルな問題を抱える人とその家族等 ひきこもり相談 18歳以上でひきこもりの状態にある人とその家族等 定員 各2人(申込順。調整あり)
精神科セカンドオピニオン外来	12月19日(月)		専門医が意見提供します。 対象 精神科治療中で、自身の治療方針について、主治医以外からの意見を求める人 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。 定員 2人(申込順。調整あり) 費用 2,000円
みんなのアルコール相談	12月20日(火)	午前10時～正午	専門医などが、お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配等の相談に応じます。 対象 アルコールに関する問題を持つ人とその家族 定員 2人(申込順。調整あり)

会場 けやき会館  
申し込み 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### 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、市内協力医療機関などで実施しています。  
※費用や日程など詳しくは、本紙1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

# 愛の献血

日にち	時間	会場
12月1日(木)	午前10時30分～正午 午後1時30分～3時30分	市役所前
2日(金)	午前9時30分～11時30分	相模原警察署
8日(木)	午前10時～正午 午後1時30分～3時30分	市役所前
10日(土)		橋本駅ペDESTリアンデッキ下

**対象** 16～69歳の健康な人(65～69歳の方は、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

## 急病などで困ったときは (電話番号をよく確かめて)

<b>医科</b>	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。
<b>歯科</b>	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
<b>接骨</b>	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

### アルコール・薬物家族教室

アルコール・薬物問題を理解し、その対応について学びます。

**日時** 12月28日(水) 午後2時～4時

**会場** ウェルネスさがみはら

**対象** 市内在住か在勤のアルコール・薬物問題がある人の家族=10組(申込順)

**申し込み** 電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

### 生活習慣病 予防教室

### グッバイ脂肪！ ウェルカム美貌♪ アラフォーからの美的計画〈全2回〉

血管・体年齢や活動量の測定、食生活に関する講話などを通して、体の中から美しくなるポイントを学びます。

**日時** 1月10日・17日の火曜日午後1時30分～3時30分

**会場** ウェルネスさがみはら **対象** 市内在住か在勤の人=30人(申込順)

**申し込み** 電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

### 食品衛生年末総点検を実施します

食品が大量に流通する時期になりました。食中毒などを防ぐため、施設などへ立ち入り、衛生管理の確認や食品の抜き取り検査を行います。

**期間** 12月28日(水)まで

**対象** ○多種多様な食品を扱う施設

○食品を大量に調理、製造する施設

お問い合わせ 生活衛生課 ☎042-769-9234  
同課津久井班 ☎042-780-1413

### コレステロール、血糖値、血圧が気になりはじめた人へ

保健師などによる講義や身体活動量・血管年齢等の測定、グループワークなどを行います。

#### 公開講座

	日にち	内容	会場
①	1月6日(金)	血糖値はこうして下げる	南保健福祉センター
②	1月16日(月)	コレステロール値はこうして下げる	ウェルネスさがみはら
③	1月18日(水)	血圧はこうして下げる	シティ・プラザはしもと

**時間** 午前10時30分～正午 **対象** 市内在住か在勤の人=各50人(申込順)

**申し込み** 電話で①は南保健センター(☎042-701-7708)、②は中央保健センター(☎042-769-8233)、③は緑保健センター(☎042-775-8816)へ

### 血糖値が気になりはじめた人へ〈全4回〉

会場 南保健福祉センター

日にち	時間	対象	内容
1月6日(金)	午前9時30分～正午 ※午前10時30分～正午は公開講座①	市内在住の40～64歳で、次のいずれかに該当する人=10人程度(選考) ①空腹時血糖値が100～125mg/dl	身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、糖尿病の予防や血糖値の改善をめざします。
1月17日(火)	午前10時～正午	②HbA1cが5.2～6.0%	
2月3日(金)		③検査値が①②よりも高い人で、医師の許可がある	
3月2日(金)		※内服治療をしている人は医師の許可が必要です。	

**申し込み** 電話で12月15日までに南保健センター(☎042-701-7708)へ

### コレステロールが気になりはじめた人へ〈全4回〉

会場 ウェルネスさがみはら

日にち	時間	対象	内容
1月16日(月)	午前9時30分～正午 ※午前10時30分～正午は公開講座②	市内在住の40～64歳で、次のいずれかに該当する人=8人程度(選考) ①中性脂肪が150～299mg/dl	身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、脂質異常症の予防やコレステロール値・中性脂肪値の改善をめざします。
1月27日(金)	午前10時～正午	②LDLコレステロールが120～139mg/dl	
2月15日(水)		③HDLコレステロールが35～39mg/dl	
3月14日(水)		④検査値が①②よりも高いか③よりも低い人で、医師の許可がある ※内服治療をしている人は医師の許可が必要です。	

**申し込み** 電話で12月19日までに中央保健センター(☎042-769-8233)へ

### 血圧が気になりはじめた人へ〈全4回〉

会場 シティ・プラザはしもと

日にち	時間	対象	内容
1月18日(水)	午前9時30分～正午 ※午前10時30分～正午は公開講座③	市内在住の40～64歳で、次のいずれかに該当する人=10人程度(選考) ①血圧の上が130～139mmHg	血圧、身体活動量、体組成、血管年齢等を測定し、高血圧の予防や血圧値の改善をめざします。
1月25日(水)	午前10時～正午	②血圧の下が85～89mmHg	
2月8日(水)		③血圧が①②よりも高い人で、医師の許可がある	
3月7日(水)		※内服治療をしている人は医師の許可が必要です。	

**申し込み** 電話で12月28日までに緑保健センター(☎042-775-8816)へ

#### 接種期間

平成24年3月31日まで

### 麻しん・風しんの予防接種はお済みですか？

麻しん(はしか)・風しん予防接種を各期1回無料で受けられます。

まだ接種していない人は早めに接種しましょう。

対象(原則、保護者同伴)	
2期	小学校へ就学する前年度中(平成17年4月2日～18年4月1日生まれ)
3期	中学校1年生に相当する年齢(平成10年4月2日～11年4月1日生まれ)
4期	高校3年生に相当する年齢(平成5年4月2日～6年4月1日生まれ)

**会場** 協力医療機関(要予約) **持ち物** 母子健康手帳、予診票(協力医療機関にもあり)

※対象者には、協力医療機関名簿と予診票を4月中旬に郵送しました。

※1期対象の1歳児には、1歳になる月の前月末に予診票などを郵送します。

※高校2年生に相当する年齢(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)の人で、学校行事で海外旅行をする場合、4期対象者と同様に接種できます。

お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8346

### インフルエンザ・感染性胃腸炎など 感染症を予防しよう！

これからは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。

#### 正しい手洗い

◎水と石けんを使って、15秒以上洗いましょう。



1 流水で手をぬらし、石けんを適量つける。



2 手のひらと手の背を洗う。



3 指の間もしっかり洗う。



4 親指も忘れずにねじり洗い。



5 指先や爪の間もしっかり洗う。



6 手首も忘れずに洗う。

◎流水でよく洗い流し、水分をよく拭き取りましょう。

#### せきエチケット



①せきやくしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆いましょう。

②鼻水や痰などが付いたティッシュはごみ箱に捨て、その後はよく手を洗いましょう。



③せき・くしゃみなどの症状がある人は、必ずマスクを着用しましょう。



お問い合わせ 疾病対策課 ☎042-769-8260

