

LINE UP 今号の主な内容

- 平成29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 … 2
 - 市営住宅入居者募集 ……………… 3
 - 11月は児童虐待防止推進月間 ……………… 6
 - 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
 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 **721,686人(4減)**
 男 361,225人 女 360,461人

世帯 **315,076世帯(206増)**
平成28年10月1日現在(概数)。()は前月との増減

さがみはら

広報

NO.1348
 毎月1日・15日発行
11/1
 2016
 平成28年
 SAGAMIHARA

みんな大好き！ さがみはらの学校給食



小学校での学校給食が始まって60年。今では中学校でも給食を実施しています。給食は時代とともにメニューも作り方も変化しています。子どもたちが楽しみにしている、本市こだわりの学校給食を紹介します。



給食の始まり

本市の学校給食は、昭和31年6月に現在の淵野辺小学校から始まりました。戦後、食べることが困難な時代に「子どもたちに給食を食べさせたい」との思いから、当時の校長先生たちが給食室整備の資金を集めるため、相撲興行を行うことを決めました。その時の収益金によって給食が実現しました。

昭和30年代の給食風景▶

1 こだわりの 手作り

「子どもたちにおいしい給食を食べてほしい」という願いから、給食調理員が一つ一つ心を込めて手作りにしています。



2 こだわりの 地産地消

鮮度の良い、市内で採れた野菜などを積極的に献立に取り入れています。小松菜、大根、卵、津久井在来大豆など、市内産にこだわった食材を使用しています。



3 こだわりの 徹底した衛生管理

流水による3回以上の手洗い、調理時の温度管理など、給食施設での衛生管理を徹底しています。



小学校給食

給食が始まった当時の思い出を聞きました

コッペパンと牛乳、バターピーナツ、おかずは1品でクジラのフライが出た思い出があります。



花川さん

初めて食べた時は、これからずっとこんなおいしい給食が食べられるんだとうれしくなりました。下級生に配膳してあげたことを覚えています。



門倉さん



とってもおいしいよ!



高木栄養教諭

毎日の給食を活用した食育を実践しています。教室でも給食で使った食材や地場産物を紹介し、食べ物に対する興味・関心を高めるよう取り組んでいます。



中学校給食

平成29年1月から汁物提供が始まります

デリバリー方式の中学校給食に汁物が登場します(給食費は変わりません)。小学校の給食同様、市の栄養士が献立作成・食材発注を行い、生徒の栄養バランスを考慮したおいしい給食作りに取り組んでいます。



とってもヘルシー!



11月18日 さがみはら大好き給食

11月20日の市制記念日に合わせ、全小・中学校の給食に市内で生産された米や野菜、肉などをふんだんに使った献立を提供します。また、中学校給食と同様のメニューを市役所食堂で提供します。

時 11月18日(金) 午前11時から
 会 市役所本館6階食堂
 費 535円 ※限定50食。売り切れ次第終了



☎042-769-8283

TOPICS

ホームタウンチーム「ノジマステラ神奈川相模原」がなでしこリーグ2部優勝！1部への昇格が決まりました

今季、なでしこリーグ2部優勝を果たし、チーム創設からわずか5年で1部への昇格を成し遂げた「ノジマステラ神奈川相模原」。昇格が決まった10月8日の試合後に、菅野監督は、5年後のなでしこリーグ1部優勝を目標に掲げました。11月2日(水) 午前11時から、市役所本館1階ロビーで行う優勝報告会には、どなたでも参加できます。みんなで優勝の喜びを分かち合いましょう。

☎042-769-9245





お知らせ 特定健康診査に関する 電話での受診勧奨・アンケート調査

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。
 時 11月21日(月)～12月8日(木)午後5時～9時
 対 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)

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。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

お知らせ 家族介護慰労金の支給

対 市内在住の要介護4・5に認定されている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日間までのショートステイを除く)
 ※前回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、住んでいる地区の担当課へ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 申請受付期限 11月30日
 申し込み(直接窓口へ)・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
住んでいる地区の高齢者支援センター		藤野保健福祉課	☎042-687-5511

お知らせ ノロウイルス食中毒にご注意を

家庭でできるノロウイルスの予防ポイント

- 外出先から帰宅した後、トイレの後、調理の前、食事の前にはよく手を洗う
- まな板など調理器具は十分に洗浄し、熱湯や台所用漂白剤で消毒する
- 嘔吐物、排泄物などを処理する場合は、直接触れないようにする。もし触れた場合には、石けんを使ってよく手を洗う
- 食品は中心部まで加熱(90℃で90秒以上)する

市では12月28日まで、食の安全性を確保するため、スーパーマーケットなどの店舗を中心に、年末食品衛生総点検を実施します。

ノロウイルス食中毒予防キャンペーン

日にち	時間	会場
11月10日(木)	午後2時30分～3時30分	南区相模大野・古淵の大型店など
	午後2時～2時30分	緑区城山地区のスーパーマーケット

☎生活衛生課 ☎042-769-9234 同課津久井班 ☎042-780-1413

セミナー ひとり親の就職・転職応援セミナー

日にち	時間	講座内容
12月15日(木)	午前10時～正午	子育てにいくら必要? お金と将来を考える、ひとり親のライフプラン
12月16日(金)	午前10時～正午	2時間で就活の基本を押さえる! 受かる応募書類の書き方
	午後1時30分～3時30分	仕事や子育て両立のポイントやさまざまな働き方を知ろう

会 ソレイユさがみ

対 県内在住のひとり親

定 各18人(抽選)

※未就学児(生後2カ月から)の保育あり(申込順。開催日4日前の午後5時までに要予約)

申 11月4日～12月1日に、電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望する講座・日時、保育希望の場合は子どもの名前と年齢か月齢を書いて、横浜市男女共同参画推進協会(☎045-862-5141) manabi@women.city.yokohama.jpへ

募集 市民協働に関する事業の運営団体

市民活動の支援や活性化、市民協働の推進を目的としている特定非営利活動法人を募集します。

対象事業	期間
市民活動サポートセンター運営事業 協働事業提案制度運用事業	平成29～31年度=3年間
市民・行政協働運営型市民ファンド	30～32年度の助成金交付業務にかかる期間 =29年4月から4年間程度

対 次の全てに該当する特定非営利活動法人

○市内に事務所があり、相模原市長か神奈川県知事から認証を受けている

○申請書提出時点で1年以上継続した活動を行っている

※詳しくは申請書をご覧ください。

申 11月30日までに、市民協働推進課さがみはら市民活動サポートセンターにある申請書(市ホームページにも掲載)を直接か郵送で、同課(☎042-769-9225)へ

平成29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、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

休会日

日曜日、祝日等、12月29日～1月3日ほか

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

費 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

※29年3月末までは、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

申 受付期間内に、入会申請書と必要書類を直接各市立児童クラブか、郵送でこども施設課へ

受け付け	受付期間	受付対象者
1次	12月3日(土)まで	入会開始希望日が29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5日(月)～29年1月31日(木)	入会開始希望日が29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
夏季	29年5月11日(木)～6月17日(土)	夏季休業期間(29年7月11日～8月31日)のみ利用を希望する人

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、29年度に入会を希望する場合には、あらためて申請が必要です。

※定員以上の申請があった場合には、入会を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!保育ウィーク ～笑顔でつながる みんなの輪～



お店屋さんごっこや絵本の読み聞かせなどの催しが楽しめます。

時 11月7日(月)～12日(土)

会 市内各認可保育所、陽光園など

※詳しくは、各認可保育所・公民館(青根・沢井を除く)・こどもセンター、陽光園などにあるパンフレット(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

☎保育課 ☎042-769-8340

市職員(任期付き)を募集

選考区分	職務内容	応募資格
① 学芸員【天文】(社会人経験者)	博物館で天文分野に関する教育普及事業の企画立案・実施や関係機関との連絡調整など	博物館法に規定する学芸員資格があり、学校教育法で定める大学等で天文か宇宙に関する専門分野を専攻し、実務経験が3年以上ある人
② 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29年3月までに登録見込みの人
③ 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	栄養士の免許があるか、29年3月までに免許取得見込みの人

採用予定日 ①29年4月1日以降②③29年4月1日から随時

任期 ①29年4月～32年3月の3年間②③育児休業取得者の休業期間

定 ①1人②10人程度③4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)・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立博物館(①のみ)などにある受験案内(市ホームページにも記載)をご覧ください。

申 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、①③教育総務室(☎042-769-8280)②職員課(☎042-769-8213)へ

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。
 圏市コールセンター ☎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(水)	午前9時～午後4時	市役所会議室棟
11月 4日(金)		
11月21日(月)		
11月22日(火)		
11月 8日(火)		
11月11日(金)	緑区合同庁舎	
11月16日(水)	午後1時～4時	津久井総合事務所

「募集のしおり」(申込書付き)の配布場所(11月22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口サービスコーナー、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〈ウィッツコミュニティ(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)

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

一般世帯向け住宅(35戸)

住宅名	間取り	戸数	所在地
沢井住宅	2DK	1	緑区澤井
大島団地	3DK	2	緑区大島
上九沢団地	2DK	3	緑区上九沢
	2LDK	2	
	3DK	3	
二本松団地	2DK	1	緑区二本松
富士見団地	3DK	2	中央区富士見
東団地	2DK	1	中央区相生
	3DK	2	
淵野辺団地	3DK	1	中央区淵野辺
淵野辺本町住宅	3DK	1	中央区淵野辺本町
石橋団地	2LDK	1	中央区上溝
並木団地	2DK	2	中央区並木
田名塩田団地	2DK	1	中央区田名塩田
	2LDK	2	
	3DK	4	
文京団地	3DK	1	南区文京
南台団地	2DK	3	南区南台
	3DK	2	

多人数世帯向け住宅(1戸)

住宅名	間取り	戸数	所在地
富士見団地	4DK	1	中央区富士見

身体障害者世帯向け住宅(1戸)

すすきの住宅	2LDK	1	中央区すすきの町
--------	------	---	----------

老人世帯向け住宅(4戸)

すすきの住宅	2DK	1	中央区すすきの町
東第2住宅	2DK	1	中央区相生
横山住宅	2DK	2	中央区横山

高齢者世帯向け住宅(3戸)

田名塩田団地	2DK	1	中央区田名塩田
あじさい住宅 下溝	2DK	2	南区下溝

高齢者単身者向け住宅(6戸)

上九沢団地	1DK	2	緑区上九沢
あじさい住宅 東橋本	1DK	1	緑区東橋本
あじさい住宅 陽光台	1DK	1	中央区陽光台
あじさい住宅 上鶴間	1DK	1	南区上鶴間本町
あじさい住宅 相模台	1DK	1	南区相模台

一般単身者向け住宅(3戸)

上九沢団地	1DK	2	緑区上九沢
清新住宅	1DK	1	中央区清新

11月22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。

学生・新卒未就職者等就労支援事業研修生を募集

研修や市内企業での職場体験などを通して、内定取得を目指します。
 平成29年3月に大学・大学院・専門学校(高等学校を除く)を卒業予定で就職先が決まっていないか、39歳以下の人=40人程度(選考)
 研修期間 29年1月まで必要と認められる期間
 事業説明会 ※事業に参加するには事業説明会への参加が必要です(要予約)。

日にち	時間	日にち	時間
11月 2日(水)	午後 2時～4時	11月 5日(土)	午前10時～正午
11月 4日(金)	午後 6時～8時	11月15日(火)	午前10時～正午
11月 9日(水)	午前10時～正午	② 11月24日(水)	午後 6時30分～8時30分
11月16日(水)	午後 2時～4時		12月 1日(水)
① 11月17日(木)	午前10時～正午	③ 11月 7日(月)	午後 6時～8時
	午後 2時～4時		午前10時～正午
11月17日(木)	午後 6時～8時	11月10日(水)	午後 1時～3時
11月25日(金)	午前10時～正午		午後 6時30分～8時30分
11月29日(火)	午後 2時～4時	11月22日(火)	午前10時～正午
11月30日(水)	午後 2時～4時		午後 1時～3時

①山田ビル(中央区相模原2-2-20) ②ソレイユさがみ ③ユニコムプラザさがみはら
 月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～午後5時30分に、電話で同事業事務局(☎042-707-4350)へ

生活困窮者自立支援法による自立支援相談窓口

失業などで生活に困っている人、生活が不安定な人に対し、生活状態や課題に合った個別相談を行います。一人で悩まずに相談してください。

- 各種行政サービスの紹介
 ●住居確保給付金(求職活動を支えるための家賃相当額を一定期間支給)
 ●就労支援 (ハローワーク、市就職支援センターの職業紹介など)
 ●就労準備支援 (就労体験、ボランティア活動の紹介など)
 ●子ども若者支援(学習支援、保護者への助言、生活自立に向けた居場所の提供)
 ●一時生活支援 (住居に困窮する人に一時的な宿泊場所などを提供)
 ●就労訓練 (認定事業所での就労訓練)
 ●その他の支援 (生活、健康、家計などについての相談・支援)

自立支援相談窓口設置場所	電話番号	受付日時
緑 区 シティ・プラザはしもと6階(市総合就職支援センター内)	042-774-1131	月～金曜日(祝日等を除く)
中央区 あじさい会館5階	042-769-8206	午前9時～正午、午後1時～5時
南 区 南保健福祉センター1階	042-701-7717	

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間 めざせ「スマドリ」!

あなたもローリスクな飲酒にしませんか(危険度が低い)

飲酒問題は、飲酒者本人のみならず、その家族や地域社会へも影響が及ぶことから、「アルコール関連問題」として社会問題視されています。生涯お酒と安全に付き合うために、あなたも賢くお酒を楽しむ「スマートドリンカー」を目指しませんか。

適正飲酒を守って健康な飲み方を心掛けましょう

現在、健康リスクの高い飲酒習慣がある人は全国で1,400万人といわれています。国民の健康増進を目的として、厚生労働省により策定された指針「健康日本21」では、1日に2ドリンク程度※の飲酒を健康被害の少ない適量とし、週に連続して2日以上の休肝日を作することを推奨しています。

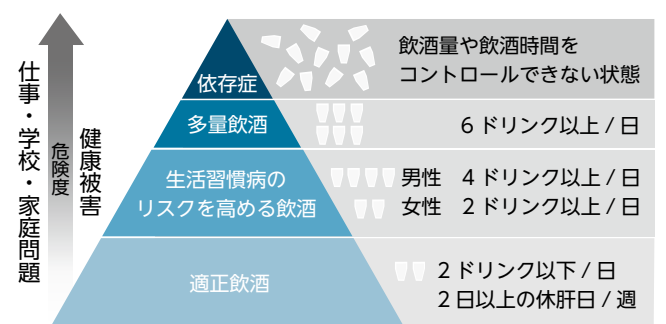
また、2ドリンクのアルコールが分解される時間は、約5時間といわれています。

※女性、65歳以上の高齢者、少量の飲酒で顔が赤くなる人はより少ない飲酒量が適切とされています。

2ドリンクの目安※アルコール度数5%の飲料500ml



あなたの日頃の飲み方は?



標準的な健診・保健指導プログラム[改訂版](厚生労働省)を参考に作成

目指せ「スマドリ」! ホームページ

ここにはない酒類のドリンク数の一覧や、自分でできる節酒プログラムなどを紹介しています。

目指せスマドリ 検索

お酒の飲み方が気になったら気軽に相談してください *相談の秘密は守られます

みんなのアルコール相談

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。

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。

※開催日は毎月1日発行の広報さがみはら「ウェルネス通信」でご案内しています。

圏精神保健福祉センター ☎042-769-9818





環境情報センターの催し

市民のための環境講座～相模原の自然を後世に～

講座名	日にち	時間
①基地から見た相模原の自然/水道水の品質を守る仕組み	11月20日(日)	午後1時30分～4時30分
②藤野の自然と文化～里山保全の現場から～(現地見学会)	11月27日(日)	午前8時30分～午後5時
③動植物調査と緑地募金で残した斜面林/こもれびの森の保全のあり方を考える	12月4日(日)	午後1時30分～4時30分
④生きものから見た相模川の魅力/相模大堰の教訓	12月10日(土)	
⑤経済優先策と環境問題	12月17日(土)	午後1時30分～3時30分

定 ①③～⑤各80人(申込順)②25人(抽選) 費 ②のみ3,000円(バス代・昼食代)
 申 ①③～⑤開催日前日②11月10日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス、講座名を書いて、同センターへ

ダンボールコンポスト学習会

環境に優しいダンボールコンポストを使った生ごみの堆肥化について学びます。
 時 11月14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

同センター、市役所、富士見公園近辺を自然観察指導員と共に散策し、まちの中に息づく植物や昆虫などについて学びます。
 時 11月15日(火)、12月16日(金) 午前9時30分～11時30分(荒天中止)
 ※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)を持って直接会場へ

環境情報センター

☎042-769-9248 FAX042-751-2036 ✉kankyo@eic-sagamihara.jp

おもちゃもったいないセンター&おもちゃの病院

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できます。おもちゃを修理できるおもちゃの病院もあります。
 時 11月27日(日)、12月25日(日) 午前10時～午後3時
 ※希望者は、使わなくなったか壊れたおもちゃを持って直接会場へ

こども理科実験教室

実験などを通して理科の楽しさを知り、驚きや面白さを感じて環境を学びます。

講座名	日にち	時間
燃料電池で発電体験	11月19日(土)	午前10時～11時30分
モーターを作ってなぜ回るか考えよう		午後1時30分～3時
石けんと洗剤のあわあわ化学実験	11月26日(土)	午前10時～11時30分
キッチンにあるもので電池を作ろう		午後1時30分～3時
ヒトとコウジカビのふしぎな関係	12月3日(土)	午前10時～11時30分
太陽光のふしぎ体験		午後1時30分～3時

対 小学校4～6年生=各20人(申込順) 費 各500円
 申 開催日前日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、学年、性別、電話番号、講座名を書いて、同センターへ

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

時 平成28年4月1日以降に、自ら居住する市内の住宅に対象設備を設置したか、対象設備が設置された市内の建売住宅を購入した人

対象設備など	奨励金額(一律)	奨励件数(抽選)★
①太陽光発電システム	3万円	394件
②太陽熱利用システム		
③家庭用燃料電池システム(エネファーム)	5万円	205件
④定置用リチウムイオン蓄電池		
⑤スマートハウス加算※	2万円	38件

※スマートハウス加算の対象となる場合
 [HEMS(ホームエネルギーマネジメントシステム)+①]+③④(いずれか1つでも可)を設置し、同時に申請

●電気自動車等購入奨励金

時 28年4月1日以降、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・個人事業主
 ②①に対して対象自動車のリースを行う事業者
 奨励金額(一律) 5万円 奨励台数 24台(抽選)★

申 11月30日までに、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へ
 ★奨励件数・台数は、第1期の残数を含む
 ※申請は対象設備ごとに1回限りです。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

環境政策課 ☎042-769-8240

リユース家具の即日抽選会

椅子などの比較的小さい家具(20点程度)の展示、抽選、引き渡しを行います。
 時 11月13日(日)
 抽選申し込み 午前10時～11時 抽選発表 午前11時10分から
 会 橋本台リサイクルスクエア ※希望者は直接会場へ
 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

集団資源回収事業奨励金を交付します

自治会、子ども会などの地域団体が行う資源回収活動を支援しています。
 対 市内で集団資源回収を定期的に行っている地域団体
 ※事前に実施団体登録が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。
 交付額 対象品目の回収量1kg当たり7円(ビールびんは1本当たり0.6kgとして換算)
 対象品目 びん類、缶・金物類、紙類、布類
 ※家庭から排出した物に限り(事業活動に伴う物は除く)。

資源循環推進課 ☎042-769-8245

講演会「循環型社会を支える集団資源回収」

集団資源回収のメリットや成功事例のほか、市の奨励制度以外の団体支援制度も紹介します。
 時 11月26日(土) 午前11時30分～午後0時15分
 会 市民会館第1大会議室
 対 市内在住の人=80人(申込順)
 申 11月16日までに、電話で資源循環推進課(☎042-769-8245)へ

もったいないが大事!

教えちゃいます♪上手な買い物の仕方&使い切りレシピ

ごみを出さない上手な買い物や、賢い調理・保存方法について学びます。試食もあります。
 時 11月23日(祝) 午前11時～午後1時
 会 ユニコムプラザさがみはら
 定 40人(申込順)
 申 11月22日までに、電話で消費生活総合センター(☎042-776-2598)へ

さがみはら地球温暖化防止フォーラム

「地球の兄弟星」といわれる金星の大気の謎を解明し、地球が生命あふれる穏やかな星になった理由や気候変動について迫ります。
 時 12月3日(土) 午後1時30分～3時30分
 会 ユニコムプラザさがみはら 定 150人(申込順)
 講 今村 剛さん(JAXA「あかつき」プロジェクトメンバー)
 申 11月27日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

秋の行楽シーズン! 11月はエコドライブ推進月間

ふんわりアクセルや加減速の少ない運転は、二酸化炭素の排出を抑え、ガソリンの節約にもつながります。地球とお財布に優しいエコドライブを実践しましょう。

エコドライブ10のすすめ	
①ふんわりアクセル「eスタート」	⑥計画的なドライブ
②加減速の少ない運転	⑦タイヤの空気圧をチェック
③早めのアクセルオフ	⑧荷物は必要なものだけ
④エアコンの使用は控えめに	⑨駐車は走行の妨げにならない場所へ
⑤アイドリングストップ	⑩燃費を把握する

環境保全課 ☎042-769-8241

相模川クリーン作戦

「県央相模川サミット」六市町村合同クリーンキャンペーン

時 11月27日(日) 午前9時～10時(小雨決行)

地区	会場
城山	葉山島青少年広場周辺、小倉橋周辺
大沢	相模川自然の村周辺(上大島キャンプ場付近含む)、神沢河原周辺
田名	高田橋周辺
麻溝	昭和橋周辺
新磯	三段の滝下周辺、磯部頭首工周辺、新戸スポーツ広場周辺

※希望者は、軍手・ごみ袋(レジ袋など)を持って直接会場へ(受け付けは緑の旗が目印)
 ※荒天時のお問い合わせは、当日午前7時30分以降に市役所守衛室(☎042-754-1111)へ

環境相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内) ☎042-769-8242



11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間

配偶者や恋人などからの暴力(DV=ドメスティック・バイオレンス)や性犯罪、セクハラ、ストーカー行為などに苦しむ被害者の多くは女性です。このような暴力は、人権を侵害するものであり、決して許される行為ではありません。「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。

関人権・男女共同参画課 ☎042-769-8205

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
- 人前でばかにする、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)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だけでなく、暴力を目撃することによる心身へのさまざまな影響が懸念されます。

市配偶者暴力相談支援センター

DV相談専用電話 ☎042-772-5990
相談日時 毎日(毎月第4月曜日、12月29日～1月3日を除く)
午前10時～午後4時30分(火・木曜日は午後8時まで)

女性の人権ホットライン

☎0570-070-810
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14日～20日は強化週間

IP電話からは
利用できません

時間を延長して相談を受け付けます。
☎11月14日(月)～18日(金) 午前8時30分～午後7時
11月19日(土)・20日(日) 午前10時～午後5時

関横浜地方裁判所 ☎045-641-7926

期間中、市内セブン-イレブン店頭(一部対象外店舗あり)で、パープルリボンさがみんの缶バッジを配布します。



缶バッジデザイン

あじさい大学短期講座 健康(体操・座学)〈全6回〉

健康寿命を延ばすための体操や食、認知症などについて学びます。

☎11月28日(月)、12月8日(木)・12日(月)・15日(木)・19日(月)・22日(木)
午後2時～4時

☎総合体育館

☎平成28年4月1日現在、市内在住の60歳以上で、28年度の通年講座を受講していない人=54人(申込順)

☎2,200円

☎11月20日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ
※内容は前期に実施した「健康(体操・座学)」と同じです。

文化財研究協議会

文化財探訪「上溝地区の文化財探訪」

亀ヶ池八幡宮や上溝市場開設記念碑など、上溝地区の文化財を巡ります。

☎11月12日(土) 午前9時～正午(小雨決行)

☎集合場所 上溝駅改札口

☎50人(先着順)

※希望者は、歩きやすい服装と靴で、直接集合場所へ

関文化財保護課 ☎042-769-8371

旧石器ハテナ館の催し

関旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

バスツアー 山梨の縄文文化に触れる旅

顔面把手付土器や土偶など、顔にまつわる物が発見された地域を訪ねます。

☎12月3日(土) 午前8時～午後5時30分(荒天時は17日(土)に延期)

☎釈迦堂遺跡博物館(笛吹市一宮町)、山梨県立考古博物館(甲府市下曾根町)、
金生遺跡、北杜市考古資料館(北杜市大泉町)

☎小学生以上=35人(申込順) ※小学生は保護者同伴

☎3,600円(別途入館料が必要)

☎11月15日までに、直接か電話で旧石器ハテナ館へ

※申し込みが30人未満の場合は中止します。



毎月第3日曜日は体験教室の日! 埴輪作り

埴輪が古墳時代に作られた意味や、使われ方について学びます。

☎11月20日(日) 午後2時～4時

☎小学校4年生以上=30人(申込順)

※小学生は保護者同伴

☎200円(材料費)

☎直接か電話で旧石器ハテナ館へ



津久井町史講演会「津久井の歴史に触れる」 三ヶ木遺跡と三ヶ木式土器

「津久井町史 通史編 原始・古代・中世」の収録内容から、執筆者の谷口 肇さんが、三ヶ木式土器に代表される弥生時代の津久井について講演します。

☎11月26日(土) 午後2時～4時

☎津久井生涯学習センター

☎50人(先着順) ※希望者は直接会場へ

関市立博物館(津久井町史担当) ☎042-784-0433

市立博物館に行こう

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

夜空の星を見上げてみよう ～星空観望会(12月)～

口径40cm天体望遠鏡や大型双眼鏡などで、見頃の天体を眺めます。

☎12月23日(祝) 午後7時～8時40分

☎120人(申込順。1組4人まで) ※中学生以下は保護者同伴

☎開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

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～へんし～ん～

「なれたらいいな」をテーマに、読み聞かせや手遊び歌を楽しみます。

☎11月30日(水) 午前10時30分～正午

☎子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)

☎1歳～3歳の未就園児とその保護者=10組(申込順)

☎月～金曜日(祝日等を除く) 午前10時～午後3時に、電話で同所(☎042-703-5136)へ



学ぶことは、面白い。

さがまちカレッジ

■愛されわんこを目指すには!
親子でできるワンコミュニケーション★

☎12月3日(土) 午前10時～11時30分

☎麻布大学(中央区淵野辺)

☎犬を飼っている人とその愛犬

☎16組(抽選) ☎1,200円

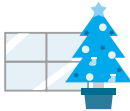
■「こども体験講座」
クリスマス飾りを作ろう

☎12月4日(日) 午前10時～正午

☎ユニコムプラザさがみはら

☎小学生=30人(申込順)

☎1,500円(材料費含む)



☎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(★は11月15日(必着))を郵送かファクスで、さ
がまちコンソーシアム事務局(☎042-747-9038)へ

※同コンソーシアムホームページからも申し込みます。

市立図書館(中央区鹿沼台)の催し

関市立図書館 ☎042-754-3604

あなたと同じ誕生日の作家さんは誰? 「バースデーブックマーカー」(しおり)を配布します

誕生日の作家やその日の出来事に関する図書を紹介したしおりです。
※当月分を毎月1日から配布します(なくなり次第終了)。

図書館ひろば～もっと図書館を楽しもう

希望者は直接会場へ

☎11月27日(日)

内容	時間
おはなしワニーズのおはなし会 ☎各40人(先着順)	午前11時～11時30分、 午後 2時～ 2時30分
折り紙教室 ☎年長～小学生	午前10時30分～正午
古本市 掘り出し物を見つけてください(無料)。 〈古本の寄付を受け付け 汚れや破損のない図書のみ。漫画、 雑誌、百科事典、辞書、参考書は不可 (☎11月25日(金)・26日(土) 午前10時～午後5時)〉	午前10時30分 ～午後 3時
参加団体紹介展示 視覚障害者のための音訳・点訳体験、拡大写本展など おはなしワニーズ 布絵本・布おもちゃ展示	
本の修繕実演	午前10時30分 ～午後 0時30分
リオ・オリンピックに続こう!・らぶリンピック2016 本を使い、オリンピック競技や歴史を調べるクイズです。	午後1時～3時

関図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん ☎090-4947-7147

図書館クラシックのススメ ～図書館で始める楽しいクラシック～

所蔵するモーツァルトのCDを中心に、演奏者・指揮者・楽器の聞き比べなど
で知識を深めます。

☎11月19日(土) 午後3時30分～5時

☎中学生以上=30人(申込順)

☎直接か電話で同館へ





11月は児童虐待防止推進月間



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。

子どもたちの笑顔と未来のために

問 とも青少年課 ☎042-769-9811



未来を担う子どもたちが健康やかに成長することは、社会全体の願いです。

本市では、子どもたちの成長を支え、また子育てを支援するさまざまな取り組みを行っています。子どもたちの笑顔を守るためにできることを、一緒に考えてみませんか。



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、首を絞める、縄などで拘束する など
- 性的虐待** 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性器を触る・触らせる、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、重い病気になっても病院に連れて行かない 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、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう 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は子どもにとってはとても悲しいことであり、心理的な虐待と判断されます。

▼このようなことにも注意しましょう

子ども、特に乳幼児を激しく揺さぶると、「乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)」となり脳の出血など重症の頭部損傷が発生する恐れがあります。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

通告(相談)は匿名でできます。実名で通告しても、名前などが他に漏れることはありません。

児童虐待通告(相談)窓口

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)	緑こども家庭相談課 042-775-8815 中央こども家庭相談課 042-769-9221 南こども家庭相談課 042-701-7700 児童相談所 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電話からはつながりません。)	いちばやく 189

子育てサポートを上手に利用しましょう

子育て応援イメージキャラクター「はなたん」



乳幼児とその保護者が、気軽に参加できる場

ふれあい親子サロン

育児のヒントや親子遊びを提供しています。乳幼児の身体計測も行います。開催日など詳しくは、別冊ウェルネス通信をご覧ください。

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

子育て広場

保育所やこどもセンターなどで、親子で気軽に訪れ、遊ぶことができ、子育てに関する相談もできる広場を開催しています。



子育てガイド

医療や健康、保育所、各種手当て、子どもの遊び場、子育て支援や相談など、子育てに関する情報が満載のガイドブックです。

配布場所 各まちづくりセンター・出張所・公民館、こども青少年課など



子育てサポーターを募集します

乳幼児とその保護者が集う場で、親子への声掛けや身体計測、絵本の読み聞かせなど、子育て支援に関するボランティア活動を行います。講習会の受講が必要です。

講習会 時 11月21日(月)午前9時～正午
会 南保健福祉センター
申 電話でこども青少年課へ



11月20日は「さがみはら子どもの権利の日」

さがみはら子どもの権利の日のつどい

希望者は直接会場へ

時 11月20日(日)午前10時～午後4時30分 会 ユニコムプラザさがみはら
表彰式 家庭の日写真コンテスト、青少年健全育成啓発作品の入賞者の表彰を行います。
講演会

内 容	講 師	時 間	定 員 (先着順)
子どもの権利を考える	櫻井奈津子さん(和泉短期大学教授)	午前10時30分～午後0時30分	108人
子どもの貧困を考える	小宮位之さん(八王子つばめ塾理事長)	午前11時～午後0時30分	84人
児童虐待問題を考える	高田 治さん(川崎市こども心理ケアセンターかなで施設長)	午後1時30分～3時30分	108人
青少年問題を考える	外野智喜さん(県警察本部サイバー犯罪対策課情報セキュリティアドバイザー)		84人
全体会「子どもの権利保障とは？」		午後3時45分～4時30分	192人

出張子ども食堂peco 時 午前11時30分～午後1時、午後2時30分～3時30分(受け付けは各回30分前。各30食)

出張子どもの権利相談室 時 午前11時30分～午後3時30分

青少年指導員による工作教室 時 午後1時30分～3時30分 定 100人(先着順)

さがみはら子どもの権利相談室

つらいときや困ったとき、一人で悩まず気軽に相談してください。

相談方法(電話・面談(予約制))

子ども専用相談電話 ☎0120-786-108
大人用相談電話 ☎042-786-1894

時 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

会 青少年学習センター内
用 市内在住、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です。



文化芸術の街 さがみはら

11月3日は「文化の日」です。
皆さんは文化・芸術に親しんでいますか。
市内では、さまざまな文化・芸術の催しが開催されます。
どうぞお楽しみください。
問文化振興課 ☎042-769-8202

街かどコンサート

ピアニスト田淵祐子さんが「子犬のワルツ」などを演奏します。
時 11月17日(木)午後0時20分～0時40分
会 市役所本館1階ロビー ※希望者は直接会場へ
問 市民文化財団 ☎042-749-2207



田淵祐子さん

市民合同演奏会

公募で結成された市民合唱団と、市交響楽団が共演します。

曲目
▶ プッチーニ作曲 グローリア・ミサ
▶ プロコフィエフ作曲 バレエ音楽「ロメオとジュリエット」抜粋
時 12月18日(日)午後2時～4時
会 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(当日券のみ)
申 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。



第70回記念女流画家協会相模原展

今年で第70回を迎えた女流画家協会の委員・会員による作品を展示します。
時 11月4日(金)～15日(火)午前10時～午後6時
(9日(水)は休館、15日は午後3時まで)
会 相模原市民ギャラリー
ギャラリートーク
作家や学芸員らが作品を解説します。
時 11月 6日(日)午後2時～3時
11月13日(日)午後2時～3時30分
※希望者は直接会場へ
問 相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262



学術交流協定校 ブレラ国立美術学院・女子美術大学交流作品展

学術交流協定校であるイタリア(ミラノ)のブレラ国立美術学院と同大学の教員、学生による作品交流展です。
時 11月9日(水)～12月2日(金)午前10時～午後5時
(入館は午後4時30分まで)
休館日 火曜日
会 女子美アートミュージアム(南区麻溝台)
問 女子美アートミュージアム ☎042-778-6801



市民文化祭



落語会

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舞台発表が行われ、優秀な作品のほか、発表を表彰式にて表彰します。
※観賞希望者は直接会場へ



催し名	日にち	時間	会場
表彰式 落語会	11月 3日(祝)	午後1時30分～3時 午後3時～4時	あじさい会館
茶会	和室	11月 3日(祝)	相模原市民ギャラリー
	立礼	11月18日(金) 11月20日(日)	
ダンスフェスティバル	11月 6日(日)	午前10時～午後3時	市体育館(市役所前)
邦楽演奏会	11月12日(土)	午後1時～5時	あじさい会館
文芸展(短歌・俳句・現代詩)、建築文化展、能面展	11月18日(金)～21日(月)	午前10時～午後6時 (21日は午後4時まで)	相模原市民ギャラリー
盆栽展	11月18日(金)～21日(月)	午前10時～午後6時 (21日は午後4時まで)	もり社のホールはしもと
フラフェスティバル	11月18日(金)	午後1時～4時30分	
マジックフェスティバル	11月20日(日)	午後1時～3時30分	
おどりフェスティバル	11月25日(金)	午前11時～午後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27日(日)	午後5時～8時30分	



盆栽展



洋舞合同公演

フォトシティさがみはら2016「私のこの1枚」作品募集

募集内容

- ▶ テーマは自由
- ▶ 参加者1人につき1点の応募

費 500円(展示ボード代)

申 平成29年1月20日までに、展示ボードに写真を貼って受付場所へ

- ※展示ボードの配布・受付場所など詳しくは、各公民館などにある募集案内をご覧ください。
- ※展示ボードがなくなり次第、受け付け終了。
- ※優秀な作品にはスポンサー賞として商品券などを贈ります。

※応募作品は2月以降、ミウヰ橋本とユニコムプラザさがみはらに展示されます。



情報あらかると

はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき



記入する必要事項

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

お知らせ

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で添付してください。届かない場合や再交付を希望する場合はお問い合わせください。

対平成28年1~9月に国民年金保険料を納めた人

※10~12月に、その年初めて国民年金保険料を納めた人には、29年2月上旬に郵送

問ねんきん加入者ダイヤル(☎0570-003-004 (IP電話からは☎03-6630-2525))

※29年3月15日まで(月~金曜日(祝日等を除く))午前8時30分~午後7時、第2土曜日 午前9時~午後5時

コンビニ交付サービスの停止

コンビニエンスストアで住民票の写し・印鑑登録証明書が取得できるコンビニ交付サービスは、次の日程でメンテナンスを行うため、終日利用できません。

時11月15日(火)・16日(水)、12月13日(火) 午前6時30分~午後11時

問区政支援課

福祉有償運送運営協議会

NPO法人等が登録申請をする際の、移動困難者の移送の必要性や条件などを協議

時11月11日(金) 午前10時~正午
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

分譲マンション管理 無料相談会

時11月12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11日までに、電話で県マンション管理士会県央相模支部(☎046-256-2683)へ

マンション管理勉強会

理事会運営と大規模修繕工事について

時11月19日(土) 午後1時30分~4時
会相模原市民ギャラリー
対市内か近隣のマンションに住んでいる人=30人(申込順)

申11月18日までに、電話で相模原・町田マンション管理ネット(☎042-704-3431)へ

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11日(金)・22日(火) 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。

年末調整等説明会

日にち	時間	会場
11月 9日(水)	午後1時45分~4時	南市民ホール
11月10日(木)	午後2時~4時15分	市民会館
11月11日(金)	午後1時30分~3時45分	津久井中央公民館

※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)

出張年金相談、 国民年金保険料相談会

時11月25日(金) 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、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)

街頭労働相談会

解雇・賃金不払いや労働保険・社会保険などの労働相談、障害者の就労相談、若年労働者のキャリアカウンセリングなど
※職業紹介はありません。

時11月14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)

相模湖地区を住民と共に盛り上げる まちづくりワークショップ(全3回)

時12月3日(土)★、平成29年1月28日(土)、2月18日(土) 午後7時~9時(予定)

★ワークショップ前にまち歩きイベントあり

会相模湖総合事務所
対人を集めるきっかけづくりや、地域資源を生かしたまちづくりに興味がある人
定10人程度(抽選)

申11月15日(必着)までに、直接かはがき、ファクス、Eメールに8面上の必要事項と性別を書いて、街づくり支援課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 問042-754-8490 問machidukuri@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-9252)へ

猫の相談会と譲渡面接会

相談会 家庭や地域での猫に関する相談
時11月1日・15日、12月6日・13日の火曜日 午後2時~4時

会ウェルネスさがみはら4階会議室1
※希望者は直接会場へ

譲渡面接会

時11月27日(日)、12月18日(日) 午前10時~正午(雨天決行)

会青少年学習センター
対市内在住の20歳以上で①譲りたい人=10人(申込順。相談会での申し込みが必要)②欲しい人
※いずれも一部費用負担あり

※②の希望者は身分証明書類を持って、直接会場へ
問生活衛生課

宿泊利用①相模川清流の里 ②たてしな自然の村

平成29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 ①13日(月)・14日(火) ②2日(木)・15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(12月22日~29年1月9日を除く)

※②は3月で廃止します(29年3月31日まで利用可)。

市いじめ防止フォーラム

緑区の小・中学生による、いじめ防止に対する取り組みの発表やグループ討議

時11月12日(土) 午後1時~4時
会サン・エールさがみはら

対市内在住の人=200人(先着順)
※希望者は直接会場へ

問学校教育課

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

日にち	会場
11月11日(金)	ユニコムプラザさがみはら
11月24日(木)	ソレイユさがみ セミナールーム3

時午前10時~正午
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(問0466-26-5454 ☎0466-26-5467)

募集

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45分~午後5時15分(小・中学校は午前9時~午後5時30分)

賃金 月額26万円

②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9時~午後5時30分

賃金 月額26万円

③相談指導教室支援員
通室児童・生徒の学習などの指導・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

対①③臨床心理士等の資格があるか、大学か大学院で心理学を専門に学んだ人など②社会福祉士等の資格があるか、教育・福祉の専門的な知識があるなど
※詳しくは同センターホームページをご覧ください。

定①10人②③若干名(選考)

申11月25日(必着)までに、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文(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

イチオシ！福祉イベント

さがみはら介護の日大会

~みんなで支えよう 明日のさがみはらの介護~

講演や、最新福祉機器・介護食の展示、研究発表、介護職員等の勤務表彰式などを行います。

時11月26日(土) 午前10時~午後4時
会あじさい会館

講演会「笑いは健康・長寿のもと」

時午後1時30分~2時30分
講 山田たかおさん(コメディアン)、
鈴々舎馬るこさん(落語家)

定300人(先着順) ※希望者は直接会場へ



山田たかおさん 鈴々舎馬るこさん

問市高齢者福祉施設協議会 ☎042-707-1136
(火~金曜日(祝日等を除く))午前10時~午後4時

イチオシ！公共建築に親しむイベント

~11月は公共建築月間、11月11日は公共建築の日~

公共建築月間2016

公共建築スタンプラリー

対象施設9カ所のうち、訪れた施設のスタンプを3つ集めて応募すると、抽選で施設利用券などが当たります。

時11月30日(水) まで

対象施設

銀河アリーナ、LCA国際小学校北の丘センター(さがみはら北の丘センター)、さがみはらグリーンプール、旧石器ハテナ館、相模の大丸センター、市立博物館、藤野やまなみ温泉、いやしの湯、県立藤野芸術の家

※申し込み方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



問公共建築課 ☎042-769-8219

イベント

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11隊と中学生・高校生のリーダー隊1隊によるドリル演奏
時11月13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)

甲州道中ウォーキング

吉野宿ふじや、与瀬神社、小原宿本陣などの史跡巡り
時11月26日(土)
集合 午前9時40分に藤野駅
解散 午後3時30分に小原宿本陣
対中学生以上
定30人(申込順)
申11月17日(必着)までに、はがきかファクスに8面上の必要事項と性別を書いて、相模湖まちづくりセンター(〒252-5162 緑区与瀬896 ☎042-684-3618 ☎042-684-3212)へ

尾崎行雄(峯堂)杯演説大会

青年6人が、「日本の歩む道」をテーマに演説。審査員の国会議員らによるパネル討論会も開催
時11月19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)

カナダ国際交流員と英語で Paint and Sip

ノンアルコールワインを飲みながら、トロントの美しい風景を描写
時11月13日(日)午後2時～4時
会ソレイユさがみ
対市内在住か在勤・在学の20歳以上
定20人(申込順)
費1,000円
申11月9日までに、電話でさがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

健文ロードSHOW！「欲望という名の電車」

時11月19日(土)午後1時30分～3時35分
会市民健康文化センター
定70人(先着順)
※未就学児は保護者同伴
※11月1日から同センターで配布する整理券が必要
問同センター(☎042-747-3776)

市視覚障害者福祉大会

視覚障害者が抱える問題や悩みについての意見交換、交流、講演会
時11月13日(日)午前10時～正午
会あじさい会館
講押見敏昭さん(ことばの道案内理事長)ほか
対市内在住で視覚に障害のある人とその関係者
定100人(申込順)
申電話で市視覚障害者協会の八代さん(☎042-756-6004)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
時11月18日(金)～20日(日)午前10時～午後7時(18日は午後1時から、20日は午後3時まで)
会おださがプラザ
問同会(☎090-2468-1331)

冬季ポニー教室〈全5回〉

ポニーの世話や乗馬、餌やりなど
時12月4日～25日の毎週日曜日、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)
申11月21日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項と学年、性別、保護者氏名を書いて、同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ
※過去に参加した人は応募できません。

カラオケバトル

時12月3日(土)午後2時～4時
会けやき体育館
対市内在住か在勤・在学で障害のある小学生以上(小学生は要付き添い)
定10人(抽選)
※ボランティア同時募集(定2人(申込順))
※手話通訳・要約筆記対応可
申11月26日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項と手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて、同館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ
※観覧希望者は直接会場へ

オーサーズカフェ「企業のCSR担当者/社会貢献担当者って何してる？」

時11月12日(土)午後2時～3時
会ユニコムプラザさがみはら
※希望者は直接会場へ
問同所(☎042-701-4370)

講演・講座

グリーンカレッジつくい後期講座「はじめての天体写真撮影講座」

時12月3日(土)午後6時30分～9時30分
会津久井生涯学習センター
対小学校5年生以上
定20人(抽選)
※中学生以下は保護者同伴
費2,000円
申11月20日(必着)までに、直接か電話、はがきに8面上の必要事項を書いて、同センター(〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ

シルバーいきいきライフ講習会「パソコンで作る年賀状」〈全2回〉

時12月5日(月)・6日(火)午前10時～午後4時
会シルバー人材センター中央事務所
対市内在住の60歳以上
定15人(抽選)
費500円
申11月21日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項を書いて、同所(〒252-0236 中央区富士見4-3-1 ☎042-753-7373)へ

バンビのぼれぼれ広場講座「ママのためのアートワーク」

パステルを使ったクリスマスカード作り
時11月28日(月)午前10時30分～正午
会あさひ児童館(中央区鹿沼台)
対子育て中か妊娠中の人
定10組(申込順)
※子ども同伴可。保育なし
申11月7日から、直接か電話(月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時)、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの月齢、電話番号、「ママのためのアートワーク」と書いて、同広場(☎042-776-2286 ☎famisapobambino@gmail.com)へ

同行援護従業者養成研修(一般・応用課程)〈全4回〉

視覚障害者のガイドヘルパーを行うための資格取得講座
時12月12日(月)～15日(木)午前9時～午後6時
会障害者支援センター松が丘園ほか
対市内在住か在勤・在学の人
定20人(抽選)
費3万5,000円
申11月30日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項と性別を書いて、銀河ガイドヘルプサービス事業所(☎042-851-3548 ☎042-757-1113)へ

人権・福祉教育担当者研修講座「子どもの人権について考える」

時11月24日(木)午後2時～3時55分
会総合学習センター
対市内在住か在勤・在学の高校生以上
定30人(申込順)
※未就学児(2歳以上)の保育あり
〈定6人(申込順。要予約)〉
申11月11日までに、電話で同センター(☎042-756-3443)へ

親子で楽しむ凧作り教室

簡単にできる角凧作り
時11月26日(土)午後1時30分～4時
会相模の大凧センター
対子どもとその保護者
定20人(申込順)
※小学生以上は1人でも参加可
費500円(材料費など)
申直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、新磯ふれあいセンター(☎046-255-1311 ☎046-255-1361)へ

子育て支援員研修

保育や子育て支援分野の各事業(小規模保育・家庭的保育・地域子育て支援拠点事業など)に従事する上で必要な知識・技能などを修得
※対象や募集コース、研修日程、申し込み方法など、詳しくはポピンズホームページをご覧ください。
問ポピンズ(☎03-3447-5826)

子育て広場 緑のおうち講座 防災バッグに1本！速乾・コンパクトな抱っこひも&おんぶひも講座

時11月18日(金)午前10時30分～正午
会子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)
対3歳くらいまでの子どもの保護者
※子ども同伴可。保育なし
定10組(申込順)
申月～金曜日(祝日等を除く)午前10時～午後3時に、電話で同所(☎042-703-5136)へ

赤十字防災ボランティア養成研修会

時11月19日(土)午前9時30分～午後4時30分
会あじさい会館
対市内在住か在勤・在学の15歳以上
定40人(抽選)
申11月10日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項と生年月日、性別、職業を書いて、日赤相模原市地区本部(地域福祉課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9222)へ

イチオシ！アウトドア体験

やませみ自然体験スクール(冬)

まき割りやダッチオープン料理を体験します。
時12月10日(土)午前9時40分～午後3時
会ふじの体験の森やませみとその周辺
対市内在住の小・中学生とその保護者
定40人程度(抽選)
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
費1人300円
申11月15日(必着)までに、はがきかファクス、Eメール(1家族1通まで)に8面上の必要事項(氏名は全員分(代表者に○))と全員の性別・続柄・学年、交通手段、保育希望の有無(人数)を書いて、同所(〒252-0182 緑区澤井936-1 ☎042-687-5050 ☎yamasemi@sagamihara-kng.ed.jp ☎042-686-6025)へ



イチオシ！健康イベント

11月26日(土) 津久井で楽しく健康づくりウォーク&フォーラム2016 in 城山

催し名	時間	会場	定員
① ウォーキング(評議原を歩くコース)	午前9時～正午	川尻小学校校庭(集合・解散場所)	200人(申込順)
② 健康づくり体験(血管年齢測定、野菜の重さ当て体験など) ※津久井木材キーホルダーなどのお土産付き	午前11時～午後2時	城山公民館	-
③ 講演会 エアロビックで交通安全「Let'sトラビック」	午後1時～2時		70人(申込順)

申①③11月24日(必着)までに、直接か電話、はがき、ファクス、Eメールに8面上の必要事項と性別を書いて、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
※②の希望者は直接会場へ



スポーツ

初心者スケートボード教室(全3回)

時 11月20日(日)・27日(日)、12月4日(日)
(予備日12月11日(日)・18日(日)・25日(日))
午前10時~正午

会 小山公園ニュースポーツ広場
対 スケートボード未経験者か初心者(小学生以下は保護者同伴)=30人(申込順)
費 1,000円(保険料含む)
申 11月19日までに、直接か電話で同公園(☎042-700-0801)へ

ブラインドサッカードリームマッチ

2020年東京パラリンピック正式種目のブラインドサッカー。全国から選抜された選手が東西に分かれて対決。体験ブースなどもあり

時 11月5日(土)午後3時
(開場は午前10時)
会 町田市立総合体育館(町田市南成瀬)
※希望者は直接会場へ
問 スポーツ課

鹿沼公園テニスコートの利用休止

下記の期間は全面改修工事の為利用できません。

時 平成29年1月4日(水)~31日(火)
※工事状況により、日程変更の場合あり
問 スポーツ課

ファミリーバドミントン講習会

時 11月27日(日)午前9時30分~11時30分
会 陽光台小学校体育館
対 市内在住の人=45人(先着順)
※希望者は運動ができる服装で、上履きを持って直接会場へ
問 スポーツ課

総合体育館卓球大会

時 12月11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
定 200人(申込順) 費 各1,000円
申 11月25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
問 総合体育館(☎042-748-1781)

相模原クロスカントリー大会2017

時 平成29年3月11日(土)〈小雨決行〉午前9時30分から競技開始
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など)

種別	距離	制限タイム	距離	制限タイム
中学生の部	3km	1,500m 5分15秒	3km	1,500m 5分45秒
	★3,000m	11分45秒		★3,000m
ジュニアの部(高校生)	5km	16分30秒	4km	3,000m 11分30秒
	5,000m	16分00秒		★5,000m
大学・一般の部	8km	16分00秒	★5,000m	18分30秒

対 日本陸上競技連盟に登録し、制限タイム以内(★はいずれか)で完走できる人
定 男子各140人、女子各70人(申込順)
費 中学生の部・ジュニアの部、大学・一般の部=2,500円=各1,500円
申 29年1月31日までに、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。

問 市体育協会 ☎042-751-5552

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
水泳 費①⑨各4,000円②4,500円③⑧各1,000円④1,500円(DVD代含む) ⑤500円⑥3,000円⑦1組750円				
①競技力向上飛び込み(全4回)	11月4日(金)・5日(土)・11日(金)・19日(土)	午後5時30分~7時	小学生~高校生	各20人(申込順)
②はじめての水球(全4回)	11月12日~12月3日の毎週土曜日	午後1時30分~2時30分	小・中学生	各20人(申込順)
③競泳スタート	11月15日(火)	午前9時30分~10時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人(申込順)
④水中撮影フォームチェック		午後1時~2時		
⑤おためしインターバル水泳	11月21日(月)	午後1時30分~2時30分	3歳~小学生とその保護者	30組(申込順)
⑥ロングスイム水泳(全3回)	11月22日(火)・29日(火)、12月1日(水)	午前11時30分~午後0時30分		
⑦わくわく親子水泳	11月26日(土)	午前11時30分~午後0時30分	18歳以上(高校生を除く)	30人(申込順)
⑧競泳スタート	11月29日(火)	午前9時30分~10時30分	18歳以上(高校生を除く)	50人(申込順)
⑨かんたんアクア(全4回)	12月14日~平成29年1月11日の毎週水曜日(1月4日を除く)	午後2時~2時45分	18歳以上(高校生を除く)	50人(申込順)

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
体育 費⑩⑪各6,000円					
⑩冬季幼児体育(全12回)	12月9日~29年3月10日の毎週金曜日(12月30日、1月6日を除く)	午後4時~4時50分	年中・年長	12人(抽選)	
	12月10日~29年3月11日の毎週土曜日(12月31日、1月7日を除く)	午後2時~2時50分	年少	10人(抽選)	
	12月11日~29年3月12日の毎週日曜日(1月1日・8日を除く)	午後3時~3時50分	年中・年長	各12人(抽選)	
⑪冬季小学生体育(全12回)	12月9日~29年3月10日の毎週金曜日(12月30日、1月6日を除く)	午後5時~5時50分	小学生	各15人(抽選)	各8,400円
	12月10日~29年3月11日の毎週土曜日(12月31日、1月7日を除く)	午後4時~4時50分			
	12月11日~29年3月12日の毎週日曜日(1月1日・8日を除く)	午前11時~11時50分			

申①~⑨開催日前日までに、直接か電話で同プールへ。⑩⑪11月13日(必着)までに、往復はがき(1人1枚、兄弟姉妹の連名不可)に11面上の必要事項と学年、希望日時を書いて、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	日にち	時間	対象	定員	費用
幼児スケート(全4回)	12月3日~24日の毎週土曜日	午前9時~10時30分	4歳以上の未就学児	25人(抽選)	3,000円
初心者~中級者スケート	12月5日(月)・7日(水)・12日(月)・14日(水)	午後6時30分~8時	16歳以上の初・中級者(バッジテストB級程度を目指す人)	30人(抽選)	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11面上の必要事項を書いて、同所へ

ホームタウンチームを応援しよう!
~市内での試合日程~

三菱重工相模原ダイナボアーズ(ラグビー)

トップイーストリーグDiv.1	日にち	開始時間	会場	対戦相手
	11月19日(土)	午後2時	相模原ギオンスタジアム	日野自動車レッドドルフィンズ

問 三菱重工相模原ダイナボアーズ ☎042-761-2686

SC相模原(サッカー)

J3リーグ	日にち	開始時間	会場	対戦相手
	11月13日(日)	午後1時	相模原ギオンスタジアム	藤枝MYFC

問 SC相模原 ☎042-810-7777

※その他の試合日程など詳しくは、各チームホームページをご覧ください。

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	定員	費用
①クリスマスツリー風マカロンタワー 申込期限 11月18日	11月25日(金)	午前10時30分~午後0時30分	10人(申込順)	3,000円(材料費含む)
②ランニングクリニック	11月27日(日)	午前10時~正午	20人(申込順)	1,000円
③リフレッシュヨガ(全12回)	11月30日~平成29年3月15日の毎週水曜日(12月7日・28日、1月4日、3月8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	各10人(申込順)	各8,400円
	12月1日~29年3月16日の毎週木曜日(12月22日・29日、1月5日、3月9日を除く)			
	12月2日~29年3月17日の毎週金曜日(12月23日・30日、1月6日、3月10日を除く)			
④ファンクショナルトレーニング(全10回)	12月6日~29年2月28日の毎週火曜日(12月20日・27日、1月3日を除く)	午前10時~11時30分	20人(申込順)	各5,000円
⑤いきいきウォーキング(全10回)	12月6日~29年2月28日の毎週火曜日(12月27日、1月3日・10日を除く)	午前9時30分~10時45分	各25人(申込順)	
⑥はつらつジョギング(全10回)		午前11時~午後0時15分	30人(申込順)	
⑦シニア健康体操(全10回)		午後2時~3時30分	30人(申込順)	

対 ①~⑥18歳以上(高校生を除く)⑦60歳以上
申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項を書いて、同所(☎042-777-0161 ☒asamizo-stadium@dream.jp)へ

はがき・ファクス・Eメールなどで申し込むとき

必要事項 ①希望する催し名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入

情報あらかると

施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

サン・エールさがみはら 〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665

土曜コンサート 「クラシックアンサンブル オーボエ・トリオ/オーボエアンサンブルTrio de Lorée」 時11月12日(土)午後3時30分~5時 定220人(先着順) ※希望者は直接会場へ土曜コンサート出演団体を募集 関スタンダード曲(ジャズも可)を中心に上演時間60~90分程度演奏できる、社会人で構成されている団体 申11月30日(必着)までに、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(カセットテープ・CD・MD・DVDのいずれか)を同所へ ※応募書類等は返却しません。 ※詳しくは同所ホームページをご覧ください。

さがみはら市民活動サポートセンター 〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-755-5790

NPO法人の会計講座 STEP2 「会計のお悩み相談ワークショップ」 会計事務の日々の疑問を解決。税理士による個別相談と訪問サポートあり 時11月21日(月)午後2時~4時 関NPO法人が法人化を検討している団体

定20人(申込順) 費500円 申11月20日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と団体名、ファクス番号、Eメールアドレス、個別相談・訪問サポート希望の有無(希望日・相談内容)を書いて、同センター(☎sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

ソレイユさがみ 〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775

①市民企画講座 「書道 自分を磨くmy時間」(全3回) 時11月24日(木)、12月1日(木)・8日(木) 午後1時30分~3時30分 関女性=15人(申込順) 費300円 ②未病を治して健康長寿! 健康長寿に役立つ知識などの講義と実技 時11月29日(火)午前10時~正午 定30人(申込順) ③LADY.な生き方~自分を愛して、自分で決めて、行動する~ 女性が自らの意思で選択・決定する、生涯にわたる健康に関する講義や国際協力NGO ジョイセフの活動紹介など 時12月5日(月)午後4時30分~6時 会桜美林大学町田キャンパス太平館(町田市常盤町) 定70人(申込順)

④市民企画講座 「自然の中で楽しむ身近なニュースポーツ パークゴルフで心と体の健康アップ」 講義と実技 時12月10日(土)午前9時30分~正午 会銀河アリーナ 対10歳以上=50人(申込順) 費200円

※①②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11面上の必要事項と、①②は保育希望の有無を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

ソレイユゆめひろば プチマルシェ 作家による手作り作品の販売 時11月8日(火)、12月13日(火) 午前10時~午後3時 お茶会~外国人との交流の広場~ ベトナム人による母国のお話と、同国に関わる人たちとの交流 時11月20日(日)午前10時~正午 定50人(先着順) ※希望者は直接会場へ 関さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

緑区のこどものまち 仮想のまちで社会の仕組みを体験 時12月4日(日)午前9時~午後5時 関小学校4年生~中学生=250人(抽選) 費300円 申Eメールに11面上の必要事項と学校名、学年、性別を書いて、スマイルミニシティ

プロジェクトの山家さん(☎s.minicity.p@gmail.com ☎090-1793-8561)へ

LCA国際小学校北の丘センター (さがみはら北の丘センター) 〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

てん刻教室 時11月20日(日)午前10時~正午、午後1時30分~3時30分 関小学校5年生以上 定各15人(申込順) 費各1,000円 申直接か電話で同センターへ 11月20日(日)市制記念日 プール・浴室無料開放 プール=午前9時30分~午後8時 浴室=午前10時30分~午後4時 ※希望者は直接会場へ

施設のお休み

環境情報センター 時11月3日(水)・6日(土)・17日(木) 関同センター(☎042-769-9248) LCA国際小学校北の丘センター (さがみはら北の丘センター) 時11月8日(火) 関同センター(☎042-773-5570) さがみはら国際交流ラウンジ プロミティふちのベビルの点検のため休館 時11月13日(日) 関同ラウンジ(☎042-750-4150)

市体育協会からののお知らせ

☎042-751-5552 ☎042-751-5545 ☎taikyo@jade.dti.ne.jp 〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

相模原ロードレース大会

時11月20日(日) ※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	5km	20分	50人
	40歳以上			
中学生	3km	13分	300人	
女子	中学生	3km	15分	150人
高校生・一般				

費各500円 申市体育協会や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)を持って直接受付へ。団体の申し込みは、11月13日(必着)までに、申込用紙を直接か郵送、ファクス、Eメールで同協会へ

※詳しくは同協会にある募集要項か、同協会ホームページをご覧ください。

ふれあいウオーキング ~城山の紅葉を満喫しよう~

時12月3日(土)午前9時~正午(小雨決行) 集合場所 津久井湖ガーデンパークベキュー場 関市内在住か在勤・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11面上の必要事項(全員分(代表者に○)。市内在勤・在学の方は勤務先か学校名)を書いて、市体育協会津久井連絡所(☎042-705-5142 ☎042-705-5143 ☎taikyo-tukui@mica.dti.ne.jp)へ ※参加記念品(花の苗)あり

ラダーゲッター大会

時11月27日(日)午前9時~午後3時 会市体育館(市役所前)

申11月20日(消印有効)までに、はがきかファクスに11面上の必要事項を書いて、同協会へ

市民サッカー選手権大会(一般女子)

時11月27日(日)、12月4日(日)午前9時 会相模原ギオンフィールドほか 関市内在住か在勤・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(同協会ホームページにも掲載)を同協会へ

相模原駅伝競走大会

時平成29年1月15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 ※詳しくは同協会にある募集要項か、同協会ホームページをご覧ください。

居合道・杖道体験講習会

時11月20日(日)午前9時~正午 会市体育館(市役所前) 関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

近郊高校生卓球大会(男・女シングルス)

時12月23日(水)午前9時 会北総合体育館 費300円 申込期限 12月1日(必着) ※詳しくは市体育協会にある募集要項か、市卓球協会ホームページをご覧ください。

平成29年度ねりんピック秋田大会 選手選考会(ゲートボール)

時12月8日(木)〔予備日12月9日(金)〕 午前9時~正午 会相模原麻溝公園スポーツ広場 関市内在住で昭和33年4月1日以前に生まれた人 費3,000円 申11月25日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別、チーム名を書いて、同協会へ

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。

●すこやか福祉バザーまつり 11月6日(日)午前10時~午後2時、すこやか保育園(中央区横山) 関すこやか保育園(☎042-752-8184) ●混声合唱団イル・カローレ幸友演奏会 曲目は「レ・ミゼラブル」メドレーほか 11月13日(日)午後2時~4時、サン・エールさがみはら。定員220人(先着順) 関石井(☎090-6596-9088)

●家事家計講習会 ①「ライフプランを立ててみたいけど」②「家計の不安、悩みをスッキリ解消したい」 ①11月15日(火)午前10時~11時45分=ユニコムプラザさがみはら、②11月22日(火)午前10時~11時45分=ソレイユさがみ。定員①50人②40人(先着順)、費用400円。未就学児(1歳以上)の保育あり(費用200円。要予約) 関相模友の会(☎042-742-0071) ●起立性調節障害の会 橋本交流会 11月23日(祝)午後1時~5時、杜のホールはしもとセミナールーム1。定員15人(申込順)、費用400円(同障害のある人は無料) 申電話で高野(☎090-6040-7141)へ ●無料社交ダンス講習会 11月23日(祝)

午前9時30分~11時45分=あじさい会館、11月30日(水)午前9時30分~11時45分=けやき体育館。対象は経験者 関牧浦(☎090-2414-7977)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●新舞踊 毎週月曜日午後1時30分、サン・エールさがみはら。体験可 関松谷(☎090-5528-5712) ●ピアノ 月2回木曜日午前10時、サン・エールさがみはら。対象は中高年。初心者歓迎、見学・体験可 関田上(☎090-5212-7629) ●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。見学可 関有賀(☎

042-745-6075) ●書道 月3回月曜日午後2時、総合学習センター 関疋田(☎042-771-8747)

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。

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。

秋本番! 相模原はイベントがいっぱい!

宇宙フェスタさがみはら2016 ~生命の可能性を探る~

最先端の科学や音楽、ミニ工作などで宇宙を堪能します。

時 11月23日(祝) 会 市立博物館

講演とトークバトル

研究者5人が「宇宙における生命の可能性」をテーマに語ります。

時 午後0時30分~3時

講 藤本正樹さん(JAXA宇宙科学研究所教授)ほか

定 プラネタリウム席=200人(申込順)
大会議室席(モニターで観覧)=200人(申込順)

夜空の星を見上げてみよう

JAXA職員の解説による星空観望会です。

時 午後6時~7時

※雨天時は天体観測室の見学

定 30人(申込順)

同時開催

宇宙と音楽の夕べ@プラネタリウム

時 午後4時30分~5時30分

定 200人(先着順)

ミニステージ

演奏、星のストラップ作り、玉手箱弁当販売など

時 午前11時~午後4時

希望者は直接会場へ



火星衛星探査機MMX
画像提供: JAXA



申 11月7日~21日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

絶滅危惧種カワラノギクと河原の植物観察会

時 11月13日(日) 午前10時~午後2時30分 会 相模川河川敷

集合・解散場所 市民会館

定 20人(抽選) ※小学生以下は保護者同伴

申 11月8日(必着)までに、直接か、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、Eメールアドレス、「カワラノギク」と書いて、相模原の環境をよくする会事務局(環境政策課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 FAX042-754-1064 ☒kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8240)へ

つくい湖湖上祭

ステージイベントや飲食ブースのほか、夜空を彩る打ち上げ花火が楽しめます。

時 11月20日(日) 午前10時~午後6時

会 県立津久井湖城山公園 水の苑地

☎同祭実行委員会事務局(津久井青年会議所内) ☎042-685-0880

ハ・緑マウンテンウォーキング(約16km)

佐野川から和田峠、恩方までを歩くイベントです。

時 12月10日(土) 午前9時~午後4時 受付時間 午前8時~8時30分

集合場所 佐野川公民館(藤野駅から無料シャトルバスあり) 運行時間 午前7時から

解散場所 タヤけ小やけふれあいの里(八王子市上恩方町) ※到着後、随時解散

☒完歩できる人=100人(抽選) ※小学生以下は保護者同伴

申 11月18日(消印有効)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、シャトルバス利用の有無、「ハ・緑」と書いて、藤野まちづくりセンター(〒252-5152 緑区小淵2000 FAX042-687-5688 ☎042-687-2119)へ

アクアリウムさがみはらイルミネーション

高さ10mのモミの木と全体を彩るイルミネーションがとまります。

点灯期間	11月19日(土) ~平成29年1月15日(日)	午後4時30分~8時 (11月19日は午後5時から)
------	-----------------------------	-------------------------------

点灯式 ミニコンサートなどを実施します。

時 11月19日(土) 午後5時~5時30分

会 相模川ふれあい科学館 アクアリウムさがみはら

点灯式終了後、施設の入館が午後7時まで無料です。

☎市観光協会 ☎042-771-3767

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4万個のLEDで装飾します。点灯初日は、津久井湖観光センター祭りや津久井百景フォトコンテスト表彰式も行われます。

点灯期間	11月20日(日)~平成29年1月3日(火) (12月26日(月)~12月30日(金)を除く)	午後5時 ~9時
------	--	-------------

会 県立津久井湖城山公園 花の苑地

☎同実行委員会(津久井観光協会内) ☎042-784-6473

冬に向けて
イベント
盛りだくさん!

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。 希望者は直接会場へ

日にち	時間	会場	問い合わせ
11月5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6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

淵野辺公園で楽しもう

※周辺道路の混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関を利用してください。

親子ふれあいの広場 ~楽しい1日 ふれあい広場~

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によるステージなど、盛りだくさんのイベントです。

時 11月6日(日) 午前10時~午後3時(雨天中止)

☎青少年学習センター ☎042-751-0091



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2016

市民活動団体などによる体験ブースや模擬店のほか、さまざまなアトラクションを実施します。

時 11月13日(日) 午前9時30分~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

市内農産物の旬の味覚を楽しもう! 農業まつり

農産物の即売会や、卵のつかみ取りなどの楽しいイベントが盛りだくさんです。

時 11月13日(日) 午前9時15分~午後2時30分(雨天決行)

☎農政課 ☎042-769-8239



①公園自然めぐり ②秋の公園樹木めぐり

会 ①道保川公園 ②相模原北公園

時 11月①19日(土) ②20日(日) 午前10時~正午(雨天中止)

定 ①20人 ②30人(申込順)

費 各300円

申 電話で相模原北公園管理事務所(☎042-779-5885)へ



道志川もみじ祭り~三太の里 道志川で1日楽しみましょう!~

清掃活動や竹細工作り、ビンゴ大会など、地域交流を楽しみます。

時 11月20日(日) 午前10時~午後2時30分(雨天中止)

会 青山親水公園(緑区青山) ※希望者は直接会場へ

竹細工作り

☒小学生以下とその保護者=25組(申込順) 費 100円

申 11月15日までに、直接か電話で津久井中央連絡所(☎042-784-2400)へ



みんな元気! さがみはら 笑顔で楽しく健康づくり

ウェルネス通信

広報 **さがみはら** 別冊

保健・介護予防事業案内

No.1348

平成28年(2016年)

11/1

- 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
 - ㊧ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
 - ㊨ 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
 - ㊮ けやき会館 中央区富士見6-6-23

申し込み・問い合わせ

- ① 緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 疾病対策課 ☎042-769-8260
- ⑤ 健康企画課(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

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上記をご覧ください ●

パパママのための教室

※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5日(月)	午後1時~2時15分	㊦	⑮
12月12日(月)	午後2時45分~4時	㊩	
12月16日(金)	午後2時45分~4時	㊧	

対 平成28年6~7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)

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ができる運動体験

時 12月5日(月) 午前10時~正午

会 ㊦
対 産後4~6カ月の女性(初めての人優先)
※4~6カ月の乳児を連れて参加可
※保育なし
定 20組(申込順)
申 ⑧

ママの心のケアルーム「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」などを感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場

時 11月9日(水) 午前10時~11時30分

会 ㊦
対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)
申 ⑥

ビーンズクラブ

育児情報交換と親子遊び

時 12月12日(月) 午前10時~11時30分

会 ㊩
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数 20組(申込順)
申 ⑨

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
間 ⑦⑧⑨

日にち	会場ほか
11月16日(水)	横山㊦、並木㊦、津㊦、大野台㊦、相武台㊦
11月17日(木)	大野北㊦、湖㊦、新磯㊦、鹿島台㊦、相模台㊦、大沼㊦
11月18日(金)	大島㊦、橋本㊦
11月22日(火)	富士見㊦、藤㊦、鶴園中和田㊦
11月24日(木)	城山㊦、上鶴間㊦、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

相談など

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)	㊧	⑮	健康や育児の相談 ※希望者は直接会場へ (電話相談可) ※津㊦湖㊦藤㊦城㊦は来庁相談のみ 間 ⑦⑧⑨
	月・木曜日		㊦		
	火曜日		㊩		
	水曜日		㊨		
	金曜日		㊪		
精神 保健相談 (精神科医)	11月8日(火)	午後1時~2時	㊩	⑮	こころの健康についての相談 対 かかりつけ医がいない人数 各2~3人(申込順。調整あり) 申 ㊩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
	11月25日(金)		㊦		
	11月9日(水)		㊧		
	11月22日(火)		㊨		
	11月15日(火)		㊩		
健康チェック ~19歳から 39歳の あなたへ~	11月9日(水)	午前9時~10時	㊦	⑮	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 40人(申込順) 費 4,910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などは行っていません。
	11月21日(月)		㊩		
HIV(エイズ)等の 検査・相談	火曜日 (11月29日を除く)	午前9時~11時15分 午後2時~3時45分	㊦	⑮	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)
	11月19日(土)		㊨		
思春期・ひきこもり 特定相談 (精神科医)	11月17日(木)	午後1時30分~3時30分	㊦	⑮	対 思春期相談13歳~17歳の精神的な問題を抱える人とその家族 ひきこもり相談おおむね40歳ぐらまでの引きこもりの状態にある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
みんなの アルコール 相談	11月15日(火)	午前10時~正午	㊦	⑮	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がある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
アルコール・薬物家族教室	11月28日(月)	午後2時~4時	㊦	⑮	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17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 間 市薬剤師会 ☎042-756-1502
がん体験者による無料相談 がんピアサポート	11月13日(日)	午前10時~午後3時	㊩	⑮	がん体験者による自らの体験をもとにした相談 対 がん患者やその家族 定 各4組(申込順。各組1時間)
	11月27日(日)		㊦		
家族のための 分かち合い・コミュニケーション 教室「ガーベラ」	11月16日(水)	午後2時~4時	㊦	⑮	家族間コミュニケーションをテーマに家族問題についての理解を深め、対応を学びます。 対 引きこもりの状態にある人・アルコールや薬物問題がある人の家族 定 20組(申込順)

もつと健康になるための教室

教室名	日にち	時間	会場	申込	内容・対象など
骨密度測定 de骨元気 アップ セミナー	12月5日(月)	午前9時45分~10時15分 10時45分~午後1時30分 午後2時	㊧	⑮	骨粗しょう症予防についての話と骨密度測定。お口の元気チェックコーナーも同時開催 対 20歳~70歳(昭和21年4月2日~平成9年4月1日生まれ)=各25人(申込順) 費 各700円
	12月19日(月)	午前9時45分~10時15分 10時45分	㊩		

SAGAMIHARA バリアフリーフェスティバル

~みんなで楽しもう・盛り上がる・元気になろう~

精神疾患を持つ人々によるパフォーマンスショーなどを行います。

時 11月22日(火) 午後1時30分~3時30分

会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール

対 市内在住か在勤・在学の人 定 200人(申込順)

申 ⑭

健康診査・検診・検査 費用の記載がある場合でも70歳以上は全て無料

市内協力医療機関や公共施設で、健康診査やがん検診を随時実施しています。検診には受診券が必要です。

- 市国民健康保険に加入している40歳～74歳、過去3年間にがん検診・お口の健康診査・健康診査(75歳以上)を受診した人などには、4月(一部の人は6月以降)に受診券を送付しています。
- 市民税非課税世帯の人は、事前申請で無料になります。
- 生活保護を受給している人などは、医療機関の窓口にて生活保護受給票等を提示し、免除申請書を記入することで無料になります。
- 受診券がない人は、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

▶(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
		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

※市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください。

▶歯科健康診査(お口の健康診査)

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	平成28年4月2日～29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いるなど。原則1回)	無料
		40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	1,200円

▶結核健診

日にち・会場・締切日	対象	費用
右表のがん検診(集団検診)と同じ	65歳以上(28年度中に65歳になる人を含む)で、職場などで胸部X線を受ける機会がない人	無料

▶がん検診

施設検診 随時 市内協力医療機関

- 検診種目・費用**
- 胃(X線) 2,900円 (内視鏡) 3,900円 大腸500円
 - 肺(X線のみ) 800円 (X線+喀痰) 1,700円
 - 子宮(頸部のみ) 1,700円 (頸部+体部) 2,200円
 - ※子宮(頸部+体部)は、医師の判断により実施
 - 乳(視触診のみ) 700円 (視触診+マンモグラフィー) 2,000円

集団検診(検診車)

日にち	会場	日にち	会場
11月19日(土)	南保健福祉センター	12月2日(金)	ウェルネスさがみはら
11月24日(木)	ウェルネスさがみはら	12月4日(日)	南保健福祉センター

- 検診種目・費用**
- 胃(X線) 900円 大腸500円 肺(X線のみ) 200円 (X線+喀痰) 700円
 - 子宮(頸部のみ) 600円 乳(視触診+マンモグラフィー) 2,000円
 - ※乳(視触診のみ)は実施していません。

時間区分 午前・午後 ※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
 ※乳は別途指定する時間
締切日 検診日の14日前(土・日曜日の場合は金曜日、祝日等の場合はその前日)

☎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。乳は申し込み多数の場合、抽選

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

教室・講演会など

歯科健康相談
 ~11月8日は いい歯の日~
 歯科衛生士による歯のお手入れなどに関するアドバイス。お口の元気度チェック体験などもあり
 時11月30日(水)までの(土・日曜日、祝日等を除く)午前9時～午後4時
 会各保健センターなど ※申込時に相談
 申電話で健康企画課(☎042-769-8345)へ

子育て広場たんと 幼児食セミナー
 管理栄養士による離乳食完了期後の幼児食の話
 時11月12日(土)
 午前10時30分～11時30分
 会伊勢丹相模原店(南区相模大野)
 対乳幼児とその保護者=15組(申込順)
 ※電話(非通知不可)、Eメールの着信時間順に受け付け
 申電話か、Eメールに氏名(ふりがな)、乳幼児の月齢、携帯電話番号、子どもと保護者の各参加人数を書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971 ㊟tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

臨床栄養セミナー
「がん患者の栄養管理」

化学療法の副作用の低減や、低栄養状態でのリスク管理の実際とがん患者の栄養管理などについて
 時11月17日(木)午後6時30分～8時30分
 会ユニコムプラザさがみはら
 講佐藤照子さん(北里大学病院管理栄養士)、本間雅士さん(同病院薬剤師)
 対医療・福祉関係者や教職員など
 定100人(申込順)
 申11月16日までに、ファクスかEメールに氏名(ふりがな)、電話番号、ファクス番号、Eメールアドレス、勤務先、職種、「臨床栄養12申し込み」と書いて、相模女子大学栄養科学部「人と食をつなぐ未来」プロジェクト(連携教育推進課内 ㊟042-743-4717 ㊟hitoshoku@mail2.sagami-wu.ac.jp ☎042-747-9563)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認知症高齢者への接し方について
 時11月25日(金)午後2時～4時
 会緑区合同庁舎

対市内在住か在勤・在学の人(介護サービス従事者を除く)=60人(申込順)
 申11月22日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

マタニティオーラルセミナー
～元気な赤ちゃんはママのお口の健康から～(全2回)

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、歯科健康診査など
 時12月6日(火)午後1時30分～3時30分
 ※当日、2日目の日程をお知らせします。
 会緑区合同庁舎
 対市内在住の妊婦
 ※妊娠期間中1回のみ受診可
 定16人(申込順)
 ※子ども同伴可(保育なし)
 申12月3日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

～50代までの“あなた”に贈る～
カラダの中からアンチエイジング(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7日(水)・14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=30人(申込順)
 申電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーが、体操や機器を使った筋力トレーニングなどを指導
 時①12月8日～平成29年3月2日の毎週木曜日(12月29日を除く)午前10時30分～11時50分 ②12月2日～29年3月3日の毎週金曜日(12月23日、30日を除く)午後1時15分～2時45分
 会①NSP上溝スイミングスクール&クラブ(中央区上溝) ②スポーツクラブルネサンス橋本(緑区橋本)
 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①19日②20日までに、電話で①(☎042-763-3140) ②☎(042-775-6600)へ
受付時間 ①午前10時～午後7時(日曜日を除く) ②午前10時～午後10時(土・日曜日、祝日等は7時まで(金曜日を除く))

愛の献血 あなたもご協力を! 命を救う身近なボランティア

日にち	時間	会場
11月11日(金)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	市役所前
11月13日(日)		橋本駅ペDESTリアンデッキ下
		午前10時～正午

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。
㊟医事業課 ☎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)

歯科 休日急患歯科診療所
 ☎042-756-1501
 日曜日、祝日等 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。

内科 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。

接骨 休日当番柔道整復施療所案内
 ☎0120-19-4199
 日曜日、祝日等 午前9時～午後5時

精神科 精神科救急医療情報窓口
 ☎045-261-7070
 月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分
 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ます(神奈川県・横浜市・川崎市・相模原市共同運営)。

