

さがみはら

広報

NO.1324
毎月1日・15日発行

2015 11/1
平成27年

SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 4月からの市立児童クラブの入会申し込みが始まります 2
- 市営住宅入居者募集 3
- さがみはら子どもの権利相談室を開設 7
- ウェルネス通信(保健・介護予防事業案内) 別冊

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

清水都市 さがみはら
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 723,884人(152増)
男 362,669人 女 361,215人

世帯 319,646世帯(187増)

STOP THE DV

国勢調査の結果を集計のため、9月1日現在を掲載。()は8月との増減

TOPICS

青山学院大学が第27回出雲全日本大学選抜駅伝競走で優勝!



10月12日に島根県(出雲大社正面鳥居前～出雲ドーム前)で開催された出雲全日本大学選抜駅伝競走で、青山学院大学陸上競技部が、3年ぶり2度目の優勝を果たしました。今シーズン「三大駅伝の全てで優勝」を目標に掲げている同部は、他チームを圧倒する力を示しました。

残る二大会である全日本大学駅伝対校選手権大会(11月1日(日)開催)、東京箱根間往復大学駅伝競走(平成28年1月2日(土)・3日(日)開催)での活躍も期待されます。皆さん、ぜひ応援してください。

☎スポーツ課 ☎042-769-9245

文化・芸術の街さがみはらで 芸術の秋を楽しもう!

秋のイベント よりどりみどり!

11月3日は「文化の日」。皆さんは文化・芸術に親しんでいますか。市内では、文化・芸術に触れることのできるさまざまな催しが開催されます。この機会にどうぞお楽しみください。

文化・芸術の祭典 市民文化祭

市民の皆さんの文化・芸術活動の成果を発表する「市民文化祭」。期間中は、市内の各会場でさまざまな作品の展示や発表が行われ、優秀な作品などを表彰式で表彰します。※観賞希望者は直接会場へ

分野	日にち	時間	会場
表彰式	11月 3日 (祝)	午後1時30分～3時	あじさい会館
落語会		午後3時～4時	
文芸展(短歌・俳句・現代詩)、建築文化展、盆栽展、能面展	11月13日(金)～16日(月)	午前10時～午後6時(16日は午後4時まで)	相模原市民ギャラリー
おどりフェスティバル	11月14日(土)	午前11時～午後4時	市民会館
邦楽演奏会		午後1時～4時	あじさい会館
茶会(立礼席)	11月15日(日)	午前10時～午後3時	相模原市民ギャラリー
フラフェスティバル	11月20日(金)	午後1時～4時30分	社のホールはしもと
マジックフェスティバル	11月22日(日)	午後1時～4時	相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
洋舞合同公演	11月23日(祝)	午後5時～7時	相模女子大学グリーンホール(市文化会館)

☎市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

相模原市民ギャラリー 女流画家協会2015相模原展

女流画家協会の委員・会員ら56人による展覧会です。

時 11月20日(金)～12月1日(火) ※水曜日休館
午前10時～午後6時(1日は午後2時30分まで)

☎相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262



市民合同演奏会「第九」

ベートーベン作曲の交響曲第9番「合唱付き」などを演奏します。

時 12月20日(日) 午後2時

☎相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
費 指定席2,500円、自由席2,000円、学生席500円
※学生席は当日販売のみ

☎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。

街かどコンサート

ハープの演奏を楽しめます。

時 11月19日(木) 午後0時20分～0時50分

☎市役所本館1階ロビー ※希望者は直接会場へ


☎市民文化財団 ☎042-749-2207

名画鑑賞会 「時代を創ったあの映画」

フィルムで上映されることの少ない、日本が誇る名画の中から厳選した作品を上映します。

日にち	時間	上映作品
11月28日(土)	午後1時30分	不知火検校(1960年/白黒)
	午後3時45分	網走番外地(1965年/白黒)

☎サン・エールさがみはら
定 各222人(申込順。全席自由)
費 各500円(2本セット900円)
☎電話でチケットMove(☎042-742-9999)へ
※サン・エールさがみはらでも購入できます。



▲「網走番外地」

平成28年4月からの市立児童クラブの 入会申し込みが始まります

開設場所 小学校やこどもセンター（一部地域を除き小学校区ごとに設置）
開設時間 月～金曜日＝授業終了後～午後6時、学校休業日＝午前8時～午後6時
 延長開設時間＝午後6時～7時
休日 日曜日、祝日等、12月29日～1月3日ほか
対象 就労・修学・出産・疾病・障害・求職活動などにより、昼間保護者が児童を育成できない小学校1～3年生（障害などで特別に支援が必要な児童は6年生まで）
費用 育成料1カ月5,300円、おやつ代1カ月2,000円、延長育成料1回200円
「利用案内（入会申請書付き）」配布場所
 各市立児童クラブ・こどもセンター、こども施設課 ※市ホームページにも掲載
 ※平成28年3月までは、緑区役所行政資料コーナー、津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター、南区役所情報提供コーナーでも配布
受付期間内に、入会申請書と必要書類を各市立児童クラブかこども施設課へ

受け付け	受付期間	対象など
1次	11月2日(月)～12月5日(土)	入会開始希望日が28年4月1日～10日で、求職活動中(ひとり親家庭を除く)ではない人
2次	12月7日(月)～28年1月30日(土)	入会開始希望日が28年4月1日～10日の人
随時	入会開始希望日の2カ月～2週間前	入会開始希望日に応じて申請を受け付けます。
夏季	28年5月11日(水)～6月18日(土)	夏季休業期間(28年7月11日～8月31日)だけ利用を希望する人

受付時間 月～金曜日＝午後2時30分～6時
 土曜日(各市立児童クラブのみ)＝午前9時～午後5時
 ※1次受け付け分から順次審査・入会決定します。
 ※2次受付期間以降は土曜日に開設していない場合があります。事前に入会希望の児童クラブに確認してください。
 ※現在入会中でも、28年度に入会を希望する場合は、あらためて申請が必要です。
 ※定員以上の申請があった場合には、入会をお待ちいただくことがあります。
 ※民間児童クラブの申し込みについては、直接各施設へお問い合わせください。

☎こども施設課 ☎042-769-9227

来て！見て！遊ぼう！保育ウイーク ～笑顔でつながる みんなの輪～

人形劇などの催しのほか、保育体験や育児相談ができます。
時 11月9日(月)～14日(土)
会 市内各認可保育園、陽光園、認定こども園モモ(南区鶴野森)、誠心こども園(中央区宮下)
 ※詳しくは、各認可保育園・公民館(青根・沢井を除く)・こどもセンター、陽光園などにあるチラシ(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

☎保育課 ☎042-769-8340



市ホームページ「保育ウイーク」ページ

市いじめ防止フォーラム

希望者は直接会場へ
 考えよう子どもの人権、子どもの権利～いじめのない社会づくりにむけて～

基調講演やシンポジウムを通して、いじめの未然防止に向けた取り組みや子どもの権利について考えます。
時 11月15日(日) 午後1時～4時
会 相模原教育会館(中央区富士見)
定員 市内在住の人＝200人(先着順)

☎学校教育課 ☎042-704-8916



女性の就職活動を応援

働きたい女性の就活支援セミナー

女性が輝いて働くための準備講座～お金で苦労しない道のりを考える～(全3回)

自分らしい働き方や女性のライフプランについて考えるセミナーと、ピラティス講師から、健康的で好印象な立ち居振る舞いの秘訣を学びます。
時 11月30日(月)、12月7日(月)・15日(火) 午前10時～正午 ☎ソレイユさがみ
対象 就職をめざす女性＝20人(申込順)
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(☎9人(申込順。要予約))
申 11月27日までに、直接か電話で市総合就職支援センター(☎042-700-1618)へ

女性の起業セミナー～あなたの「好き」を仕事にしてみませんか～(全2回)

講義やグループワークをはじめ、交流会、女性起業家の体験談、専門コンサルタントによる相談会などを実施します。
時 12月3日(木)・10日(木) 午前10時～午後3時 ☎産業会館
対象 県内在住か在勤で起業に興味がある女性＝40人(抽選)
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(☎各6人(申込順。要予約)) 費1,000円
申 11月26日までに、キャリア・ママホームページから申し込んでください。

☎キャリア・ママ ☎042-389-0220

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

☎男女共同参画課 ☎042-769-8205

配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力(DV＝ドメスティック・バイオレンス)やセクハラなどに苦しむ被害者の多くは女性です。「家庭内の問題だから」「自分にも悪いところがある」「自分さえ我慢すればいい」などと一人で抱え込まないで、相談してください。



DVとは、次のような行為です

- 殴る、蹴る、突き飛ばす
- 生活費を渡さない
- 人前ではかにかにする、ののしる
- 交友関係や電話・メールを監視する
- 長時間、無視をする
- 嫌がっているのに性行為を強要する

DVが与える影響

被害者 けがなどの身体的な影響だけでなく、PTSD(心的外傷後ストレス障害)になるなど、精神的な影響を受けることもあります。
子ども 直接的な暴力が及ぶ恐れがあるだけでなく、暴力を目撃することで心身へのさまざまな影響が懸念されます。

関連イベント

◆DV防止パネル展「DVカルタ～よりよい家庭生活を送るために～」

時 11月7日(土)～30日(月) 午前9時～午後10時 ☎ソレイユさがみ

◆特集展示

女性への暴力防止に関する資料の展示や関連図書を紹介するほか、女性に対する暴力根絶運動のシンボル「パープルリボン」を配布します。

時 11月13日(金)～25日(水)

午前9時30分～午後8時(土・日曜日、祝日等は午後6時まで)

休館日 月曜日(11月23日を除く)、11月24日(火)

☎市立図書館(中央区鹿沼台)、相模大野図書館、橋本図書館

◆DV防止イベント

「DV加害者更生プログラムの可能性～DVで愛する人と別れる前に～」

加害者の心理的変化などを学びます。

時 11月23日(水) 午後1時30分～3時30分 ☎ソレイユさがみ

定 30人(申込順) ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

申 電話で同所(☎042-775-1775)へ

☎相談してください ※相談の秘密は守られます

市配偶者暴力相談支援センター

DV相談専用電話
 ☎042-772-5990
受付時間 午前10時～午後4時30分(火・木曜日は午後8時まで)
休所日 毎月第4月曜日、12月29日～1月3日

女性の人権ホットライン

☎0570-070-810
 ※IP電話からは利用できません。
受付日時 月～金曜日(祝日等を除く) 午前8時30分～午後5時15分
11月16日～22日は強化週間 時間を延長して相談を受け付けます。
時 11月16日(月)～20日(金) 午前8時30分～午後7時、21日(土)・22日(日) 午前10時～午後5時
 ☎横浜地方方法務局 ☎045-641-7926

家族介護慰労金の支給

☎市内在住の要介護4・5に認定された65歳以上の人を、1年以上介護保険サービスを利用せずに自宅で介護してきた人(年間7日までのショートステイを除く)
 ※支給決定された基準日から1年間は申請できません。
 ※支給条件など、詳しくはお問い合わせください。
支給額 市民税非課税世帯＝10万円/年、その他世帯＝6万円/年
基準日 11月1日 **支給月** 3月 **申請受付期間** 11月4日～30日
申し込み(直接各窓口へ)・問い合わせ

緑高齢者相談課	☎042-775-8812	城山保健福祉課	☎042-783-8120
中央高齢者相談課	☎042-769-8349	津久井保健福祉課	☎042-780-1408
南高齢者相談課	☎042-701-7704	相模湖保健福祉課	☎042-684-3215
住んでいる地域の高齢者支援センター		藤野保健福祉課	☎042-687-2159

お知らせ

桂北公民館の名称が変わります

相模湖駅前にある桂北公民館は、地域からの要望を受け、相模湖地区全体の公民館であることを示すことと、相模湖という名称を残すことを目的に、平成28年4月1日から相模湖公民館に名称が変わります。

☎生涯学習課 ☎042-769-8286

お知らせ

11月21日(土)～23日(祝) 大野北公民館臨時休館

全館停電を伴う修繕を実施するため、臨時休館します。
 また、大野北公民館内に設置されている「証明書自動交付機」「さがみはらネットワークシステム街頭端末」も使用できません。ほかの施設にある交付機等を利用してください。ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

☎大野北公民館 ☎042-755-6601

市営住宅入居者募集

詳しくは「募集のしおり」をご覧ください。 市コールセンター ☎042-770-7777

申込資格 次の全てに該当する人

- 成人である ○市内に1年以上在住している
- 夫婦か親子を主体とした家族である (単身者向け住宅を除く)
- 世帯の収入が基準に当てはまる
- 住宅に困っている理由がある
- 市税などの滞納がない(分割納付中も滞納とみなします)
- 申込者が同居しようとする親族が住宅を所有していない
- 申込者が同居しようとする親族が暴力団員でない

相談日時・会場

日にち	時間	会場
11月 2日(月) 19日(木) 20日(金)	午前9時 ～午後4時	市役所 会議室棟
11月 4日(水) 16日(月)		南区合同庁舎
11月 5日(火)	午後1時～4時	緑区合同庁舎
10日(火)		津久井 総合事務所

募集する住宅 月額所得が15万8,000円(高齢者世帯等は21万4,000円)以下の世帯

新築住宅

住宅名	所在地	対象	間取り	戸数
南台団地	南区南台	一般世帯	2DK	35
			2LDK	10
			3DK	24
一般単身者		1DK		25
多人数世帯		4DK		3
身体障害者世帯		2DK		6
身体障害者単身者		1DK		5
高齢者世帯		2DK		4
高齢者単身者		2LDK		2
		1DK		49

空き家住宅

住宅名	対象	間取り	戸数	所在地
内郷住宅	一般世帯	3DK	1	緑区若柳
大島団地		2DK	1	緑区大島
上九沢団地		2LDK	1	緑区上九沢
富士見団地	一般世帯	3DK	1	中央区富士見
東団地		3DK	1	中央区相生
田名塩田団地	一般世帯	2DK	1	中央区 田名塩田
		2LDK	1	
		3DK	4	
すすきの住宅	一般単身者	1DK	1	中央区 すすきの町
横山住宅	多人数世帯		1	中央区横山
東団地		4DK	1	中央区相生
田中第2住宅	身体障害者 世帯	2LDK	1	中央区上溝
横山住宅	身体障害者 単身者	1DK	1	中央区横山
田名塩田団地	高齢者世帯	2DK	1	中央区田名塩田
あじさい住宅大島			1	緑区大島
あじさい住宅陽光台	高齢者 単身者	1DK	1	中央区陽光台
田名塩田団地			1	中央区田名塩田
並木団地			1	中央区並木
大野台住宅			1	南区大野台
あじさい住宅二本松			1	緑区二本松
あじさい住宅上溝東			1	中央区上溝
あじさい住宅下溝			1	南区下溝

☑ 11月20日(消印有効)までに、「募集のしおり」に付いている申込書を郵送するか、相談日に直接会場へ持参してください。

「募集のしおり(申込書付き)」配布場所 (11月20日まで)

住宅課、緑・南区合同庁舎総合案内、中央区役所区民課窓コサービスコーナー、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・連絡所・高齢者支援センター、津久井保健センター、城山保健福祉センター、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター、あじさい会館、指定管理者(ウイツコミュニティ(中央区相模原)、相模ダイワ(中央区矢部)、高橋石材店(緑区三ヶ木))
※土・日曜日、祝日等は、市役所本館守衛室、緑区役所休日窓口サービスコーナー、南区合同庁舎総合案内、各総合事務所守衛室、南保健福祉センター、あじさい会館、指定管理者(高橋石材店を除く)

市議会

12月定例会議を開催

本会議・委員会を午前9時30分から次のとおり開催します。

日にち	内容	日にち	内容
11月19日(木)	本会議(提案説明)	12月 8日(火)	環境経済委員会
30日(月)	本会議(代表質問)	9日(水)	文教委員会
12月 1日(火)	本会議予備日	17日(木)	本会議(一般質問)
3日(木)	総務委員会	18日(金)	
4日(金)	民生委員会	21日(月)	
7日(月)	建設委員会	22日(火)	本会議(委員長報告、採決)、 議会運営委員会

- ※12月定例会議のための議会運営委員会は、11月13日(金)に開催します。
- ※12月22日(火)の議会運営委員会は、本会議終了後に開催します。
- ※会議の日程、時間などは変更になることがあります。

問議事課 ☎042-769-8278

市職員(任期付き)を募集

区分	職務内容	応募資格
① 保育士 (育児休業代替)	市立保育園等での保育業務、子育てに関する相談業務など	保育士登録をしているか、平成28年3月までに登録見込みの人
② 栄養士 (育児休業代替)	市立小学校等での給食栄養管理など	栄養士免許があるか、28年3月までに免許取得見込みの人

採用予定日 28年4月1日から随時 任期 育児休業取得者の休業期間

☑ ①5人程度②2人程度

※詳しくは、職員課、教育総務室、各区役所区政策課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・図書館・公民館(青根・沢井を除く)などにある受験案内(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

☑ 11月30日(消印有効)までに、受験案内に付いている申込書などを郵送で①職員課(☎042-769-8213)②教育総務室(☎042-769-8280)へ

お知らせ

特定健康診査に関する 電話アンケート調査・受診勧奨

対象となる人に、市コールセンターの職員が電話で調査します。☎050-3732-6430から電話がかかります。ご理解とご協力をお願いします。

☑ 11月16日(月)～12月18日(金)

午前9時～午後9時

☑ 40歳～64歳の市国民健康保険の被保険者で、過去5年間に特定健康診査を受けたことがない人(無作為抽出)

問市コールセンター ☎042-770-7777

振り込め詐欺などに
ご注意ください!

この調査では、金銭の請求や医療費の還付についてお話しすることはありません。不審に思った場合は、お問い合わせください。

お知らせ

あわてず落ち着いて通報を! 11月9日は「119番の日」



119番通報をするときは、落ち着いて係員の質問に答えてください。

- 火災の場合**
- ①消防車が向かう住所
 - ②何が燃えているか
 - ③避難と初期消火の状況
 - ④自分の名前と電話番号

救急の場合

- ①救急車が向かう住所
- ②誰がどうしたのか
- ③意識と呼吸の状態
- ④自分の名前と電話番号

問消防局 ☎042-751-9111

お知らせ

国民年金保険料控除証明書を発送

日本年金機構から11月上旬に送付されます。年末調整や確定申告時に添付してください。控除証明書が届かない場合や再交付を希望する場合は、お問い合わせください。

☑ 平成27年1月～9月に国民年金保険料を納めた人

※10月～12月に、その年初めて国民年金保険料を納めた人には、28年2月上旬に郵送されます。

☑ ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル(11月2日～28年3月15日)月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～午後7時、第2土曜日 午前9時～午後5時

☎0570-058-555 (IP電話からは ☎03-6700-1144)

お知らせ

11月9日～15日は秋の火災予防運動 親子でいこう 消防フェア



ミニ消防車の乗車体験や消防車の展示などを行います。

日にち	時間	会場	問い合わせ
11月7日(土) <雨天中止>	午前10時 ～午後 2時	アリオ橋本イベント広場 (緑区大山町)	北消防署査察指導課 ☎042-774-9949
11月8日(日) <雨天中止>	午前10時 ～午後 3時	淵野辺公園芝生広場	相模原消防署査察指導課 ☎042-751-9135





市立博物館へ行こう

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

プラネタリウム・全天周映画

内容	日にち	時間
〈新番組〉プラネタリウム 流れ星をみつけよう ～流星群シーズンが やってくる～	11月3日(祝) ～12月18日(金)	火～金曜日=午後2時40分 土・日曜日、祝日等=午後1時30分
全天周映画 HAYABUSA 2 RETURN TO THE UNIVERSE		火～金曜日=午後3時50分 土・日曜日、祝日等=午後2時40分

定 各210人(先着順) ※希望者は直接会場へ
費 各500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円)

民俗講話 川の文化誌

相模川など、市内を流れる川にまつわる伝承や、人々の生活との関わりについて紹介します。

時 11月14日(土) 午後2時～4時
定 120人(先着順) ※希望者は直接会場へ

星空観望会(12月)

口径40cmの天体望遠鏡などで、見頃の天体を観望します。
時 12月4日(金)・26日(土) 午後7時～9時
定 各120人(申込順。1組4人まで) ※中学生以下は保護者同伴
申 開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

歴史講座〈全4回〉

北条氏・武田氏の外交戦略～同盟・敵対の戦国駆け引き～

博物館学芸員らによる講義と、三増合戦場跡や津久井城跡を探访します。

日にち	時間	会場
12月5日(土)・19日(土)	午後1時30分～3時30分	市立博物館
28年1月17日(日) 24日(日)	午後1時～4時	集合場所 半原出張所(愛川町半原) 集合場所 県立津久井湖城山公園

対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選)
申 11月13日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「27歴史講座」と書いて、同館へ

休館日 月曜日(11月23日を除く)、11月4日(水)・24日(火)

桂川・相模川展

水運の歴史の紹介や、鮎漁が盛んだった頃の生活と川に関する写真や道具などを展示します。

時 11月10日(火)～平成28年1月31日(日) 午前10時～午後4時
休館日 月曜日(11月23日、1月11日を除く)、11月24日(火)、12月24日(木)・29日(火)～1月3日(日)・12日(火)
会 吉野宿ふじや

〒042-687-5022

町史講演会

津久井の歴史に触れる 関東大震災と津久井町域

「津久井町史 通史編 近世・近代・現代」の収録内容から、執筆者の山口清さんが、旧津久井町域の関東大震災当時の状況を考え、紹介します。

時 11月28日(土) 午後2時～4時
会 津久井生涯学習センター 定 50人(先着順) ※希望者は直接会場へ

〒042-784-0433

甲州道中を行く

上野原宿から吉野宿までを、地元の郷土史家の説明を聞きながら歩きます。

時 11月28日(土)
集 午前9時にJR中央本線上野原駅 解散 午後4時に吉野宿ふじや
定 30人(申込順) 費 100円(保険料)
申 電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、「甲州道中を行く」と書いて、ふじの里山くらぶ(☎042-686-6750)へ

市医師会創立60周年記念講演会

この国とこの地球と私たちの未来 ～はやぶさからのメッセージ～

日本が地球上で果たすべき役割についてお話しします。
時 11月21日(土) 午後2時～3時30分
会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
講 川泰宣さん(宇宙航空研究開発機構(JAXA) 名誉教授)
定 1,200人(申込順)
申 電話(11月2日から)か、ファクス、Eメールに代表者の氏名・電話番号、参加人数、「60周年記念講演会」と書いて、市医師会事務局(☎042-755-3311 042-758-9440 60th@sagamihara-med.jp)へ

旧石器ハテナ館の催し

〒042-777-6371

文化財探訪ウォーキング 「上溝を見る 知る 学ぶ」

上溝に分布する石造物や記念碑、寺社、縄文時代の遺跡など、知られざる文化財を案内します。

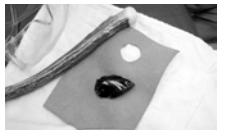
時 11月29日(日) 午前8時30分～正午(小雨決行)
集 上溝駅
定 30人(申込順)
申 直接か電話で、同館へ



亀ヶ池八幡宮

毎月第3日曜日は体験教室の日! 黒曜石で石器作り

時 11月15日(日) 午後2時～4時
対 小学校4年生以上 ※小学生は保護者同伴
定 30人(申込順) 費 500円(材料費)
申 直接か電話で同館へ



耳で楽しむ文学

～小栗久江のひとり語り～

松谷みよ子や藤沢周平の作品を朗読し、関連する資料を紹介します。

時 11月20日(金) 午後2時～4時
会 相模大野図書館 定 70人(申込順)
申 直接か電話で同館(☎042-749-2244)へ

図書館ひろば

時 11月29日(日)
会 市立図書館(中央区鹿沼台) ※希望者は直接会場へ



内容	時間	会場
おはなしワニーズによる 布絵本・布おもちゃ展示	午前10時30分～午後3時	視聴覚室
絵本作家いまきみちとなかまたちによる 手作り絵本展示		中集会室前
参加団体による展示	午前10時30分～午後3時30分	中集会室
視覚障害者のための音訳・点訳体験、 拡大写本展示など		
本の修繕実演	正午～午後1時30分	

催し名	時間	会場	対象・定員
本を調べてビンゴしよう!	午前10時30分～正午	中集会室	年長～小学生
飛魚環境研究所のワークショップ 「どんぐり人形を作ろう!」			小学生以下
藤野・図書館を考える会のワークショップ 「とりになったのはっぱのはなし」の切り紙モビールづくり★	午後1時～3時		小学校5年生以上=10人(申込順)
講演「がんばる相模原の本屋さん と図書館」 中村太郎さん (市書店協同組合組合員)	午前10時35分～正午	大集会室	各100人(先着順)
朗読サークル「あめんぼ」による 朗読会	午後1時30分～3時30分		
おはなしワニーズによる おはなし会	午前11時～11時30分、 午後2時～2時30分	視聴覚室	40人(先着順)

申 ★は、図書館と市民をつなぐ会・相模原ホームページからか、電話で同会の山本さん(☎090-4947-7147)へ

視聴覚ライブラリー

〒042-753-2401

催し名・日時	上映作品
🎬 月例子ども映画会 11月14日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶セロひきのゴーシュ ▶ランボーのうそ ▶光の星 ▶ぼくは王さま
🎬 シネマサロン 11月15日(日)・17日(火) 午後2時～3時50分	▶うず潮 (1975年/フランス/カラー/字幕)

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

身近なエコ活を始めよう

奨励金の第2期申請を受け付けます

●住宅用スマートエネルギー設備導入奨励金

対平成27年4月1日以降に、自ら居住する市内住宅に対象設備を設置した人が、自ら居住するために対象設備が設置された市内の建売住宅を購入した人

対象設備等	奨励金額(一律)	奨励件数(抽選)
太陽光発電システム	3万円	340件※
太陽熱利用システム	3万円	20件
家庭用燃料電池システム(エネファーム)	5万円	128件※
定置用リチウムイオン蓄電池	5万円	61件※
HEMS(ホームエネルギーマネジメントシステム) ※上記設備と同時に導入する場合	1万円	94件※

●電気自動車等購入奨励金

対27年4月1日以降に、急速充電器対応の電気自動車・プラグインハイブリッド自動車を購入した次のいずれかに該当する人

- ①市内在住の個人か、市内に事業所がある法人
- ②①に対して対象自動車をリースする事業者

奨励金額(一律) 5万円

奨励台数 34台(抽選)※



※件数・台数は、第1期の繰り越し分を含む

申11月2日～30日に、環境政策課にある申請書(市ホームページにも掲載)と必要書類を直接、同課(☎042-769-8240)へ

※申請は対象設備ごとに1回限りです。

※第3期申請(最終)は28年2月15日～3月15日です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

生ごみの減量化にチャレンジ!!

家庭から出るごみの3分の1は生ごみです。生ごみは水切りや堆肥化をすることで減らせます。

ダンボールコンポスト講習会

時11月26日(木)午後2時～4時

会星が丘公民館

対市内在住の人=15人(申込順)

申11月2日～26日に、電話で資源循環推進課へ

生ごみ処理容器購入費助成制度

生ごみを堆肥化・減量化する容器の購入費の一部を助成します。

対市内在住で5年以内に同制度の助成を受けていない人

対象容器

家庭用の2,000円を超える生ごみ処理容器
○生ごみ処理容器(コンポスト、密閉式)=1世帯2台まで
○電動式生ごみ処理機=1世帯1台まで
※橋本台リサイクルスクエアに見本があります。

助成額

購入金額の2分の1(100円未満切り捨て、上限は3万円)
※申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎資源循環推進課 ☎042-769-8245



レモンちゃん
©WebCreators Fairytale / 相模原市

リサイクルスクエア リユース家具の即日抽選会

毎月の展示会ではなかなか展示されない、椅子などの比較的小さめの家具を展示します。

時11月8日(日) 抽選申し込み 午前10時～11時 抽選会 午前11時10分から

会橋本台リサイクルスクエア

対市内在住の中学生以上(1人1点限り)

※当選者には、市美化運動推進協議会に300円程度の寄付をお願いしています。

☎資源循環推進課 ☎042-769-8334

廃油でつくるエコキャンドルとごみ収集車同乗体験会

時12月12日(土)午前10時～正午

会橋本台リサイクルスクエア

対市内在住か在学の小学生とその保護者=15組(申込順)

申11月27日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



環境情報センターの催し 環境情報センター ☎042-769-9248

11月の休館日 11月8日(日)・19日(木)・29日(日)

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による生ごみ堆肥化の学習会です。

時11月9日(月)午後1時30分～2時30分

※希望者は直接会場へ

発見しよう!まちの中の小さな自然

自然観察指導員と共に、同センター、富士見公園周辺を散策し、植物や昆虫について学びます。

時11月15日(日)、12月15日(火)〈荒天中止〉

午前9時30分～11時30分

※希望者は、飲み物、帽子、ルーペなど観察に必要な道具(貸し出しあり)を持って、直接同センターへ

おもちゃもったいないセンター

使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃをポイントに応じて交換するほか、壊れたおもちゃを修理します。

時11月22日(日)、12月27日(日)午前10時～午後3時

※希望者は、おもちゃを持って直接会場へ



こども理科実験教室 二酸化炭素であそぼう

地球温暖化の原因といわれている二酸化炭素のいろいろな性質について、実験を通して正しく学びます。

時11月22日(日)午前10時～11時30分

対小学校4～6年生=20人(申込順) 費300円

申直接か電話、ファクス、Eメールに氏名、学年、性別、電話番号、「二酸化炭素であそぼう」と書いて、同センター (☎042-751-2036 ☒kankyo@eic-sagamihara.jp)へ

市民のための環境講座～社会を変える～国際環境NGOの手法に学ぶ

社会問題の解決に必要な計画の策定方法や、計画実行の具体例について学びます。

時12月3日(木)午後6時30分～8時30分

会桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス(中央区淵野辺)

講佐藤潤一さん(国際環境NGOグリーンピース・ジャパン事務局長)

定100人(申込順)

申直接か電話、ファクス、Eメールに氏名、電話番号を書いて、同センター (☎042-751-2036 ☒kankyo@eic-sagamihara.jp)へ

11/8(日)

周辺道路の混雑が予想されるので、できるだけ公共交通機関を利用してください。

希望者は直接会場へ

手をつなぐ 想いをつなぐ 市民力 さがみはら市民活動フェスタ2015

市民活動団体などによる体験ブースや、さまざまなアトラクションを楽しめます。模擬店も出店します。

時午前10時～午後3時
〈雨天中止〉

☎さがみはら市民活動サポートセンター ☎042-755-5790

親子ふれあいの広場

～心をつなぐ 親子ふれあいの広場～

親子で楽しむ工作やゲーム、合唱団や少年鼓笛バンド連盟のステージなど、イベントが盛りだくさんです。

時午前10時～午後3時
〈雨天中止〉

☎青少年学習センター ☎042-751-0091

市内農産物の、旬の味覚を楽しもう!

農業まつり

農産物の即売会のほか、卵のつかみ取りやバター作り体験など、自然の恵みを楽しめます。

時午前9時15分～午後2時30分
〈雨天決行〉

☎農政課 ☎042-769-8239

季節のお花と植物の寄せ植え教室

時11月17日(火)午前10時～正午

会横山公園野球場会議室

定20人(申込順) 費2,500円(材料費)

申11月16日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、年齢、電話番号、「寄せ植え教室」と書いて、同公園(☎042-758-0886 ☒042-758-0586)へ

押し花教室

時11月29日(日)午後2時～4時

会相模の大風センター

対小学校4年生以上=20人(申込順)

費1,000円(教材代含む)

申直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号、「押し花教室」と書いて、同センター(☎046-255-1311 ☒046-255-1361)へ

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…



相模原市コールセンター

☎042-770-7777 午前8時～午後9時 年中無休
☒042-770-7766 ※おかけ間違いにご注意ください。



景勝地として名高い蘆湖



高層ビルが立ち並ぶ無錫市街



四季の移り変わりが美しい寄暢園

相模原市・無錫市友好都市締結30周年

未来へつながる友好の絆

関シティセールス・親善交流課 ☎042-707-7045

本市と中国江蘇省無錫市は、昭和60年10月6日に友好都市を締結し、今年で30周年を迎えました。両市は教育・文化・スポーツ・経済など、さまざまな分野で交流を続け、これまで約4,500人が相互に訪問し交流を深めてきました。

平成27年10月8日には無錫市で友好都市締結30周年記念式典が開催され、本市の友好訪中団をはじめ、市日中交流協会の訪中団など50人が参加しました。さらに10月7日～15日には無錫市の商業施設で相模原市紹介展を行い、多くの無錫市民に本市をPRしました。

本市でも30周年を記念して式典や無錫市紹介展などを開催します。

相模原市・無錫市友好都市締結30周年記念事業

記念式典・記念公演

式典の部 両市代表者のあいさつ、友好の誓い発表など
公演の部 無錫市太湖杯スピーチコンテスト優勝者によるスピーチ、本場中国のコンクールで入賞した市内在住の小学生による京劇披露、無錫市歌舞団による演舞
時 11月21日(土)午後3時～5時
会 社のホールはしもと 定300人(申込順)
申 11月15日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



▲市内在住の大島 陸さんが京劇を披露

無錫市紹介展

無錫市の現在の様子や両市の友好交流の歩みなどをパネル展示します。

関連事業

日にち	時間	会場
11月10日(火)～17日(火)	午前9時～午後10時 (17日は午後9時30分まで)	ユニコムプラザ さがみはら
11月18日(水)～24日(火)	午前8時30分～午後11時	ミウイ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)
11月25日(水)～30日(月)	午前8時30分～午後5時	市役所本館



▲無錫市歌舞団による演舞

記念コンサート 希望者は直接会場へ

市内在住の二胡教育家・張 勝さんが二胡を演奏します。
時 11月22日(日)午後2時～2時30分
会 ミウイ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)



▲張 勝さんの二胡演奏



▲館盛市長(当時)と呉無錫市長(当時)による友好都市締結の調印式



▲8月に市民水泳選手権大会で行われた相模原市・無錫市友好親善青少年スポーツ交流



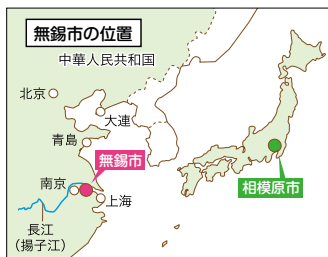
▲無錫市で開催された30周年記念式典

無錫市ってどんなまち?



無錫市は、江蘇省の東南部に位置し、面積は約4,627km²(神奈川県約2倍)、人口は約472万人の都市です。気候は本市とほぼ同じで、時差はマイナス1時間です。江蘇省を代表する都市の一つで、中国国内でトップ15に入る経済中心都市であり、観光都市としての整備も進められています。

無錫市内には、友好都市締結5周年を記念して本市と共同で建設した日本庭園「友好園」があり、交流のシンボルとなっています。



五重塔などがある「友好園」は両市の絆の証しです。



無錫市名物の一つ「無錫排骨」は甘辛い味でおいしい!



子どもたちの笑顔のために

問 ども青少年課 ☎042-769-9811

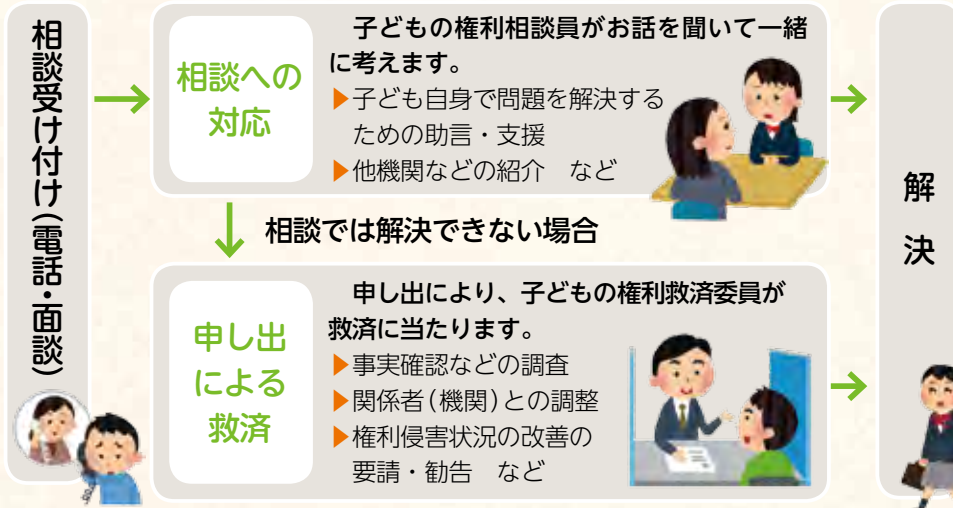
11月2日(月)にさがみはら子どもの権利相談室を開設

子どもの権利を保障することを目的に制定した子どもの権利条例に基づき、子どもの権利侵害に関する相談窓口を開設します。

ここでは、子どものさまざまな悩みを受け付け、気持ちに寄り添いながら、その子にとって一番いい方法を一緒に考え、自分の力で問題を解決できるように支援します。また、申し出により調査や調整を行うなど、問題の解決に向けて取り組みます。



相談から問題解決までの流れ



利用案内

相談方法 電話・面談(予約制)

子ども ☎0120-786-108

大人 ☎042-786-1894

※子どもの権利侵害に関することであれば、大人も相談できます。

開設時間 月～金曜日 午後1時～8時
土曜日 午前10時～午後5時

※祝日等、青少年学習センターの休所日は休み

場所 青少年学習センター内

対象 市内在住か在勤・在学の18歳未満
※18歳以上でも、高校生など学校や施設に在籍している子どもは対象

困ったときや
つらいときは、
一人で
頑張らないで
電話してね



オレンジリボンには児童虐待を防止するというメッセージが込められています。

11月は児童虐待防止推進月間

児童虐待とは

- 身体的虐待** 殴る、蹴る、投げ落とす、やけどを負わせる、溺れさせる など
- 性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など
- ネグレクト** 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する など
- 心理的虐待** 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い など

これも児童虐待です

- 子どもの前での激しい夫婦げんか
- 子どもを強く揺さぶる
- ※乳幼児が過度に揺さぶられると頭(脳や網膜)に損傷を受け、ひどい場合は重い障害が残ったり、死に至ったりするケースもあります。



「虐待かも…」と感じたら迷わず電話を

児童虐待通告(相談)窓口

通告(相談)は匿名でできます。実名で通告した場合も、通告した人の名前などが他に漏れることはありません。

窓 口		電話番号
児童虐待通告(相談)窓口 午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日等を除く)	緑子ども家庭相談課	042-775-8815
	中央子ども家庭相談課	042-769-9221
	南子ども家庭相談課 児童相談所	042-701-7700 042-730-3500
24時間通告(相談)窓口 年中無休	こども虐待110番	042-730-3511
児童相談所全国共通ダイヤル 年中無休 (一部のIP電話からは利用できません。)		いちばやく 189 (7月1日から3桁の番号になりました。)

～ひとり親家庭生活支援事業～ 親子で楽しく わくわく体操教室

「いつでも、どこでも、だれでもできる、健康づくり」をテーマに、ラジオ体操でおなじみの長野信一先生と一緒に、楽しい話を交えながら体操します。

☎11月21日(土) 午前10時～正午

☎ソレイユさがみ

☎ひとり親家庭の子どもとその保護者=50人(申込順)

※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

☎11月2日～19日に、電話で市母子寡婦福祉協議会(☎042-755-6612)へ



ファミリーコンサート「音楽のおくりもの」

アンサンブル・ディヴェルターズによるコンサートのほか、子育て情報を紹介します。

時12月19日(土)

わいわいコンサート 午前11時～午後0時20分 赤ちゃんも一緒に楽しめます

アフタヌーンコンサート 午後2時～3時30分(☎3歳以上の子どもとその保護者)

☎あじさい会館 定各300人(先着順) 費各1,000円(中学生以下500円)

チケット販売 同館、同館緑・南分室

☎あじさい会館 ☎042-759-3963





スポレク ライフ

スポーツ・レクリエーションを楽しもう

ドリル大会「みつめよう 音と動きのハーモニー」

市内の小学生鼓笛隊12隊と中学生・高校生のリーダー隊1隊によるドリル演奏です。
時 11月22日(日) 午前11時～午後4時
会 総合体育館 ※希望者は直接会場へ
問 青少年学習センター ☎042-751-0091



津久井地区テニススタンプラリー

対象のテニスコート2施設以上を利用してスタンプ3個を集めた先着200人に、記念品をプレゼントします。
時 平成28年2月15日(月)まで(12月29日～1月3日は休場)
対象施設 相模湖林間公園、やまびこ(小倉)テニスコート、津久井又野公園、名倉グラウンド
問 相模湖林間公園 ☎042-685-1330

冬季ポニー教室〈全5回〉

スタッフの指導の下、ポニーの世話や乗馬を体験します。
時 12月13日・20日、平成28年1月10日・17日の日曜日、12月23日(祝) 午前9時40分～正午
会 相模原麻溝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) ※過去に参加した人は応募できません。
申 11月30日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者名、電話番号、「冬季ポニー教室」と書いて、同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ



市民健康文化センターの催し

問 市民健康文化センター ☎042-747-3776

健文ロードSHOW!「みずゞ」 **時** 11月21日(土) 午後1時30分～3時15分
定 70人(先着順) ※未就学児は保護者同伴
 ※11月1日から同所で配布する整理券が必要
蜜ろう作り **時** 11月22日(日) 午後1時・1時30分・2時・2時30分
対 小学生以上=各5人(申込順) ※小学生は保護者同伴 **費** 各1,000円
申 直接か電話で同センターへ

広報さがみはら10月15日号7ページに掲載した同センターのプール開所時間に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。
 (誤) 午前9時～午後8時 → (正) 午前9時30分～午後8時

市体育協会からののお知らせ

小学生陸上教室〈全17回〉

時 11月7日～平成28年3月26日の毎週土曜日(11月14日、1月2日、3月12日・19日を除く)〈予備日3月19日(土)午前9時30分～11時30分(12月19日、1月9日、3月19日は午後1時30分～3時30分)〈小雨決行〉
 ※受け付けは午前9時から
会 相模原ギオンスタジアムほか
対 小学校3～6年生
定 150人程度(先着順)
費 6,000円(チームTシャツを持っている人は5,000円)
 ※希望者は運動ができる服装で、費用を持って直接会場へ
 ※詳しくは、市陸上競技協会ホームページをご覧ください。

市民サッカー選手権大会(一般女子)

時 11月29日(日)、12月6日(日) 午前9時
会 相模原ギオンスタジアムほか
対 市内在住か在勤・在学の女性で構成されたチーム
申 11月13日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ

市民登山教室(冬山入門) 地元の山を思いっきり「丹沢主脈縦走」

時 12月13日(日)～14日(月)〈1泊2日〉
集合 午前7時に小田急小田原線渋沢駅改札口
対 市内在住か在勤の18歳以上で1日7時間以上雪山登山ができる人
定 18人(抽選) **費** 1万9,800円
申 11月10日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、「登山教室冬山」と書いて、同協会へ

相模原駅伝競走大会

時 平成28年1月17日(日) 午前8時20分
会 相模原ギオンスタジアムと周辺道路
定 一般Aの部・女子の部=各30チーム 一般Bの部=70チーム(抽選)
 ※中学生の部・高校生の部は定員なし
費 高校生・一般・女子1チーム3,000円 中学生1チーム1,500円
申 11月15日までに、市体育協会にある申込用紙(同協会ホームページにも掲載)と費用を持って直接、同協会へ
 ※詳しくは同協会ホームページをご覧ください。

まち・みどり公社の講習・教室

①刈払機講習会

時 11月21日(土) 午前9時～午後5時 **会** 横山公園野球場会議室
 ※修了者には、安全衛生教育修了証が交付されます。

②ハンギングバスケット教室

時 12月2日(水) 午前10時～正午 **会** 相模原麻溝公園管理事務所
 共 通

対 18歳以上(高校生を除く) = ①20人②25人(申込順)
費 ①1万円(テキスト代含む) ②3,500円(材料費含む)

申 11月2日～①13日②12月1日に、直接か電話でまち・みどり公社(☎042-751-6624)へ

市民公開講座 経絡ストレッチと認知症予防の為に運動療法 ～東洋医学を利用した健康づくり～

生活習慣で起きた体の歪みを正すストレッチなどを行います。

時 11月15日(日) 午後2時～4時

会 ユニコムプラザさがみはら **定** 70人(申込順)

申 11月2日～14日に、電話か、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「市民公開講座」と書いて、相模原鍼灸マッサージ師会事務局(相模在宅療養センター内 ☎042-700-2682 FAX042-700-2683)へ

けやき体育館の催し

問 ☎042-753-9030
 FAX042-769-1200

体育館イベント

催し名	日にち	時間
①落語で笑おう!	11月21日(土)	午後2時
②ミニ運動会(秋)	11月25日(水)	～3時30分



障害者スポーツ講座

③社交ダンス〈全3回〉

時 11月26日(木)、12月3日(木)・17日(木) 午後2時～3時30分

障害者ふれあい文化講座

④楽しい小物作り

ペットボトルのキャップと造花でアレンジメントキャップフラワーを作ります。

時 12月5日(土) 午後2時～3時30分

⑤楽しくあみもの〈全4回〉

コースターや帽子を編みます。

時 12月6日・20日、平成28年1月10日・24日の日曜日 午後2時～3時30分
 共 通

定 ①②各50人③30人④⑤各16人(申込順) **費** ④500円⑤800円

対 市内在住か在勤・在学の①②④小学生以上の障害児・者(小学生は要付き添い)

③18歳以上の身体障害者(高校生を除く)⑤18歳以上の障害者

※ボランティア同時募集(定①④⑤各2人(⑤は編み物経験者)②③各5人)

※手話通訳・要約筆記対応可

申 11月①14日②15日③19日④28日⑤29日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、手話通訳・要約筆記希望の有無、催し・講座名を書いて、同館へ



市体育協会 ☎042-751-5552 FAX042-751-5545

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

✉taikyo@jade.dti.ne.jp URL http://www.jade.dti.ne.jp/~taikyo/

相模原ロードレース大会

時 11月23日(祝)

※受け付けは午前8時30分～9時

会 相模原ギオンスタジアムと周辺道路

種別	距離	基準タイム	定員(申込順)
男子	高校生	10km	40分 100人
	29歳以下		
	30歳以上		
女子	40歳以上	5km	20分 50人
	中学生		
	高校生・一般		

費 各500円

申 市体育協会、当日会場にある申込用紙(同協会ホームページにも掲載)と、安全ピン(8本)を持って当日受付へ。団体の申し込みは、11月18日(必着)までに、申込用紙を直接か郵送、ファクスで同協会へ
 ※詳しくは同協会ホームページをご覧ください。

居合道・杖道体験教室

時 11月15日(日) 午前9時～正午

会 市体育館(市役所前)

対 15歳以上(中学生を除く)

※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

ふれあいウォーキング ～城山・津久井城の今昔～

時 12月6日(日) 午前9時～正午
 〈小雨決行〉

集合場所 津久井湖観光センター

対 市内在住か在勤・在学の小学生以上

定 30人(申込順) **費** 500円

申 電話か、ファクス、Eメールに全員の住所(在勤・在学の場合は勤務先か学校名)・氏名(ふりがな(代表者に○))・年齢・電話番号、「ふれあいウォーキング」と書いて、市体育協会津久井連絡所(☎042-705-5142 FAX042-705-5143 ✉taikyo-tukui@mica.dti.ne.jp)へ

近郊高校生卓球大会 (男・女シングルス)

時 12月26日(土) 午前9時

会 総合体育館 **費** 300円

申込期限 12月4日(必着)

※詳しくは市卓球協会ホームページをご覧ください。

さがみはら北の丘センター 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570
休所日 11月10日(火)・11日(水)

元気アップ!健康体操〈全15回〉

時 11月30日～平成28年3月28日の毎週月曜日(12月28日、1月11日、3月21日を除く)午前9時30分～10時30分
対 65歳以上=15人(抽選) 費 7,500円
申 11月8日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「健康体操」と書いて、同センターへ

相模原ギオンスタジアム 施設の教室

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)
①リフレッシュヨガ〈全12回〉	11月18日～平成28年3月2日の毎週水曜日(12月9日・23日・30日、2月10日を除く)	午前 9時30分～10時30分、 午前11時～正午、 午後 0時30分～1時30分	18歳以上(高校生を除く)	各10人
	11月19日～28年3月3日の毎週木曜日(12月10日・24日・31日、2月11日を除く)			
	11月20日～28年3月4日の毎週金曜日(12月11日・25日、1月1日、2月12日を除く)			
②ファンクショナルトレーニング〈全10回〉	12月8日～28年3月8日の毎週火曜日(12月22日・29日、1月5日、2月23日を除く)	午前10時～11時30分	60歳以上	20人
③いきいきウォーキング〈全10回〉	午前 9時30分～10時45分			
④はつらつジョギング〈全10回〉	午前11時～午後0時15分			
⑤シニア健康体操〈全10回〉	午後2時～3時30分			

費 ①各8,400円②～⑤各5,000円
申 電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名、①は希望日時を書いて、同所(☎042-777-0161 ☒asamizo-stadium@dream.jp)へ

さがみはらグリーンプール 施設の教室

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)
①かんたんアクア〈全8回〉	11月18日～平成28年1月20日の毎週水曜日(12月23日・30日を除く)	午後1時～1時45分	18歳以上(高校生を除く)	50人
②平泳ぎ集中〈全8回〉	11月19日(木)・20日(金)・25日(水)～27日(金)、12月1日(火)～3日(木)	午後5時30分～6時30分	バタ足で25m泳げる小・中学生	各30人
③はじめての水球〈全3回〉	11月22日(日)・29日(日)、12月13日(日)	午後1時30分～2時30分	25m以上泳げる小学生	
④競泳スタート〈全2回〉	11月25日(水)、12月2日(水)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	
⑤シルバー水泳〈全5回〉	11月26日～12月24日の毎週木曜日	午前 9時30分～10時30分	60歳以上の水泳初心者	
⑥わくわく親子水泳	11月28日(土)	午前11時30分～午後0時30分	3歳～小学生とその保護者	30組
⑦初心者クロール息継ぎ練習	11月30日(月)	午後1時30分～2時30分	18歳以上(高校生を除く)	30人
⑧競技力向上飛び込み〈全4回〉	12月4日～25日の毎週金曜日	午後7時30分～9時	小・中学生	20人

費 ①8,000円②6,000円③④各3,000円⑤2,000円⑥5,000円⑦1組600円⑧400円
申 開催日前日までに、直接か電話で同プールへ

銀河アリーナ 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名〈全4回〉	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
幼児スケート	12月5日～26日の毎週土曜日	午前 9時～10時30分	4歳以上の未就学児	25人	3,000円
初心者スケート	11月30日(月)、12月2日(水)・7日(月)・9日(水)	午後6時30分～8時	16歳以上の初心者と初級者	20人	3,500円

※貸靴代別途1回410円(中学生以下210円)
申 11月15日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて、同所へ

南区区制施行5周年記念 総合体育館卓球大会

時 12月13日(日)午前9時～午後5時
種目 男子シングルス初級者の部、中級者の部
女子シングルス初級者の部、中級者の部
対 市内在住か在勤の就労している人=200人(申込順)
費 各800円
申 11月30日までに、総合体育館か北総合体育館にある申込用紙を直接、各館へ

☎総合体育館 ☎042-748-1781

横山・鹿沼公園 スポーツ教室

ルール、プレーの基礎やゲームの戦略方法などを学びます。

教室名	日にち	時間	会場
①ペタンク	11月14日(土)	午前9時30分～11時30分	横山公園
②グラウンド・ゴルフ		午前9時～正午	鹿沼公園

対 小学生以上の初心者(小学生は保護者同伴)=各20人(申込順)
費 各500円
申 11月13日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、教室名を書いて、①横山公園(☎042-758-0886 ☒042-758-0586)②鹿沼公園(☎☒042-755-9781)へ

相模原クロスカントリー大会

時 平成28年3月12日(土)〈小雨決行〉 ※受け付けは午前8時から
会 相模原ギオンスタジアム(ジョギングコース、ウッドチップコース)

種別	距離	制限タイム		性別	距離	制限タイム	
		★	★			★	★
中学生の部	3km	1,500m	5分15秒	男子	3km	1,500m	5分45秒
	★	3,000m	11分45秒			★	12分30秒
ジュニアの部(高校生)	5km	5,000m	16分30秒	女子	4km	3,000m	11分30秒
大学・一般の部	8km		16分00秒		★	5km	5,000m

対 日本陸上競技連盟に登録し、制限タイム(★はいずれか)以内で完走できる人=男子各140人・女子各70人(申込順)
費 大学・一般の部=2,500円、ジュニアの部・中学生の部=各1,500円
申 市体育協会ホームページから申し込んでください。
※詳しくは、同協会ホームページをご覧ください。

☎市体育協会 ☎042-751-5552

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、体操や機器を使った筋力トレーニングなどを指導します。

日にち	会場・問い合わせ
①12月3日～平成28年2月25日の毎週木曜日(12月31日を除く) 正午～午後1時30分	VIGROS相模原相生(中央区相生) ☎042-751-7091 (午前10時～午後7時)日曜日、祝日等を除く
②12月4日～28年2月26日の毎週金曜日(1月1日を除く) 午後1時～2時30分	スポーツクラブルネサンス橋本(緑区橋本) ☎042-775-6600 (午前10時～午後10時 ※土・日曜日、祝日等は午後7時まで)金曜日を除く
③12月17日～28年3月17日の毎週木曜日(12月31日、2月11日を除く)午後3時30分～5時	メガロス相模大野(南区相模大野) ☎042-745-4600 (午前10時～午後8時)火曜日を除く

対 運動に支障がない市内在住の65歳以上=各10人(抽選)
費 各6,000円
申 11月①③20日②19日までに、電話で各会場へ

脳を鍛える!脳活道場〈全13回〉

ウォーキングや調理などのグループワークで、仲間づくりや脳の活性化を図る方法を学びます。

日にち	会場	申込先
12月11日～平成28年3月11日の毎週金曜日(1月1日・15日・22日を除く)、1月14日(木)・21日(木)	緑区合同庁舎	緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
11月25日～3月2日の毎週水曜日(12月23日・30日を除く)	ウェルネスさがみはら	中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
12月11日(金)、12月17日～3月10日の毎週木曜日(12月31日、1月14日・21日、2月11日を除く)、1月12日(火)・20日(水)、2月12日(金)	南保健福祉センター	南高齢者相談課 ☎042-701-7704

対 65歳以上で介護認定を受けていない、物忘れなどが気になる人 ※医師から運動制限されている人、15分程度の連続歩行が困難な人は参加できません。
対 各16人(選考) ※調理実習の食材費が必要
申 11月2日～13日に、電話で各申込先へ

情報あ・ら・かると

お知らせ

弁護士による無料法律相談会

土地、債務、相続、成年後見など
時11月12日(木)午後1時～4時(1人30分)
会藤野まちづくりセンター
定6人(申込順)
申11月2日から、電話で同センター(☎042-687-5514)へ

食品衛生年末総点検を実施

食品の衛生的な取り扱いの確認や、食中毒などの健康被害を未然に防止するための立ち入り検査や食品の抜き取り検査
期間12月28日(月)まで
※食品を大量に調理・製造する施設、多種多様な食品を扱う施設など
問生活衛生課、同課津久井班(☎042-780-1413)

県内の最低賃金が改定

10月18日から県内の最低賃金が時給905円になりました。県内の事業所で働く全ての労働者に適用されます。
問神奈川労働局(☎045-211-7354)

年末調整等説明会

日にち	時間	会場
11月10日(火)	午後1時30分～4時	南市民ホール
11日(水)		津久井中央公民館
12日(木)		市民会館

※希望者は直接会場へ
※税務署から関係書類が送られている場合は持参してください。
問相模原税務署(☎042-756-8211)

マンション管理 無料相談会

時11月14日(土)午後1時～5時
会市民会館
対市内マンション管理組合役員と居住者
定5組(申込順)
申11月13日までに、電話で県マンション管理士会県相模支部(☎046-256-2683)へ

11・12月 施設の催し・講座

※会場・問い合わせは原則各施設です

ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

シェアードオフィス 一日見学会
時11月8日(日) 午前10時、午後2時・7時
オーサズカフェ
空から60年間の自宅周辺の変化を見る
時11月14日(土)午後2時～3時
※希望者は直接会場へ

アトラボはしもと ☎042-703-4654

アートを通しての「安全・安心のまちづくり」を考える意見交換会
時11月14日(土)午前10時30分～正午、午後1時～2時30分、午後3時30分～5時
定各20人(先着順)
※希望者は直接会場へ

宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

平成28年1月まで平日に空きあり
申随時受け付け
2月分の抽選申し込み 11月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、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各施設へ。抽選後の空き室の申し込みは、11月21日から、電話で①(☎0120-988-547)、②(☎0267-55-6776)へ
2月の休館日 ①15日(月)・16日(火) ②3日(水)・17日(水)
※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

高齢者住まい探し相談会

専門家による無料相談会

日にち	会場
11月13日(金)	ユニコムプラザさがみはら
平成28年1月8日(金)	ソレイユさがみ
3月11日(金)	けやき会館

時午後1時30分～4時(1組30分)
対おおむね60歳以上=各5組(申込順)
申電話で、かながわ住まいまちづくり協会(☎045-664-6896)へ

市広域交流拠点整備計画検討委員会 橋本駅周辺地区小委員会

時11月13日(金)午後7時
会ソレイユさがみセミナールーム1
定10人(抽選)
※傍聴希望者は、当日午後6時45分までに直接会場へ
※審議内容により非公開になる場合あり
問リニア駅周辺まちづくり課

福祉有償運送運営協議会

NPO法人が登録申請をする際の輸送の必要性や条件などを協議
時11月17日(火)午前10時～11時
会ウェルネスさがみはら7階視聴覚室
※傍聴希望者は直接会場へ
問障害福祉サービス課

さがみはら国際交流ラウンジ ☎042-750-4150

お茶会～外国人との交流の広場～
モンゴル人による母国のお話と、国際交流協会の活動紹介
時11月15日(日)午前10時～正午
会ソレイユさがみ 定30人(先着順)
※希望者は直接会場へ

ソレイユさがみ ☎042-775-1775

デザイン脳 新しいビジネスや商品、サービスを創造する発想法～なぜデザイナーは次々とアイデアが湧いてくるのか～
講義とワークショップ
時11月22日(日)午後1時30分～4時30分
定20人(申込順)
女性の視点を活かした防災対策
非常食料理教室と防災ワークショップ
時11月26日(木)正午～午後3時
定24人(申込順)
費600円(材料費・保険料)
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
申直接か電話、ファクスに氏名(ふりがな)、電話番号、保育希望の有無、催し名を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

街頭労働相談会

解雇・賃金不払い、労働保険・社会保険などの相談やキャリアカウンセリング
※職業紹介はありません。
時11月16日(月)午前11時～午後7時
※障害者の就労相談は午後5時まで
会相模大野駅南北自由通路
※希望者は直接会場へ
問かながわ労働センター県央支所(☎046-296-7311)

都市計画審議会

相模原都市計画生産緑地地区の変更について
時11月17日(火)午前10時
会市役所第2別館第3委員会室
定10人(抽選)
※傍聴希望者は、当日午前9時45分までに直接会場へ
※審議内容により非公開になる場合あり
問都市計画課

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
時11月5日(木)・13日(金) 午後5時30分～7時

会場	電話番号
納税課(市役所第2別館2階)※	042-769-8300
緑市税事務所(緑区合同庁舎5階)	042-775-8808
南市税事務所(南区合同庁舎3階)	042-749-2163

※夜間納税相談窓口で午後6時以降に市役所へ来庁する場合は、本館裏玄関の守衛室で入館手続きをしてください。

聴覚障害者のための巡回相談会

生活上の困り事など幅広い相談
時11月26日(木)午前10時～正午
会市民会館第3小会議室
対聴覚に障害のある人やその家族
※希望者は直接会場へ
※手話での相談可
問県聴覚障害者協会の河原さん(☎0466-26-5454 ☎0466-26-5467)

イクメン♪奮闘男子交流会(全3回)

「パパ育児」を語り合い、地場野菜を使った本格カレー作り挑戦
時12月6日(日) 午後1時30分～3時
13日(日) 午前10時～午後0時30分
19日(土) 午後1時30分～3時
対子育て中の父親か子育てに関心のある男性=20人(申込順)
※未就学児(6カ月以上)の保育あり(定10人(申込順。要予約))
費700円(材料費)
申11月27日までに、直接か電話で同所へ

サン・エールさがみはら ☎042-775-5665

①短期労働講座
有期・派遣労働はこう変わる(全2回)
時11月17日(火)・20日(金) 午後6時30分～8時30分
対市内在住か在勤の人
定40人(抽選)
②整理収納講座
～リバウンドしない収納のコツ～
時11月28日(土)午後1時30分～3時
対市内在住か在勤の18歳以上
定40人(抽選)

出張年金相談及び国民年金保険料相談会

時11月17日(火)午前10時～午後3時
会津久井総合事務所
持ち物 年金手帳と本人確認書類(代理の場合は、本人の認め印と委任状、代理人の顔写真付き証明書も必要)
※希望者は直接会場へ
※50歳以上で将来の年金見込み額を確認したい人は、事前に電話で相模原年金事務所へ
問相模原年金事務所(☎042-745-8101)

子育て世帯臨時特例給付金の申請を受け付け中

時平成27年5月31日時点で本市に住民登録があり、6月分の児童手当(所得制限内)を受給している人
給付額 対象児童1人につき3,000円
申請期限 12月8日(必着)
申①児童手当現況届が送付された人 現況届は同給付金の申請書を兼ねますので、必ず提出してください。
②公務員 勤務先から配布される申請書を郵送で、こども青少年課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
※①②以外の人で対象と思われる人には申請書を送付しています。
問市コールセンター(☎042-770-7777)

募集

保健センターの相談員

①母子訪問相談員
生後4カ月までの乳児宅への家庭訪問など
勤務 12月から、1日5時間30分程度
賃金 日額1万700円
対保健師・助産師・看護師(小児科勤務経験等が必要)のいずれかの免許と普通自動車運転免許がある人=若干名(選考)
②乳幼児健診等の心理相談員
発達評価、育児相談の対応など
勤務 平成28年4月から、1日4時間程度
賃金 日額1万3,200円
対臨床心理士資格と乳幼児相談の対応経験がある人=若干名(選考)

③土曜コンサート出演団体を募集

対スタンダード曲(ジャズを除く)を中心に10曲以上演奏できる勤労者団体
時11月①10日②15日③30日(必着)までに、①②はがきかファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、講座名を書いて、③同所にある申込書(同所ホームページにも掲載)とデモテープを同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5515 ☎sun-yell@ajisaimetsu.or.jp)へ

土曜コンサート「クラシックアンサンブル」

時11月14日(土) 午後5時30分～7時30分
定220人(先着順)
※希望者は直接会場へ

施設のお休み

さがみはら国際交流ラウンジ
プロミティふちのべビルの点検に伴い、休館します。
時11月8日(日)
問同ラウンジ(☎042-750-4150)

勤務地 ①中央保健センター②各保健センター
11月2日～①6日②20日に、電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ
※勤務日数は要相談。後日、面接あり

青少年相談センターの相談員

- ①青少年教育カウンセラー
同センターや小・中学校での相談業務
勤務 週4日、午前8時30分～午後5時
賃金 月額26万円
- ②相談指導教室相談員
通室児童・生徒の相談・指導・援助
勤務 週3日、午前9時30分～午後4時
賃金 日額1万2,060円
- ③スクールソーシャルワーカー
児童・生徒の環境への働き掛け、関係機関とのネットワーク構築や連携・調整
勤務 週4日、午前8時30分～午後5時
賃金 月額26万円
- ④ヤングテレホン相談員
電話やEメールによる相談業務
勤務 週3日、午前8時30分～午後9時のうち1日6時間(交代制)
賃金 月額15万1,500円

※詳しくは同センターか市ホームページをご覧ください。
①10人程度②③④各若干名(選考)
11月2日～30日(必着)に、同センター・各相談室にある申込用紙(同センターホームページにも掲載)と自己PR(800字以内)を直接か郵送で同センター(〒252-0239 中央区中央3-13-13 ☎042-769-8285)へ

非常勤職員(言語聴覚士)の登録者

子どもの言語聴覚療法業務、障害・療育の相談対応など
登録期間 12月～平成28年3月
勤務 期間中10日程度で、午前9時30分～午後4時
勤務場所 緑こども家庭相談課
賃金 時給2,520円
言語聴覚士免許があり、小児の言語聴覚療法や摂食療法、子どもの発達・療育に関する相談業務に従事した経験がある人

若干名(選考)
電話連絡の上、11月2日～10日(消印有効)に、履歴書(写真貼付)、言語聴覚士免許証の写しを直接か郵送で、同課(〒252-5177 緑区西橋本5-3-21 ☎042-775-1760)へ
※後日、面接あり

子育てサポーター

乳幼児とその保護者が集う「ふれあい親子サロン」などでの支援ボランティア
※活動には講習会の受講が必要
講習会
11月19日(木)午前9時30分～正午
南保健福祉センター
11月2日から電話で、こども青少年課(☎042-769-9811)へ

イベント

女子美染織コレクション展 Part5 KATAZOME
日本の型染めの変遷を紹介
11月14日(土)～12月20日(日)午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)
※火曜日休館
女子美アートミュージアム(南区麻溝台) 同所(☎042-778-6801)

消費者と事業者の暮らしの問題 交流会「明るい老後に！高齢者向け住まいの選び方」

高齢者向けの住宅や施設の選び方、契約の注意点などについての講演と意見交換
11月20日(金)午後2時～4時
市立図書館(中央区鹿沼台)
市内在住か在勤・在学の人
80人(申込順)
11月2日～19日に、電話で生活安全課(☎042-769-8229)へ

自閉症児・者作品展

絵画や習字などの展示や、相模原やまびこ会の活動紹介
11月20日(金)～22日(日)午前10時～午後7時(20日は午後1時から、22日は午後6時まで)
おださがプラザ
同会(☎080-8870-2733)

市視覚障害者福祉大会

視覚障害者が抱える問題などについての意見交換と交流
11月14日(土)午前10時～正午
あじさい会館
鈴木孝幸さん(日本盲人会連合副会長)
市内在住の視覚に障害のある人とその関係者=100人(申込順)
電話で市視覚障害者協会の八代さん(☎042-756-6004)へ

講演・講座

薬物再乱用防止プログラム「FLOW」

薬物を使わない新しい生活について
毎週金曜日 午後2時～3時30分
精神保健福祉センター
大麻、MDMA、覚せい剤などの違法薬物、シンナーやガス、向精神薬や市販薬、危険ドラッグ(脱法・合法ハーブ)などの問題で困っている人=10人(申込順)
電話か、Eメールに氏名(匿名でも可)、電話番号、「薬物再乱用防止プログラム」と書いて、精神保健福祉センター(☎042-769-9818) seishinhoken-city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

成年後見制度 市民公開講座

11月28日(土)午後1時30分～4時
ウェルネスさがみはら
市内在住の人=100人(先着順)
※希望者は直接会場へ
※講座終了後、無料相談あり
中央高齢者相談課

高次脳機能障害講演会

「突然、妻が倒れたら」の著者が家族の立場から仕事・生活・育児について語る
11月29日(日)午後1時30分～4時30分
ソレイユさがみセミナーーム1
松本方哉さん(フジテレビ解説委員)
150人(申込順)
11月13日までに、ファクスに代表者の氏名(ふりがな)・電話かファクス番号、参加人数、「講演会」と書いて、橋本障害者地域活動支援センターがらすかわせみ(☎042-703-5557 ☎042-703-5556)へ

日赤救急法救急員養成講習会(全3回)

AEDを用いた心肺蘇生や止血法など
11月25日(水)～27日(金) 午前9時～午後5時
相模原赤十字病院(緑区中野)
市内在住か在勤・在学の15歳以上
25人(申込順) 費3,200円
11月18日までに、電話で同病院(☎042-784-2429)へ
※最終日の検定合格者は、日赤救急法救急員に認定されます。

北里大学医学部附属新世紀医療開発センターシンポジウム

食道・胃・大腸などの早期がんの診断・治療最前線を分かりやすく解説
11月26日(木)午後6時～7時40分
ユニコムプラザさがみはら
180人(申込順)
ファクスかEメールに住所、氏名、年齢、電話かファクス番号を書いて、プランニングウィル(☎03-6801-8094) reg-kitasato4s@pw-co.jp)へ
同大学医学部事務局(☎042-778-8704)
※詳しくは北里大学ホームページをご覧ください。

「尊厳ある生と看取りを学ぶ」講座

安らかな旅立ちに必要な医療と介護の知識について
11月27日(金)午後2時～3時30分
市民会館第2大会議室
市内在住の人=60人(申込順)
費500円
11月20日までに、電話でシニア活動の森(☎080-7953-3384)へ

働き盛りのあなたを応援したい ストレス講演会「より良い睡眠のために」

働く人の睡眠改善プログラムについて
12月5日(土)午前10時～正午
南保健福祉センター
市内在住か在勤の人=80人(申込順)
※希望者には、講演会前後に相談員によるメンタル相談あり(☎9人(申込順))
11月2日から、直接か電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

市老人クラブ 連合会 「ゆめクラブ大学」 参加者募集

高齢者の健康や介護予防に関する講習会
12月15日(火)午前11時～午後3時15分
城山公民館
市内在住のおおむね60歳以上=100人(申込順)
11月30日までに、電話で同会事務局(高齢者支援課内 ☎042-769-9231)へ

さがまちカレッジ

学ぶことは、面白い。

- ①金箔プリントによるバッグ作り -オリジナルの型を彫ってみましょう!
12月5日(土)午前10時～午後3時
中学生以上=20人(抽選)
費4,500円(バッグ代等含む)
- ②こころの応急処置～大切な人のこころの健康のために～「アルコール・薬物依存症編」
12月8日(火) 午後1時30分～4時30分
高校生以上=40人(申込順)
費700円
- ③くども体験講座) クリスマスミニ飾りをつくろう -フレームで織る-
12月5日(土)午後1時30分～3時
年長～小学校3年生(保護者同伴可)
定15人(抽選) 費2,400円(材料費含む)
- ④く特別講座)子どもたちと いっしょのクリスマスコンサート
12月12日(土)午前9時～正午
中学生
定6人(申込順)

①③町田市生涯学習センター(町田市原町田)②ユニコムプラザさがみはら④和泉短期大学(中央区青葉)
各区役所地域振興課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館などにある申込用紙(①③は11月16日(必着))をさがまちコンソーシアム事務局(☎042-747-9038)へ
※同コンソーシアムホームページからも申し込みます。

読者のひろば (敬称略)

費用の記載がない場合は無料です。

- ダンスフォーメーション発表会 11月3日(木)午後1時～4時30分、総合体育館。見学希望者は上履きを持参 松本(☎042-774-0634)
- 東日本大震災復興支援ふれあいのつどい「影絵シアター」 12月6日(日)午後1時30分～2時30分、市民会館。費用1,000円(小学生以下800円、2歳以下で座席を使用しない場合は無料、前売り割引あり) ひよこ保育園(☎042-762-1015)
- 家事家計講習会 ①「コツコツ家計簿」②「笑顔の食卓」 11月24日(火)①午前10時～11時40分②午後1時30分～3時10分、ユニコムプラザさがみはら。費用400円。未就学児(1歳以上)の保育あり(費用200円。要予約) 相模友の会(☎042-742-0071)
- 真向法体操体験講座 11月4日(水)午後1時30分～3時、大沼公民館 松井(☎090-2902-9218)
- 混声合唱団フルヴェール公開練習 11月14日(土)午後2時～4時、橋本公民館。初心者歓迎、見学可 望月(☎042-753-4563)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 社交ダンス 毎週月曜日午前10時、産業会館。初心者歓迎 北(☎090-4664-9981)
- 合唱 月3回土曜日午後2時、田名小学校。見学可 柳沼(☎042-762-8012)
- スクエアダンス 月3回日曜日午後1時30分、サン・エールさがみはら 小方(☎090-3472-8608)
- らくらく太極気功 月3回水曜日午後1時30分、相模クラーク学園(中央区大野台) 加藤(☎080-5699-2040)
- 俳句 毎月第1金曜日午後1時、ユニコムプラザさがみはら 有賀(☎042-745-6075)

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。



秋のさがみはらを楽しもう!



樹木の探偵団と「公園樹木めぐり」

紅葉が美しい季節に、樹木を観察しませんか。
時 11月15日(日) 午前10時～正午(雨天中止)
会 相模原北公園 **対** 中学生以上=20人(申込順) **費** 300円
申 電話で同公園管理事務所(☎042-779-5885)へ



甲州古道ウォーキング

藤野駅から小原宿本陣まで、歴史史跡を巡ります。
時 11月21日(土) 午前10時～午後3時30分(小雨決行)
集 午前10時に藤野駅改札口前 **対** 中学生以上=30人(申込順)
申 11月12日(必着)までに、はがきかファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「甲州古道ウォーキング」と書いて、相模湖まちづくりセンター(〒252-5162 緑区与瀬896 ☎042-684-3618 ☎042-684-3240)へ



つくい湖湖上祭2015

飲食や防災関係ブースのほか、ステージイベントや打ち上げ花火が楽しめます。
時 11月22日(日) 午前10時～午後6時(雨天決行。荒天中止)
会 県立津久井湖城山公園 水の苑地
問 つくい湖湖上祭実行委員会事務局(津久井青年会議所内)
☎ 042-685-0880



津久井湖城山イルミネーション

花の苑地のシンボルである高さ30mのメタセコイアを中心に、約3万5,000灯のLEDで装飾します。点灯初日は、津久井湖観光センターまつりや津久井百景フォトコンテスト表彰式も行われます。つくい湖湖上祭2015の打ち上げ花火との競演は見応えがあります。
点灯期間 11月22日(日)～12月25日(金) 午後5時～9時
会 県立津久井湖城山公園 花の苑地
問 津久井湖城山イルミネーション実行委員会(津久井観光協会内)
☎ 042-784-6473

道志川もみじ祭り 三太の里 道志川で一日楽しみましょう!

清掃活動や竹細工作り、ゲーム大会などを行います。昼食は大鍋で作ったもみじ鍋を味わいます。
時 11月22日(日) 午前10時～午後2時30分(小雨決行)
会 青山親水公園(緑区青山)
申 竹細工作り(☎子どもとその保護者=25組(申込順) 費100円) 希望者は、11月17日までに、直接か電話で津久井中央連絡所(☎042-784-2400)へ

津久井で楽しく健康づくり ウォーク&フォーラム2015

ウォーキングや健康づくり体験、お土産付きのスタンプラリーなどが楽しめます。
時 11月28日(土)
①ウォーキング **集** 午前9時に津久井中央公民館
 ※緑区ウォーキング・マイレージの対象コースです。
②津久井中央公民館での体験 午前11時～午後2時
対 足指力、肺・血管年齢の測定、レク・クラフト体験など
 ※体験内容により材料費が掛かります。
③津久井のすいとん試食 午前11時～なくなり次第終了
定 200人(先着順) **費** 1食100円
会 津久井中央公民館とその周辺
申 ①は、11月2日～26日(必着)に、直接か電話、はがき、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「ウォーキング」と書いて、楽しむ健康づくり実行委員会(津久井保健福祉課内 〒252-5172 緑区中野633 ☎042-780-1414 ☎042-784-1222 ✉m-hokencenter@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

②③希望者は直接会場へ



城山キャスリング

津久井城の解説員と共に城山に登り、山城の歴史を学びます。

日にち	時間	コース
11月29日(日)	午前10時～正午	発掘調査現場～デッキ園路
12月19日(土)	午前10時30分～午後2時30分	根小屋～本城曲輪
平成28年1月16日(土)		大手道～本城曲輪

会 県立津久井湖城山公園
申 開催日前日までに、電話で同公園(☎042-780-2420)へ

公園スタンプラリー

対象の公園で、スタンプを4個以上集めた先着600人に、記念品をプレゼントします。公園の魅力を再発見しに出掛けてみませんか。
時 平成28年1月31日(日)まで
休 日 ①11月9日(月)、1月12日(火)
 ②⑤⑥12月29日(火)～1月3日(日)
 ④11月24日(火)
 ※スタンプカードは各対象公園管理事務所配布。スタンプは1公園につき1個(⑥のみ2個)。

対象公園	問い合わせ
①横山公園	☎042-758-0886
②鹿沼公園	☎042-755-9781
③淵野辺公園	☎042-776-5311 (銀河アリーナ)
④相模原麻溝公園	☎042-777-3451
⑤相模原北公園	☎042-779-5885
⑥相模湖林間公園	☎042-685-1330

とんちがまちから 2015キラリ☆まちだ祭

地元農産物や飲食物、農業と商業の連携から産まれたオリジナル商品の販売を行います。また、よさこい踊りが楽しめる町田夢舞生ッスイ祭や町田鉄板焼きフェスティバルなど、さまざまなイベントが楽しめます。
時 11月7日(土)・8日(日) 正午～午後4時(8日は午前11時から)
会 町田シバヒロ(町田市中町)★、原町田大通り、小田急カリヨン広場、原町田三丁目商店会通り ※7日は★のみ
 ※イベントの開催時間や会場など、詳しくはお問い合わせください。
問 町田市役所 ☎042-722-3111



がくどう 尾崎行雄(号堂)杯演説大会

青年6人が、「日本の歩む道」をテーマにした演説をします。元首相の小泉純一郎さんによる基調講演のほか、審査員の丸山和也参議院議員や細野豪志衆議院議員らによるパネル討論会も開催します。
時 11月14日(土) 午後1時～4時50分
会 杜のホールはしもと
定 535人(先着順) ※傍聴希望者は直接会場へ
問 尾崎行雄を全国に発信する会事務局の大橋さん
☎ 090-4541-8677

ウェルネス通信



11/1

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

●会場や申込先については下記をご覧ください

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。

離乳食教室(スタート編)

離乳食の講習、簡単な実習と試食

日にち	時間	会場	申込
12月 4日(金)	午後1時～2時15分	ウ	⑮
14日(月)	午後2時45分～4時	南	

対平成27年6月～7月生まれの初めての子の保護者とその家族
定各20人(申込順。調整あり)

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」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場
時11月11日(水)午前10時～11時30分
会ウ
対乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)
申⑥

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	時間	会場
12月 7日(月) 14日(月)	午後1時30分～4時	津

対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族
申12月4日までに⑪

ビーンズクラブ

育児情報交換と親子遊び
時12月8日(火)午前10時～11時30分
会南
対おおむね4歳未満のふたご・みつごとその家族か、ふたごなどを妊娠中の人
定20組(申込順)
申⑨

産後ママのエクササイズ

産後の日常生活に取り入れることのできる運動体験

時12月8日(火)午前10時～正午

会ウ
対生後4～6カ月の乳児と母親
※保育なし
定20組(申込順。初めての人優先)
申⑧

ふれあい親子サロン

保健師、保育士らによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介

時午前10時～11時15分

対乳幼児とその保護者
※希望者は直接会場へ
時⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
11月17日(火)	二本松㊦、 藤㊦、向陽㊦、 陽光台㊦、 田名㊦、大野南㊦
18日(水)	津、横山㊦、 相武台㊦
19日(木)	湖㊦、大野北㊦、 鹿島台㊦、相模台㊦、 上鶴間㊦
20日(金)	大島㊦、橋本㊦
24日(火)	清新㊦、富士見㊦、 鶴園中和田㊦
25日(水)	並木㊦
26日(木)	城山㊦、 麻溝㊦

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

相談

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
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 (祝日等を除く)	緑 ウ 南	⑮	健康や育児の相談 ※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 時⑦⑧⑨
	月・木曜日		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
精神 保健相談 (精神科医)	11月10日(火)	午後1時～2時	南	⑮	こころの病気や治療の必要性についての相談 対かかりつけ医がない人 定各2・3人(申込順。調整あり) 申南=南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 津=津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 緑=緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811 ウ=中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806
	27日(金)		津		
	11月16日(月)		緑		
	17日(火)		ウ		
	18日(水)				
24日(火)					
生活習慣 改善相談 (保健師・ 栄養士・健康 運動指導士)	11月30日(月)	午前9時 9時30分 10時 10時30分	南	⑨	生活習慣病予防のための個別相談や各種測定 定各5人(申込順)
HIV(エイズ) 等の 検査・相談	火曜日 (11月3日を除く)	午前9時～11時	ウ	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) 定各12人(申込順)
ひきこもり 家族教室	11月18日(水)	午後2時～4時	ウ	⑭	ひきこもりについての理解を深め、対応を学びます。 対市内在住か在勤でひきこもりの状態にある人の家族 定10組(申込順)
					けやき会館
みんなの アルコール 相談	11月17日(火)	午前10時～正午		⑭	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などの相談に応じます。 対アルコールに関する問題を持つ人とその家族 定2組(申込順。調整あり)
アルコール・ 薬物家族教室	11月25日(水)	午後2時～4時	ウ	⑭	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。 対市内在住か在勤でアルコールや薬物問題がある人の家族 定10組(申込順)
くすりの相談	11月19日(木)	午後1時30分～3時	ウ		※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 時市薬剤師会 ☎042-756-1502

もつと健康になるための教室

骨密度測定de骨元気アップセミナー

骨粗しょう症予防についての話と骨密度測定を行います。お口の元気チェックコーナーも同時開催します。

時①12月 2日(水)午前9時45分・10時15分・10時45分、午後1時30分・2時
②12月11日(金)午前9時45分・10時15分・10時45分
③12月21日(月)午前9時45分・10時15分・10時45分

会①緑②ウ③南

対20歳～70歳(昭和20年4月2日～平成8年4月1日生まれ)

定各25人(申込順) 費各700円 申⑮

主な実施会場

ウ ウェルネスさがみはら	中央区富士見6-1-1
緑 緑区合同庁舎	緑区西橋本5-3-21
橋 シティ・プラザはしもと	緑区橋本6-2-1
南 南保健福祉センター	南区相模大野6-22-1
城 城山保健福祉センター	緑区久保沢2-26-1
津 津久井保健センター	緑区中野613-2
湖 相模湖総合事務所	緑区与瀬896
藤 藤野総合事務所	緑区小淵2000

申し込み・問い合わせ (11月2日から ※⑮を除く)

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 健康企画課(成人)	☎042-769-8322
⑥ 健康企画課(母子)	☎042-769-8345
⑦ 緑保健センター	☎042-775-8816

⑧ 中央保健センター	☎042-769-8233
⑨ 南保健センター	☎042-701-7708
⑩ 城山保健福祉課	☎042-783-8120
⑪ 津久井保健福祉課	☎042-780-1414
⑫ 相模湖保健福祉課	☎042-684-3216
⑬ 藤野保健福祉課	☎042-687-5515
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

健康診査・検診 70歳以上は無料

市内協力医療機関や公共施設などで、健康診査やがん検診などを随時実施しています。検診には受診券が必要です。
 ※市国民健康保険に加入している40歳～74歳(※1)、過去3年間にがん検診、お口の健康診査、健康診査(75歳以上)を受診した人などには、4月(一部の人は6月以降)に受診券を送付しています。
 ☎受診券がない人は、市コールセンター(☎042-770-7777)へ

(特定)健康診査 **検査項目** 問診、身体計測(腹囲・BMIなど)、血液検査、尿検査など

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	市国民健康保険加入の40歳～74歳	1,000円(※3)
		後期高齢者医療制度加入の人	無料
		医療保険未加入で生活保護を受給している人など	1,000円(※4)
日曜開催(※2)			
11月29日(日)	南保健福祉センター	市国民健康保険加入の40歳～74歳	1,000円(※3)

- ※1 市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください。
- ※2 右表のがん検診(検診車)と同じ会場で実施します。別途受診券が必要ですので、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ申し込んでください。心電図、貧血検査などは、医師の判断に応じて、後日、実施する場合があります。
- ※3 70歳～74歳は無料です。市民税非課税世帯の人は、事前申請で無料になります。
- ※4 医療機関の窓口にて生活保護受給票などを提示し、免除申請書を記入することで無料になります。

歯科健康診査(お口の健康診査)

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	平成27年4月2日～28年4月1日に40歳～80歳になる人	500円	口腔内診査(歯周病の有無など)

肝炎(B型・C型)ウイルス検査

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	肝炎ウイルス感染の心配がある人(家族に肝炎ウイルスに感染している人があるなど。原則1回)	無料
		40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	1,200円

がん検診

日にち	会場	検診種目・費用・受付時間など
施設 随時	市内協力医療機関	胃(X線)2,900円(内視鏡)3,900円 大腸500円 肺(X線のみ)800円 (X線+喀痰)1,700円 子宮(頸部のみ)1,700円 (頸部+体部)2,200円 乳(視触診のみ)700円 (視触診+マンモグラフィ)2,000円 ※子宮(頸部+体部)は、医師の判断により実施
検診車	11月16日(月)	北総合体育館 胃(X線)900円 大腸500円 肺(X線のみ)200円 (X線+喀痰)700円 子宮(頸部のみ)600円 時間区分 午前のみか、午前・午後(★会場のみ) ※胃は午前のみ 受付時間 午前8時30分～9時30分=男性 午前9時30分～11時=女性 午後1時30分～2時30分=男女とも(★会場のみ)
	20日(金)	ウェルネスさがみはら★
	21日(土)	津久井保健センター★
	29日(日)	南保健福祉センター★
12月5日(土)	ウェルネスさがみはら★	締切日 検診日の7日前(金・土・日曜日、祝日等の場合は木曜日) ☎電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ ※定員になり次第締め切り 乳(視触診+マンモグラフィ)2,000円 ※視触診のみは実施していません。 受付時間 指定する時間 締切日 検診日の14日前(土・日曜日、祝日等の場合は金曜日) ☎電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ ※申し込み多数の場合は抽選

☎胃・大腸・肺=40歳以上 ○子宮=20歳以上の女性
 ○乳(視触診のみ)=30歳以上の女性
 (視触診+マンモグラフィ)=40歳以上の女性で2年に1回の受診
 ※乳は、授乳中や生理中、生理前1週間を受診をご遠慮ください。

結核健診

日にち・会場・締切日	対象	費用
上表のがん検診(検診車)と同じ	65歳以上(27年度中に65歳になる人を含む)で、職場などで胸部X線を受ける機会がない人	無料

教室・講座・講演会

「イキイキライフのための」明日を変えるプロジェクト(全2回)

血管・体年齢や運動量の測定、生活習慣病予防について
 時12月9日(水)・16日(水)
 午後1時30分～3時30分
 会南保健福祉センター
 対市内在住か在勤の人
 定30人(申込順)
 申11月2日から、直接か電話で南保健福祉センター(☎042-701-7708)へ
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
 時11月12日(木)午後2時～4時
 会社のホールはしもとセミナールーム2
 対家族など大切な人を自死で亡くした人
 定20人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
 問精神保健福祉センター(☎042-769-9818)

子育て広場 緑のおうち講座 絵本カフェ♪緑のおうちdeブックチャンス～絵本の中からおいしいものを探そう!～

手遊び、読み聞かせなど
 時11月25日(水)
 午前10時30分～11時30分
 会子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)
 対3歳以下の子どもとその保護者
 定10組(申込順)
 申電話く月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時で同所(☎042-703-5136)へ

認知症サポーター養成講座～その笑顔にほっとする認知症高齢者を支えるまちづくり～

認知症の正しい知識と、基本的な認知症高齢者への接し方など
 時12月2日(水)午後2時～4時
 会南保健福祉センター
 対市内在住か在勤・在学の人(介護サービス従事者を除く)=100人(申込順)
 申11月26日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

若年性認知症の人と家族の交流会

体を動かした後、本人と家族が分かれて、日頃の悩みなどを話し合う場
 時11月28日(土)
 午後2時～4時
 会ウェルネスさがみはら
 対若年性認知症の人とその家族
 申11月2日～20日に、電話で高齢者支援課(☎042-769-9249)へ
歯科医師presents!マタニティオーラルセミナー(全2回)～元気な赤ちゃんはママのお口の健康から～

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響や口腔ケアについての講義・体験と歯科健康診査
 時12月8日(火)午後1時30分～3時30分
 ※当日、2回目の日程(12月～28年1月)をお知らせします。
 会緑区合同庁舎
 対妊娠28週未満の妊婦
 定16人(申込順)

※妊娠期間中1回のみ受診可
 申12月7日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ
ぱんだの会「みんなで考えよう!子どもの気持ち～ありのままのいいんだよ～」
 早産児の育児についての講演と保護者の交流会
 時11月29日(日)午後2時～4時
 会北里大学病院(南区北里)
 対NICUに入院経験がある子どもの保護者
 定70人(申込順)
 ※学生ボランティアによる子どもの預かりあり
 申11月13日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数、子どもの預かり希望の場合は子どもの年齢・人数、交流会で話したい内容がある人はテーマを書いて、同病院トータルサポートセンター(〒252-0375 南区北里1-15-1 ☎042-778-8438)へ

愛の献血

日にち	時間	会場
11月4日(水)	午前9時30分～正午	相模原南警察署前
	午後2時～4時	市役所前

対16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要)
 所要時間 40分程度
 ※本人確認をしています。



献血キャラクター けんけつちゃん

問医事業課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは

症状が軽い場合は、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。

医科 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝9時
 土曜日 午後1時～翌朝9時
 日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時
 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行いません。

歯科 休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501

日曜日、祝日等の昼間
 午前8時45分～11時30分、午後1時15分～4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

日曜日、祝日等の昼間 午前9時～午後5時

精神科 精神科救急医療情報窓口 ☎045-261-7070

月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分
 土・日曜日、祝日等
 午前8時30分～翌朝8時30分(いずれも翌平日朝は8時まで受け付け)
 ※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、必要に応じて精神科医療機関を紹介し(神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市共同運営)。

