

さがみはら広報

NO.1360
毎月1日・15日発行
5/1
2017 平成29年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 市営住宅入居者募集…………… 2
- 介護サービスを必要としている人とその家族へ…………… 6
- 吸わない人には吸わせない、吸う人にも知ってほしい煙のホント …… 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
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 720,986人(113減)
男 360,934人 女 360,052人
世帯 316,648世帯(1,062増)

平成29年4月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

市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1部の舞台で奮闘中!

昨年、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部への昇格を果たしたノジマステラ神奈川相模原。4月2日に行われたホームゲームでは、AC長野パルセイロ・レディースを下し、見事新しい舞台での初勝利を収めています。熱い試合を繰り広げる選手たちへ追い風となるよう、声援を送りましょう。

関スポーツ課 ☎042-769-9245



試合日程は9ページをご覧ください。

子育ての喜びも不安も、まずはご相談ください!

子育て支援センター

がオープン!

妊娠・出産・子育て全般のサポートが一つの窓口でできるようになりました!

離乳食ってどうやって作るのかしら

そろそろ赤ちゃんほしいね

保健師、社会福祉士、保育士、管理栄養士などが皆さんをサポートします!

ひとり親家庭で何かと不安…

保育園のことを詳しく教えて!



妊娠期

さがみはら子育てきずなメール

おなかの赤ちゃんや産後のお子さんの成長に合わせたタイムリーな情報をお届けします!



出産後

子育てに関するお問い合わせ	緑区 緑子育て支援センター	中央区 中央子育て支援センター	南区 南子育て支援センター
	西橋本5-3-21 緑区合同庁舎3・4階	富士見6-1-1 ウェルネスさがみはらA館1階	相模大野6-22-1 南保健福祉センター2・3階
子どもと家庭、ひとり親家庭、女性に関する相談	☎042-775-8815	☎042-769-9221	☎042-701-7700
子どもの発達や障害・療育に関する相談	☎042-775-1760	☎042-756-8424※	☎042-701-7727
保育所などの利用相談、児童手当などの申請	☎042-775-8813	☎042-769-9267	☎042-701-7723
妊娠・出産、乳幼児健診、健康について	☎042-775-8829	☎042-769-8222	☎042-701-7710

※のみ陽光台3-19-2(陽光園内)



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

一般世帯向け住宅に抽選方式を導入

全ての住宅で、住宅困窮度評価によるポイント方式で選考していましたが、今回の募集から一般世帯向け住宅に抽選方式を導入します。一般世帯向け住宅以外については、従来どおりポイント方式での選考を継続します。

●**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、収入基準に当てはまる
 - 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
- ☑5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。

●**相談日時・会場**

日にち	時間	会場
5月8日(月)・9日(火) ・19日(金)・22日(月)	午前9時～午後4時	市役所会議室棟
5月12日(金)		南区合同庁舎
5月16日(火)	午後1時～4時	緑区合同庁舎
5月17日(水)		津久井総合事務所

募集のしおり(申込書付き)の配布場所(5月22日まで)

市営住宅課、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)

●**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

▼**抽選方式**

一般世帯向け住宅(32戸)			
住宅名	間取り	募集戸数	所在地
内郷住宅	2DK	1	緑区若柳
大島団地	3DK	1	緑区大島
上九沢団地	2DK	1	緑区上九沢
	3DK	1	
二本松団地	2DK	1	緑区二本松
すすきの住宅	2LDK	1	中央区すすきの町
	3DK	1	
富士見団地	3DK	4	中央区富士見
東団地	2DK	1	中央区相生
横山住宅	2DK	1	中央区横山
星が丘住宅	2DK	1	中央区星が丘
淵野辺団地	3DK	1	中央区淵野辺
田中第2住宅	2DK	1	中央区上溝
	3DK	1	
田名塩田団地	2DK	3	中央区田名塩田
	3DK	5	
大野台住宅	3DK	1	南区大野台
古淵住宅	2DK	1	南区古淵
文京団地	3DK	1	南区文京
南台団地	2DK	4	南区南台

▼**ポイント方式**

一般単身者向け住宅(4戸)			
住宅名	間取り	募集戸数	所在地
上九沢団地	1DK	2	緑区上九沢
清新住宅	1DK	1	中央区清新
田中第2住宅	1DK	1	中央区上溝

身体障害者世帯向け住宅(4戸)			
住宅名	間取り	募集戸数	所在地
上九沢団地	2LDK	1	緑区上九沢
東第2住宅	2LDK	1	中央区相生
古淵住宅	2LDK	1	南区古淵
あじさい住宅 コンフォールさがみ南	2DK	1	南区相南
老人世帯向け住宅(1戸)			
古淵住宅	2DK	1	南区古淵
高齢者世帯向け住宅(5戸)			
並木団地	2DK	1	中央区並木
あじさい住宅二本松	2DK	1	緑区二本松
あじさい住宅上溝	2DK	1	中央区上溝
あじさい住宅下溝	2DK	1	南区下溝
あじさい住宅上鶴間	2DK	1	南区上鶴間本町
高齢者単身者向け住宅(16戸)			
上九沢団地	1DK	1	緑区上九沢
南台団地	1DK	2	南区南台
あじさい住宅大島	1DK	1	緑区大島
あじさい住宅富士見	1DK	1	中央区富士見
あじさい住宅上溝	1DK	1	中央区上溝
あじさい住宅上溝東	1DK	2	中央区上溝
あじさい住宅古淵	1DK	1	南区古淵
あじさい住宅上鶴間	1DK	2	南区上鶴間本町
あじさい住宅 コンフォールさがみ南	1DK	5	南区相南

特定公共賃貸住宅(2戸)
上九沢団地 2LDK 2 緑区上九沢
月額所得が15万8,000円～48万7,000円の世帯が対象です。詳しくは、市営住宅課(☎042-769-8256)へお問い合わせください。

お知らせ 市民活動サポート補償制度

ボランティア活動をしている皆さんの万一の事故に備えて設けられた制度です。市が一括して保険会社と保険契約を締結しているため、原則、個人での保険料負担や事前の登録手続きは必要ありません。

主な対象者(活動者名簿が必要です)

市内に活動の拠点を置き、無償(交通費など実費弁償程度の場合を含む)で自発的・継続的・計画的に公益性のあるボランティア活動を行っている人や、やむを得ない事情により活動に同行する未就学児など
※未就学児は、各ボランティア団体に名簿登録の上、市への事前登録が必要です。

対象となるボランティア活動(事業計画・活動記録が必要です)

社会福祉活動、社会奉仕活動、社会教育活動、青少年育成活動、地域活動など

対象となる事故 活動中の損害賠償責任事故・傷害事故

※特定の疾病にかかった場合は補償金額が異なりますので、お問い合わせください。

主な支払補償金額

区分	損害賠償責任事故		傷害事故		
	身体賠償	財物賠償	死亡	入院	通院
補償金額	最高 1人1億円	最高 1事故 1,000万円	500万円	日額 3,000円 (180日限度)	日額 2,000円 (90日限度)
	1事故5億円				

事故が発生したら 市民協働推進課か市の関係課へ速やかに連絡してください。事故報告書などが必要になります。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎市民協働推進課 ☎042-769-8226

お知らせ 工業統計調査の基準日が変わります

これまで12月31日を基準日として実施していた工業統計調査を、平成29年度から6月1日に変更して実施します。

☑市内で製造業を営む全ての事業所(従業者数3人以下の事業所を除く)

調査内容 従業者数、原材料使用額、製造品出荷額など

調査方法 調査員が訪問し、調査票を配布します。

調査票の配布 5月中旬

調査基準日 6月1日

回答方法	期限
インターネット	6月7日
紙の調査票	6月30日

※インターネットによる回答が確認できなかった場合、調査員が訪問して調査票を回収します。

※経済産業省が郵送した調査票については、郵送かインターネットで回答をお願いします。



「かたり調査」にご注意ください
不審に思ったら、回答しないで速やかに情報政策課へ連絡してください。

☎情報政策課 ☎042-769-8330

募集 協働事業提案制度 市と一緒に取り組みたい公益的な事業プランを募集

市民の皆さんと市が協働で、地域の課題や社会的課題の解決を図る事業です。採択されると、事業は平成30年4月から最長で3年度継続して実施できます。

応募要件 1年以上の活動実績があり、5人以上で組織するNPOなど(法人格の有無は不問)

経費負担 市は総事業費の90%以内を負担(事業運営に伴う管理費も一部計上可)

募集要領の配布場所 市民協働推進課、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(青根・沢井を除く)など

※市ホームページにも掲載

☑6月16日(必着)までに、募集要領に付いている提案書と必要書類を市民協働推進課(☎042-769-9225)へ

28年度実績 採択 6事業
市負担額 1,004万8,000円

説明会・相談会

日にち	時間	会場
5月12日(金)	午後7時～8時30分	ユニコムプラザさがみはら
5月17日(水)	午後2時～3時30分	津久井総合事務所
5月23日(火)	午後2時30分～4時	藤野中央公民館
5月27日(土)	午後1時30分～3時	けやき会館

※希望者は直接会場へ

市税改正について

平成29年度の税制改正に伴う市税の主な改正は次のとおりです。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。

問税制課 ☎042-769-8220

個人市民税 配偶者控除・配偶者特別控除の見直し 31年度課税分から

○配偶者特別控除について
所得控除の要件となる配偶者の給与収入金額の適用範囲を103万円超201万円以下(現行:103万円超141万円未満)とします。1

○配偶者控除・配偶者特別控除の金額について
納税者の給与収入金額が1,120万円を超える場合、所得額に順じて配偶者控除・配偶者特別控除の控除額を減額する仕組みを設けます。2

現行の控除額(単位:万円)	配偶者の給与収入											
	103万円以下	105万円未満	110万円未満	115万円未満	120万円未満	125万円未満	130万円未満	135万円未満	140万円未満	141万円未満	141万円以上	
控除の種類	配偶者特別控除											
納税者本人の給与収入	1,220万円以下	33	33	33	31	26	21	16	11	6	3	-
	1,220万円超	33	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

改正後の控除額(単位:万円) 1	配偶者の給与収入										
	103万円以下	150万円以下	155万円以下	160万円以下	167万円以下	175万円以下	183万円以下	190万円以下	197万円以下	201万円以下	201万円超
控除の種類	配偶者特別控除										
納税者本人の給与収入 2	1,120万円以下	33	33	31	26	21	16	11	6	3	-
	1,170万円以下	22	22	21	18	14	11	8	4	2	-
	1,220万円以下	11	11	11	9	7	6	4	2	1	-
	1,220万円超	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

個人市民税 所得割の税源移譲(税率の内訳の変更) 30年度課税分から

県費負担教職員の給与負担などの権限が県から本市へ移譲されることに伴い、個人住民税所得割の税率2%相当分が税源移譲されます。

個人住民税所得割の税率

区分	現行	改正後
県民税	4%	2%
市民税	6%	8%

軽自動車税 四輪など(三輪以上の軽自動車)に関するグリーン化特例の見直し 4月~31年3月の取得分に適用

対象車を見直した上で、適用期間を2年間延長します。

軽減率	現行※1		改正案※2	
	軽乗用車	軽貨物車	軽乗用車	軽貨物車
75%	電気自動車など	電気自動車など	電気自動車など	電気自動車など
50%	32年度燃費基準+20%達成車	27年度燃費基準+35%達成車	32年度燃費基準+30%達成車	27年度燃費基準+35%達成車
25%	32年度燃費基準	27年度燃費基準+15%達成車	32年度燃費基準+10%達成車	27年度燃費基準+15%達成車

※1 電気自動車などを除き、いずれも17年排出ガス基準75%低減達成車に限る
※2 電気自動車などを除き、いずれも17年排出ガス基準75%低減達成車か30年排出ガス基準50%低減達成車に限る

軽自動車税減免のお知らせ



身体に障害のある人などには軽自動車税の減免制度があります。4月1日までに身体障害者手帳などを取得した人で、減免の要件に該当する場合は軽自動車税が全額減免されますので、申請してください。

申請期間 5月12日~31日

申請場所 市民税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター

必要書類など	
必須	○身体障害者手帳、療育手帳か精神障害者保健福祉手帳 ○印鑑 ○運転する人の運転免許証 ○納税義務がある人(車両の所有者か使用者)の個人番号カードか通知カード ○納税通知書
軽自動車の納税義務者が障害者と生計を一にする場合	○生計を一にすることを証する書類(障害のある人と生計を一にする人の住所が異なる場合)
障害者の介護のために、常時軽自動車を運転する場合	○車両の使用目的を証する書類(通院証明書、通学証明書、診察券など)

※すでに減免を受けている人で等級や車のナンバーなどに変更がなければ、申請の必要はありません。
※詳しくは、福祉のしおりや市ホームページをご覧ください。

問市民税課 ☎042-769-8297

お知らせ ハチの巣を見つけたら 巣に近づかない、揺らさない、近くで大きな音を立てない

巣の特徴からハチの種類を調べて対処しましょう。

スズメバチ

巣はマーブル模様のボール状です。攻撃性が強いので、自分で駆除することは危険です。個人の住宅(営業・賃貸用を除く)にできた巣は、市で駆除しています。ただし、巣が見えない場合など、駆除できないことがあります。

アシナガバチ

巣は半円形です。巣を刺激しなければ襲ってくることはありません。夜間に殺虫スプレーをかけると比較的簡単に駆除できます。殺虫スプレーと防護服は、市で貸し出しています(要予約)。

問 スズメバチの巣の駆除について 市コールセンター ☎042-770-7777
防護服などの貸し出しについて 生活衛生課 ☎042-769-8347
同課津久井班 ☎042-780-1413

ハチに刺されたときは流水で洗い、冷やしてください。呼吸が苦しい、気分が悪いなどの症状が出た場合は、すぐに医療機関を受診してください。

お知らせ ジカウイルス感染症やデング熱など蚊が媒介する感染症にご注意ください

近年、中南米を中心にジカウイルス感染症が流行しています。蚊の活動時期は5~10月下旬です。蚊の発生源対策と防蚊対策をして、刺されないように注意しましょう。

蚊の発生源対策

- 空き容器や空き缶などの水たまりをなくす
- バケツや植木鉢の受け皿など、水がたまりやすい容器を1週間に一度はひっくり返す
- 成虫が潜む場所(やぶや草むらなど)の草を刈る

防蚊対策

- 窓に網戸を設置したり、ドアを開けている時間を短くしたりして、蚊の侵入を防ぐ
- 屋外では長袖・長ズボンの着用を心掛け、肌の露出する部分には虫よけ剤を使用する

問疾病対策課 ☎042-769-8260

5月は消費者月間 いやや 188で見守ろう! 高齢者と障害者の消費者トラブル

問消費生活総合センター ☎042-776-2598

気をつけよう! こんなトラブル

最近はこのようなトラブルが増えています。

お試し価格500円の商品。一度きりの購入のつもりが、定期購入に!

アダルトサイトに誤って接続してしまい、高額な入会金を請求されてしまった!

架空請求に遭い、相談窓口をインターネットで検索したが、公的機関を装った悪質業者に電話してしまった!



高齢者・障害者の様子の変化に気付けるよう、日頃から目を配りましょう。

あれ?おかしいと思ったら消費生活総合センターへ

消費生活総合センターでは、契約トラブルに関する相談を受け付けています。

消費者ホットライン「188」
市内からかける場合、消費生活総合センターにつながります。
「泣き寝入りは188(いやや)」と覚えてください。

窓口での相談も受け付けています。

相談窓口	相談日	相談方法
消費生活総合センター(シティ・プラザさがみはら内)	毎日(年末年始を除く) 午前9時~午後4時 第2・第4金曜日は午後6時まで	直接か、電話 ☎042-776-2511 (相談専用電話)

消費者月間中のイベントのお知らせ



笑って撃退! 悪質商法見守り落語

昨年大好評だった、落語家の立川平林さんによる落語で、楽しく悪質商法の見守りについて考えてみませんか。

時 5月27日(土) 午前9時30分~11時

会 国民生活センター相模原事務所(中央区弥栄)

定 100人(申込順)

☎ 電話で消費生活総合センター(☎042-776-2598)へ



立川平林さん





5月30日は きれいなまちづくりの日!

この日を機会に、きれいなまちづくりについて考えてみませんか。

きれいなまちづくりの日キャンペーン

関連イベント

希望者は直接会場へ

空き缶等散乱防止重点地区(相模大野、相模原、橋本の各駅周辺)などで、ごみ拾いや啓発活動を行います。

5月30日(火) 午後3時~4時(雨天中止)

相模大野、相模原、橋本の各駅周辺

集合場所 各駅ペDESTリアンデッキ上

○ごみ袋など清掃に必要な物品は市で用意します。

○雨天時の開催状況については、当日の正午以降に市コールセンター(☎042-770-7777)へお問い合わせください。

○その他、相模台・相模湖・藤野地区は、独自にキャンペーンを行う予定です。希望者は直接、各地区のまちづくりセンターへお問い合わせください。

資源循環推進課 ☎042-769-8334



空き缶くん

地域で省エネ!! かしこく節電!!

クールシェアさがみはら 協力施設・関連イベントなどを募集

7月1日から、エアコンなどで電力需要が高まる夏の日中を中心に、店舗や公共施設などを活用して暑さをしのぐ取り組みに協力できる民間施設や団体などを募集します。

~クールシェアにはさまざまな関わり方があります~

■ 施設・空間提供型

- ひとときを涼しく過ごせるような椅子やベンチなどがある
- 施設が提供する安価なサービスなどを利用することで、日中を涼しく過ごせる
- 木陰やミストシャワーなどで涼しさを体感でき、施設利用も含めてひとときを過ごせる など

■ イベント型

クールシェアの趣旨を踏まえたイベント(日中に市民を集めて開催する打ち水・映画鑑賞会など)を実施する施設や団体

■ 啓発型

クールシェアの普及・啓発に協力できる施設・団体

5月31日までに、環境政策課にある参加登録申込書(市ホームページにも掲載)をファクスかEメールで、同課(☎042-754-1064 ☒kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8240)へ
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

5月はいじめ防止強化月間 わたしもあなたもた・か・ら・も・の

子どもたちの健やかな成長を願い、家庭・地域・学校・行政が密接な連携を図るとともに、市民が一体となって、いじめ防止に向けて取り組みを進めます。

● 一人で悩まずに相談してください

いじめで困っているときの相談

▶いじめ相談ダイヤル ☎042-707-7053 毎月~金曜日(祝日等を除く) 午前8時30分~午後5時

悩み、心配事などの相談

▶さがみはら子どもの権利相談室
子ども専用 ☎0120-786-108
大人専用 ☎042-786-1894
毎月~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

▶ヤングテレホン相談 ☎042-755-2552
毎月~金曜日(祝日等を除く) 午後3時30分~9時
土曜日 午後1時~5時
☒yantele@city.sagamihara.kanagawa.jp (24時間受付)

学校教育課 ☎042-704-8916

不登校を考えるつどい

「子どもに寄り添う」をテーマに、青少年教育カウンセラーがさまざまな情報を提供します。一人で悩まず、みんなで共通の話題について話し合ってみませんか。

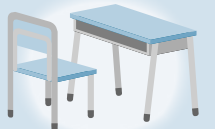
5月25日(木) 午後2時~4時

南区合同庁舎

対象 不登校や登校をためらいがちな児童・生徒の保護者

定員 30人(申込順)

5月24日までに、直接か電話で青少年相談センター南相談室(☎042-767-5570)へ



古民家園の床の間にお花を飾ります

相模原華道協会の協力により、四季折々のすてきな花が一年を通して飾られています。ぜひご覧ください。

5月24日(木) 午前9時30分~午後4時30分

(7・8月は午後5時30分まで)

古民家園(相模川自然の村公園内)

文化財保護課 ☎042-769-8371



ファミリーサポートセンター会員募集

保育園・児童クラブ等への子どもの送迎や、保護者の病気・介護等の場合の預かりなど、子育てを助け合う会員制組織です。子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と子育ての手助けをしたい人(援助会員)を募集します。

対象 市内在住か在勤・在学中で、入会説明会に参加でき、次に該当する人

利用会員 生後0カ月~小学生(障害児18歳まで)の子どもがいる(妊娠中の人もご相談ください)

※生後3カ月未満の子どもは、保護者がその場にいる場合のみ利用可

援助会員 20歳以上で講習会に出席できる

入会説明会

日にち	時間(1時間30分程度)	会場
5月13日(土)	午前10時30分	南区合同庁舎
5月19日(金)		あじさい会館
5月31日(水)	午後1時30分	南区地域福祉交流ラウンジ
6月10日(土)	午前10時30分	緑区合同庁舎
6月20日(火)		南区合同庁舎
6月22日(木)	午後1時30分	あじさい会館
6月27日(火)	午前10時30分	緑区合同庁舎

援助会員講習会(全2回) ※保育あり(各5人(申込順。要予約))

日にち	時間	会場
6月30日(金)	午前9時30分~午後3時30分	サン・エールさがみはら
7月 3日(月)	午前9時30分~午後4時	

※保育士、幼稚園・小学校教諭、保健師などの資格が免許がある人は、講習の一部が免除されます。

☎電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望の会員種別、希望日を書いて、同センター(☎042-730-3885 ☒famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp)へ



初めての人にも分かりやすく、菊作りの方法を紹介いたします。受講した人は、秋の「菊花競技会」一般切り花の部へ出品できます。

5月21日(日) 午前9時30分~11時30分

市民会館第2大会議室

対象 市内在住の人=60人(申込順)

5月18日までに、電話で商業観光課(☎042-769-8236)へ

シニアサポート活動講座(全2回) (住民主体サービススタッフ研修)

地域の高齢者に対する生活支援などの支え合い活動について、必要な基本的知識や技術、心構えについて学びます。

会場	日にち	時間	プログラム	申込締切日
ウェルネス さがみはら	5月 9日(火)	午後2時~4時30分	B	5月8日
	5月12日(金)	午前10時~午後3時30分	A	
緑区合同庁舎	5月25日(木)	午後2時~4時30分	B	5月19日
	5月26日(金)	午前10時~午後3時30分	A	
南保健福祉 センター	5月30日(火)	午後2時~4時30分	B	5月24日
	5月31日(水)	午前10時~午後3時30分	A	

プログラムA 高齢者や認知症の理解、運動による介護予防など

※医療・介護・福祉に関する資格を持っている人と介護予防サポーターは省略可

プログラムB 介護保険制度と総合事業、地域での支え合い活動の紹介

☎地域包括ケア推進課にある申込書(市ホームページにも掲載)を直接か、ファクス、郵送で同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9231 ☒042-769-5708)へ

橋本図書館に行こう 橋本図書館 ☎042-770-6600 休館日 月曜日、5月11日(木)

布えほん展

希望者は直接会場へ

手作りの布絵本や布おもちゃの展示のほか、「おはなし会」を開催します。

催し名	日にち	時間	会場
展示	5月13日(土)	午後1時～4時30分	同館、ミウイ橋本5階 コミュニティールーム
	5月14日(日)	午前10時～午後4時	
おはなし会	5月13日(土)	午後2時	ミウイ橋本5階 コミュニティールーム
	5月14日(日)	午前11時、午後2時	

こどもまつりーようこそほんの森へー

おはなし会をはじめ、「おはなしまちがいがし」や「昔遊び」などを開催します。

時5月5日(祝)・6日(土) 午前10時～午後5時

催し名	時間	対象
わらべうたの会	午前11時	小学生以下
おはなし会	午後3時	

郷土の写真家展～天野暁子氏～

緑区で活躍している写真家・天野暁子さんの作品を展示します。

時6月7日(水)まで

旧石器ハテナ館の催し 旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

講演会 縄文時代のリサイクル

縄文時代の遺跡から、リサイクルをしていたとみられる生活跡が見つかっています。はるか昔にさかのぼって、物を大切にすることについて考えます。

時5月13日(土) 午後2時～4時

講師 領塚正浩さん(市川市立市川考古博物館学芸員)

定100人(先着順)

※希望者は直接会場へ

毎月第3日曜日は体験教室の日！河原石で石器作り

相模川の石で石おのなどを作り、使い方や当時の生活を学びます。

時5月21日(日) 午後2時～4時

対象 小学生以上

定30人(申込順)

※小学生は保護者同伴

※直接か電話で同館へ



市立博物館に行こう 市立博物館 ☎042-750-8030 休館日 月曜日

5月のさがみはら宇宙の日 国際博物館の日 プラネタリウム子ども無料デー

5月18日の「国際博物館の日」にちなみ、子どものプラネタリウム観覧料を無料にします。

時5月13日(土)・14日(日)

午前11時、午後0時10分・1時30分・2時40分・3時50分

対象 4歳～中学生＝各210人(先着順)

※子どもの観覧には、当日午前9時30分から同館で配布する整理券が必要

※未就学児は保護者同伴

※プログラムなど詳しくは同館ホームページをご覧ください。

5月のさがみはら宇宙の日 昼間の星の観望会

天体観測室で昼間の星を観察します。

時5月13日(土)・14日(日) 午前10時～11時、午後2時～3時

※雨天時は天体観測室を見学

※希望者は直接会場へ

石仏講話

さまざまな石仏～石仏へのお誘い～

地域の石仏の種類やその背景にある信仰・歴史などについて、学芸員が紹介します。

時5月20日(土) 午後2時～4時

定120人(先着順)

※希望者は直接会場へ

夜空の星を見上げてみよう～星空観望会(6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。

時6月3日(土)・17日(土) 午後7時30分～9時30分

定120人(申込順。1組4人まで。同世帯は人数制限なし)

※中学生以下は保護者同伴

※開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

SICアントレ・インターンシップ

小学生が会社経営を体験する「子どもアントレ」の企画運営スタッフを募集します。子どもが好きで、チームプレーに挑戦したい、自分を再発見したい、社会人としての働き方を学びたい人など、一緒に活動してみませんか。

活動期間 6月10日(土)～10月中旬

会さがみはら産業創造センターほか

対象 大学生、大学院生、短大生、専門学校生＝12人(申込順)

※6月8日までに、同センターホームページに掲載の受講申込書を、Eメールで同センター(✉sei-oubo@sic-sagamihara.jp)へ



事前説明会

インターン内容の説明のほか、OB・OGの感想や質疑応答などを行います。

時5月14日(日)・28日(日) 午後1時30分～3時30分

会さがみはら産業創造センター

※開催日2日前までに、Eメールに氏名、学校名、学部、学科、学年、参加希望日、「SICアントレ・インターンシップ」と書いて、同センターへ

問さがみはら産業創造センター ☎042-770-9119

地球にいいことはじめよう 「こどもエコクラブ」登録者募集

家庭や学校、地域でできる環境活動を行うクラブです。一緒に活動する3歳～18歳の仲間と、活動を支える大人(20歳以上)を集めれば誰でも登録できます。自然観察・調査やリサイクル活動など、メンバーの興味や関心があることに自由に取り組むことができます。登録すると、活動に役立つ教材やニュースレターが届きます。 ※詳しくは、お問い合わせください。



問環境情報センター ☎042-769-9248

視聴覚ライブラリー 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 5月13日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶モチモチの木 ▶長ぐつをはいたネコ ▶おおきなかぶ ▶うぐいす姫
シネマサロン 5月14日(日)・16日(火) 午後2時～3時30分	▶ここに、幸あり (2003年/日本/カラー)

会市立図書館(中央区鹿沼台) 対象 市内在住か通勤・在学の人
 定各150人(先着順) ※希望者は直接会場へ

相模女子大学 春季さがみアカデミー

講座名	日にち	時間	定員(申込順)	費用
①麗しの島～台湾の魅力～歴史・文化・お茶から学ぶ(全4回)	6月5日～26日の毎週月曜日	午後1時～2時30分	40人	4,000円
②朗読の楽しみ(全10回)	6月7日・14日・21日・28日、7月5日、10月4日・11日・25日、11月1日・8日の水曜日	午後1時～2時30分	18人	1万円
③食事と眼の健康	6月17日(土)	午前10時～11時30分	60人	1,000円
④リヒャルト・シュトラウスのオペラ「遊戯と真実」(全3回)	8月15日(火)・22日(火)・29日(火)	午前10時～11時30分	60人	3,000円

※講座内容など詳しくは、同大学ホームページをご覧ください。

会相模女子大学(南区文京)

※5月①29日②31日③6月9日④8月8日(必着)までに、はがき、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話・ファクス番号、Eメールアドレス、希望講座名を書いて、同大学連携教育推進課(〒252-0383 南区文京2-1-1 FAX042-749-2300 ✉sagami-info@mail2.sagami-wu.ac.jp ☎042-813-5055)へ





介護サービスを必要としている人とその家族へ

在宅で利用できるサービスを紹介します

介護サービスには、高齢者が住み慣れた自宅で生活できるように支援する、さまざまなサービスがあります。自分に合ったサービスを利用して、生き生きと充実した生活を送りませんか。

☎高齢政策課 ☎042-769-8354

現在よく利用されているサービス

<p>通所 デイサービス</p> <p>デイサービスセンターで、入浴・食事などの介護や機能訓練などを日帰りで行います。</p>	<p>宿泊 ショートステイ</p> <p>施設に宿泊し、入浴・食事や機能訓練などを行います。</p>	<p>訪問介護 ホームヘルプサービス</p> <p>自宅を訪問したホームヘルパーが、入浴・食事などの介護や生活援助を行います。</p>	<p>訪問看護</p> <p>自宅を訪問した看護師などが、療養生活の支援などを行います。</p>
--	---	--	---

知っていますか？複数の機能を組み合わせたサービス


小規模多機能型居宅介護

1つの事業所で通所・宿泊・訪問介護が可能に！

特徴

- 通所**
 - 入浴だけの短時間の利用など、生活リズムに合わせて利用できます。
 - 体調が悪いときなどは、通所から訪問に切り替えて利用できます。
- 宿泊**
 - 定員に空きがあれば数日～1週間前の予約でも利用できることが多く、緊急時には当日の申し込みでも利用できることがあります。
 - 同じ場所で、通所の後に宿泊をしたり、宿泊の後に通所のサービスを受けたりすることができます。
- 訪問介護**
 - 服薬管理や安否確認など、短時間のサービスを1日に複数回利用できます。

できる限り顔なじみのスタッフが対応してくれるから、認知症の人も安心ね



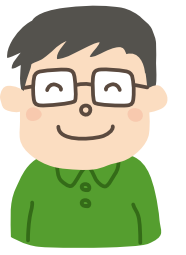
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

昼も夜も自宅で安心！職員がいつでも対応できます

特徴


- 訪問介護**
 - 服薬管理や安否確認など、短時間の訪問サービスを1日に複数回利用できます。
- 訪問看護**
 - 夜間でも訪問介護や訪問看護のサービスを受けられます。
 - 急に体調が悪くなったときにも職員が訪問してくれます。

随時対応してくれるから、一人暮らしの高齢者も安心だね。家族の不安や負担も少なくなるね



※その他さまざまな介護サービスや、要支援1・2の人など向けに短時間の通所や日常生活の援助に特化した訪問を行う基準緩和サービス、定期的に軽体操やごみ出しなどの生活支援を行う住民主体サービスなどもあります。詳しくはお近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。


その人に合った介護サービスを



小規模多機能ホーム ななかまど 管理者 小尾浩一さん
住み慣れた自宅で自分らしく生活を送ることは誰もが望むことですが、希望する暮らし方は人によってさまざまです。小規模多機能型居宅介護は、その人に必要なことを考えた上で、地域とのつながりを大切にしながら、通所・宿泊・訪問介護を組み合わせ柔軟に支援します。ぜひ、一緒にあなたらしい暮らしを考えていきましょう。

利用してみようと思ったら

担当のケアマネジャー(介護支援専門員)か、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。
※分からない場合は市コールセンター(☎042-770-7777)へ





たばこの煙

～吸わない人には吸わせない、
吸う人にも知ってほしい煙のホント～

5月31日は世界禁煙デーです。たばこによる健康被害を考え、受動喫煙を防止しましょう。
☎健康増進課 ☎042-769-8322



どれくらい知っていますか？たばこの煙
～これら全てに**有害物質**が含まれています～

①主流煙
喫煙者が吸う煙

②副流煙
たばこの先から出る煙

③呼出煙
喫煙者が吐き出した煙
有害物質は喫煙後、約45分間吐き出されるという研究結果があります※1

④残留たばこ成分
喫煙者がたばこを吸った後の室内、衣類や髪の毛などに残るたばこの煙の成分

①～③を吸い込むことを**受動喫煙**といいます。
受動喫煙が原因で命を落とす人は**1年間に約1万5,000人**※2 (交通事故の死亡者数に比べ約4倍)

ちなみに!
新しいたばこ(加熱式たばこ、電子たばこ)の煙霧による**健康影響**は?
調査研究中
※有害・発がん物質の軽減といわれている商品もありますが、具体的な健康影響は現段階で不明確で、調査研究が必要とされています。

禁煙するとこんないいことがあります ※3

禁煙開始

- 20分後 血圧が正常値まで低下
- 24時間後 心臓発作の可能性が少なくなる
- 数日後 息切れが減り、歩くのが楽になる
- 1カ月～9カ月後 せきや喘鳴が改善

《禁煙を続けると…》

- 肺機能が改善 (1年後)
- 脳梗塞リスクの低下 (2～4年後)
- 肺がんリスクの低下 (5～9年後)

非喫煙者のレベルに近づく



自分や家族のために禁煙を始めてみませんか

～実は吸っている人の約3人に1人はやめたいと思っている！～ ※4

☎緑保健センター ☎042-775-8816
☎緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414
☎中央保健センター ☎042-769-8233
☎南保健センター ☎042-701-7708

お医者さんと一緒に！

医療機関で「禁煙治療プログラム」が受けられます(一定の要件あり)。市内の禁煙治療医療機関については、市ホームページをご覧ください。

薬剤師さんと一緒に！

薬局などで薬剤師さんに相談しながら、禁煙補助剤(ニコチンガム・ニコチンパッチなど)を購入できます。

市の保健師と一緒に！(禁煙チャレンジコース)

個別の状況に合わせた方法で禁煙支援が受けられます。
☎ 1カ月以内に禁煙しようと考えている人
☎ 電話で上記の各問い合わせ先へ

※1 参考「受動喫煙防止対策に係る技術的留意事項に関する専門家検討会資料」(平成27年 国立保健医療科学院)
※3 参考「生活習慣病予防のための健康情報サイト」(厚生労働省)

※2 参考「がん対策情報センター片野田耕太氏発表」(28年5月 国立がん研究センター)
※4 参考「国民健康・栄養調査」(23年 厚生労働省)



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

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
 5月15日(月)・22日(月)
 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。

5月は九都県市一斉 自転車マナーアップ強化月間

自転車のルールを再確認しましょう。
 ○車道が原則、歩道は例外
 ○車道は左側通行
 ○歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
 ○安全ルールを守る
 ○子どもはヘルメットを着用
 交通・地域安全課

建築士による 自宅の無料耐震相談会

6月14日(水)午後1時30分～4時30分
 津久井まちづくりセンター
 6組(申込順)
 6月8日までに、電話で建築・住まい政策課(042-769-8252)へ

分譲マンション管理 無料相談会

5月13日(土)午後1時～5時
 市民会館
 市内マンション管理組合役員と居住者
 5組(申込順)
 5月12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

5月は赤十字運動月間 「人間を救うのは、人間だ。」

赤十字の理念の普及や活動資金への協力を呼び掛けています。温かいご支援とご協力をお願いします。
 日赤相模原市地区本部(地域福祉課内)

新卒対象求人取扱説明会

平成30年3月新卒予定者を対象にした求人の取り扱いについて
 5月19日(金)午後1時30分～3時30分
 市民会館第1大会議室
 市内事業主 ※希望者は直接会場へ
 ハローワーク相模原(042-776-8609(部門コード44#))

宿泊利用 相模川清流の里

7月まで平日に空きあり
 随時受け付け
8月分の抽選申し込み 5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相模川清流の里へ。抽選後の空き室の申し込みは、5月21日から、電話で同所(0120-988-547)へ ※8月は無休

8月分の利用申し込み

- ①相模川ビレッジ若あゆ
- ②ふじの体験の森やませみ

宿泊利用日 (日帰り利用も可)	8月		①のみ
	1日(火)～2日(水)	5日(土)～6日(日)	
	7日(月)～8日(火)		①のみ
	9日(水)～10日(木)		①のみ
	9日(水)～11日(金)★		②のみ
	11日(金)～13日(日)★		①のみ
	14日(月)～15日(火)		
	16日(水)～18日(金)★		②のみ
	19日(土)～20日(日)		①のみ
	23日(水)～24日(木)		②のみ
	24日(木)～25日(金)		①のみ
	25日(金)～27日(日)★		②のみ
	26日(土)～27日(日)		①のみ
	28日(月)～29日(火)		
	30日(水)～31日(木)		

★2泊3日、1泊2日のどちらも利用可

申込期間 宿泊利用(抽選) 5月10日まで
 宿泊利用空き室(申込順) 5月21日から
 日帰り利用 5月1日から
 18歳以下で構成され、20歳以上の引率者がいる、おおむね20人以上の青少年団体に
 申込期間に、①②にある申込書(各ホームページにも掲載)を直接か、ファクス、Eメールで①(042-760-5215) wakaayu@city.sagamihara.kanagawa.jp 042-760-5445、②(042-687-5050) furusato-taikens@city.sagamihara.kanagawa.jp 042-686-6025)へ
 ※利用者登録カードを持っている人は、市ホームページやさがみはらネットワークシステムからも申し込みます。

光化学スモッグにご注意ください

晴れて気温が高く風が弱い日には、光化学スモッグが発生しやすくなります。注意報が発令されたときは、屋外での激しい運動は控えましょう。喉や目の痛みを感じたら安静にし、症状が改善されないときは医療機関に相談してください。
発令・解除時のお知らせ ひばり放送、さがみはらメールマガジン、テレビ神奈川(tvk)のデータ放送
発令状況の確認 県テレホンサービス(050-5893-9342・9343)、県ホームページ
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

環境保全課

市立小・中学校の日直代行員制度を廃止します

5月31日で同制度を廃止し、6月以降の学校休業日は機械警備による安全確保などを行っていきます。
 教育総務室

生産緑地地区追加指定の相談

市街化区域内に農地を所有している人 ※随時受け付けますが、今年度の追加指定の相談は、6月2日までに、直接、都市計画課(042-769-8247)へ

暴力団被害無料電話・来所相談会

弁護士、警察官、相談員が対応
 5月19日(金)午前10時～午後6時
電話相談 045-212-1081～1084
来所相談 会県弁護士会館(横浜市中区)
 ※来所相談希望者は直接会場へ
 県警察本部暴力団対策課(0120-79-7049)

検定試験

①日商簿記検定
 6月11日(日)
 麻布大学(中央区淵野辺) 相模女子大学(南区文京)
 1級7,710円、2級4,630円、3級2,800円
②珠算能力検定
 6月25日(日)午前9時～10時
 産業会館
 1級2,300円、2級1,700円、3級1,500円
 5月①8日～12日②17日～25日に、直接、相模原商工会議所共済検定課(042-753-8134)へ
 ※①5月9日まで、同所ホームページからも申し込みます。

募集

臨時的任用職員(広聴広報課)

広報さがみはらの編集・校正、その他広報関連事務など
勤務 6～9月の月～金曜日(祝日等を除く)で、午前8時30分～午後5時15分のうち1日7時間45分
賃金 時給962円
応募資格 パソコン操作ができる人=1人(選考)
申込 5月11日(必着)までに、履歴書(写真貼付)を直接か郵送で、同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 042-769-8200)へ
 ※5月18日(木)に、面接と簡単なパソコン操作試験あり

市書道連盟展の作品(一般)

6月3日(土)～5日(月)に相模原市民ギャラリーで展示
部門 漢字、かな、前衛、近代詩文、刻字、篆刻、墨象
規格 1人1点で、仕上がり寸法=2m42cm×62cm(縦作品のみ)、1m84cm×92cm、1m21cm×1m21cm以内で、枠装か額装、軸装(壁面使用以外のもの、ガラス額、仮巻は不可)
 ※作品には必ず所定の出品票を添付
市内在住か在勤・在学の18歳以上
費用 5,000円
申込期限 5月10日
 ※申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。

同連盟事務局の門倉さん(042-810-0799)

市民合同演奏会 合唱団員

12月17日(日)に相模女子大学グリーンホール(市文化会館)で行う同演奏会の合唱団員
曲目 ロッシーニ作曲『スターバト・マテル』
練習 7月20日から、原則毎週水・木・金曜日のうち1日、総合学習センターほか
定員 150人(抽選)
費用 1万円(大学生以下3,000円)
 ※チケット、楽譜などは別途
申込 5月26日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項と性別、パート、音取りCD・楽譜購入の有無を書いて、同実行委員会(〒252-0199 緑区西橋本5-2-1 橋本郵便局留 稲垣厚子宛 090-8433-4044)へ

イチオシ! 研修会

リーダー研修会(全7回)

レクリエーションゲームや宿泊研修(キャンプファイア)などを通して、リーダーとしての知識と技術を学びます。

日にち	時間	会場
6月10日(土)・25日(日)	午前10時～午後5時	青少年学習センター
6月17日(土)～18日(日) (1泊2日)	集合 午前9時 解散 午後3時	相模川ビレッジ若あゆ
9月10日(日)	午前9時～午後5時	青少年学習センター
10月1日(日)・22日(日)、 11月26日(日)	午後1時～5時	

市内在住か在勤・在学の中学生～30歳=30人(申込順)
 費用2,000円程度(昼食代など)
 5月15日までに、直接か電話、Eメールに8面上の必要事項と学校名、学年を書いて、青少年学習センター(042-751-0091) seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

イチオシ! 歴史巡り

軍都さがみはら歴史探訪

～矢部から淵野辺周辺をめぐる～

矢部から淵野辺周辺にあった旧陸軍兵器学校をはじめ、昭和10年代の建物や石碑などの軍都の痕跡を巡ります。
 5月28日(日)午前9時～正午
定員 30人(抽選)
申込 5月10日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に8面上の必要事項を書いて、市立博物館(〒252-0221 中央区高根3-1-15 042-750-8030)へ



かつての陸軍兵器学校正門

さがみはら環境まつりの学生ボランティア

6月18日(日)に行う同まつりの前日準備か、当日運営の手伝い
会ソレイユさがみ
対高校生以上=30人(申込順)
申込期限 5月31日
※申し込み方法など詳しくは、環境情報センターにある募集要項か同センターホームページをご覧ください。
同まつり実行委員会事務局(環境情報センター内 ☎042-769-9248)

イベント

「原爆と人間」写真展

日にち	会場
5月 9日(火)~15日(月)	市役所本館
6月14日(水)~20日(火)	あじさい会館

時午前8時30分~午後5時(初日は午前10時から、最終日は午後4時まで)
同相模原平和実行委員会代表の田中さん(☎042-755-2216)

土曜コンサート「ジャズ/高橋JAZZバンド」

時5月13日(土)午後3時30分~5時
会サン・エールさがみはら
定220人(先着順)
※希望者は直接会場へ
同所(☎042-775-5665)

県ゆうあいピック大会 サッカー競技

県内チームに在籍する知的障害児・者の大会

日にち	時間
5月20日(土)・21日(日)	午前9時30分
5月28日(日)	午前9時

会横山公園人工芝グラウンド
※参加チームの募集は終了しました。
同県障害者スポーツ振興協議会(☎045-311-8744)

講演・講座

交通安全・防犯講習会

自転車の事故防止策や、振り込め詐欺の対策など
時5月23日(火)午前10時~11時30分
会老人福祉センター若竹園
対市内在住の60歳以上
定20人(申込順)
申5月22日までに、直接か電話で同園(☎042-746-4622)へ

子育て広場たん と 離乳食セミナー

管理栄養士による離乳食中期~完了期の話と試食(保護者のみ)
時5月20日(土) 午前11時30分~午後1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
定15組(申込順)
※電話・Eメールの着信時間順に受け付け
申電話(非通知不可)か、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの月齢、携帯電話番号、子どもと保護者の各参加人数、「離乳食セミナー」と書いて、子育て親育ち応援団 With.cfc(☎080-5431-0971 ☒tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

バンビのぼれぼれ広場講座「ママのためのアートワーク」

塗り絵で気分をリフレッシュ
時5月23日(火)午前10時~11時30分
会あさひ児童館(中央区鹿沼台)
対子育て中か妊娠中の人=10組(申込順)
※子ども同伴可。保育なし
申5月8日から、月~金曜日(祝日等を除く)午前10時~午後3時に、直接か電話、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

認知症は予防できる。元気な今からできること~始めてみませんか、脳いきいき生活~

日常生活でできる認知症予防に効果的な生活習慣や脳を活性化する方法など
時5月23日(火)午前10時~正午
会けやき会館
対市内在住の人=45人(申込順)
費500円(テキスト代含む)
申5月17日までに、電話か、ファクスに氏名(ふりがな)、電話番号、「認知症予防講座」と書いて、シニア活動の森(☎070-1466-6579 ☒042-765-2250)へ

より良い広報誌作成のために

編集などの広報誌作りの基本について
時5月27日(土)午前10時~午後0時30分
会市民会館
対小・中学校PTAや公民館などで広報誌を作成している人
定150人(申込順)
申5月10日までに、ファクスかEメールに団体名、代表者の氏名、電話・ファクス番号、参加人数(1団体6人まで)、「より良い広報誌」と書いて、市印刷広告協同組合(☒042-776-5656 ☒kouhoushi@soin.or.jp ☎042-776-6100)へ

オーサーズカフェ「江戸の知恵を今に活かす~江戸庶民の暮らしに学ぶエコ生活術」

時5月13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
同所(☎042-701-4370)

生涯現役を目指す健康術! ~90分で痛みを笑いに変える「エアリハ」エクササイズ~

落語家で理学療法士でもある講師から、健康寿命を延ばす方法について学ぶ
時6月9日(金)午後1時30分~4時
会市民会館
講日向亭 葵さん(お笑い理学療法士)
対市内在住の60歳以上
定120人(抽選)
申5月19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、シルバー人材センター会員は会員番号を書いて、同センター中央事務所(☎042-754-1177 ☒042-753-7204)へ

こけ玉作り教室

時6月4日(日)午前10時~正午
会相模湖林間公園
対市内在住か在勤・在学の中学生以上
定20人(申込順)
費800円
申直接か電話で、同公園(☎042-685-1330)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になるための資格取得講座
時6月19日(月)~22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5月31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

ホームタウンチームを応援しよう!

ノジマ相模原ライズ(アメリカンフットボール)

	日にち	開始時間	対戦相手
Xリーグ	5月 4日(祝)	午後2時	警視庁イーグルス
	5月21日(日)		富士通フロンティアーズ



会富士通スタジアム川崎(川崎市川崎区富士見)

同ノジマ相模原ライズ ☎042-815-3094

SCS相模原(サッカー)

	日にち	開始時間	対戦相手
J3リーグ(ホーム)	5月 7日(日)	午後1時	アスクラロ沼津
	5月14日(日)		ブルージャズ盛岡
	5月28日(日)		栃木SC

会相模原ギオンスタジアム

同SC相模原 ☎042-810-7777

ノジマステラ神奈川相模原(女子サッカー)

	日にち	開始時間	対戦相手
なでしこリーグ1部(ホーム)	5月13日(土)	午後1時	浦和レッドダイヤモンズレディース

会相模原ギオンスタジアム

同ノジマステラ神奈川相模原 ☎046-298-3881

※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。

イチオシ! みんなで遊ぼう

子ども会交歓 スポーツレクリエーションフェスティバル

風船ダーツやジャンボ迷路など、楽しいイベントが盛りだくさんです。
時5月13日(土)午前10時~午後2時(雨天時は5月14日(日)に延期)
会淵野辺公園芝生広場
対市内在住の小学生 ※希望者は直接会場へ



風船ダーツ



ジャンボ迷路

同青少年学習センター ☎042-751-0091

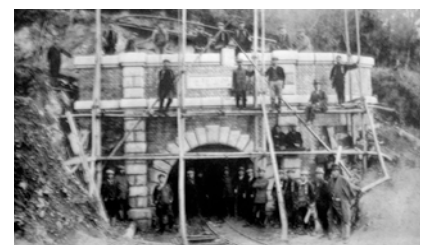
イチオシ! 郷土を深く知る催し

鈴木重光 絵はがきコレクション巡回展3

緑区若柳の郷土史家・鈴木重光氏が集めていた明治期から昭和前期の絵はがきのうち、津久井地域のものを中心に展示します。

時5月31日(水)まで 午前8時30分~午後10時
会南区合同庁舎

同市立博物館 ☎042-750-8030



横浜水道口城山隧道工事



5月5日(祝) こどもの日 スポーツイベント
総合体育館・北総合体育館

無料開放

種目 バドミントン、卓球、バレーボール★、バウンドテニス、武道★
施設 トレーニング室
 ★は総合体育館のみ
時 午前9時～午後10時
 ※各種目の利用時間など、詳しくはお問い合わせください。
対 小・中学生
 ※午後5時以降は保護者同伴か送迎が必要

体験イベント

親子エアロビクス & ストレッチ教室

時 午前10時～11時、午後1時～2時
対 4歳～小学生とその保護者
定 各20組40人(先着順)
ス スポーツ体験コーナー



総合体育館

種目	時間	対象	定員
フットサル	午前 9時～10時30分	小学校1～3年生	各20人(先着順)
	午前11時～午後 0時30分	小学校4～6年生	
バウンドテニス	午前10時～正午	小・中学生とその保護者	20組(先着順)

※フットサルは、Fリーグ所属ベスカドーラ町田の選手が指導します。

北総合体育館

親子体操

親子でできるゲームで、スポーツの楽しさを体験
時 午後2時～4時
対 4歳～小学生とその保護者
定 50組(先着順)

※希望者は用具とトレーニングウェア、室内履き、タオルを持って直接会場へ

総合体育館 ☎042-748-1781 北総合体育館 ☎042-763-7711

元気高齢者向け筋力向上トレーニング〈全12回〉

専属トレーナーの指導で、体操や機器を使った筋力トレーニングなどを行います。

①	日時	会場	電話番号・受付時間など
	6月2日～7月11日の 毎週火・金曜日 午後1時～2時30分	ワールドウィング町田 アネックス相模原 (中央区清新)	☎042-700-2156 午前11時～午後1時、 午後4時～7時(水曜日を除く)
	6月8日～7月18日の 毎週火・木曜日 午後3時30分～5時	ほのぼの サービスセンター (緑区中野)	☎042-780-7977 午前8時30分～午後5時 (日曜日、祝日等を除く)

対 運動に支障がない市内在住の65歳以上=各10人(抽選)

費 ①4,000円②6,000円

申 5月20日までに、電話で各会場へ



相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
小学生サッカー〈全5回〉	6月13日～7月11日の 毎週火曜日	午後4時30分～5時30分	小学校1・2年生 小学校3・4年生	各15人	各4,000円

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



さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

施設の教室

教室名	日にち	時間	対象	費用
①クロール〈全3回〉	5月10日(水)・17日(水)・24日(水)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	3,000円
②短期体育苦手種目練習〈全4回〉	5月14日～6月4日の 毎週日曜日	午後0時10分～1時	前転・開脚前転が 苦手な年長～ 小学校2年生	2,000円
③はじめての個人メドレー	5月15日(月)	午後1時30分～2時30分	18歳以上(高校生を除く)	500円
④シルバー水泳クロール集中〈全4回〉	5月17日～6月7日の 毎週水曜日	午後0時30分～1時30分	60歳以上の水泳初心者	各4,000円
⑤競技力向上飛び込み〈全4回〉	5月19日(金)・20日(土)・ 6月 2日(金)・3日(土)	午後7時30分～9時	25m以上泳げる小学生～高校生	1,200円
⑥わくわく親子水泳	5月27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	1組750円
⑦おためし平泳ぎ	5月29日(月)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	500円
⑧かんたんアクア〈全4回〉	6月7日～28日の 毎週水曜日	午後2時～2時45分	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	4,000円
⑨ビーズアクセサリ	6月18日(日)	午前10時～午後 1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	1,500円
⑩絵手紙	6月19日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	1,200円

定 ①③④⑦各30人②15人⑤⑨⑩各20人⑥30組⑧50人(申込順)

申 開催日前日までに、直接か電話で同プールへ



市体育館(市役所前)

〒252-0236 中央区富士見1-2-15 ☎042-769-5201

施設の教室

シェイプアップエクササイズ〈全7回〉

時 6月1日～7月13日の毎週木曜日 午後2時～3時

対 15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選) **費** 3,500円

申 5月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項を書いて、同館へ



銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

施設の教室

アイススケート場の営業は5月6日(土)で終了します

5月7日(日)～6月9日(金)は、トレーニング室と会議室のみ利用できます。

※5月15日(月)は全館休館

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①寄せ植え	5月27日(土)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	20人	2,500円
②日赤水上安全法講習会〈全4回〉	6月6日(火)～9日(金)	午前9時～午後5時30分	県内在住か在勤・在学の18歳以上で、クロールと平泳ぎで各500m以上泳げる人	30人	3,500円

申 5月①20日②31日までに、直接か電話で同所へ

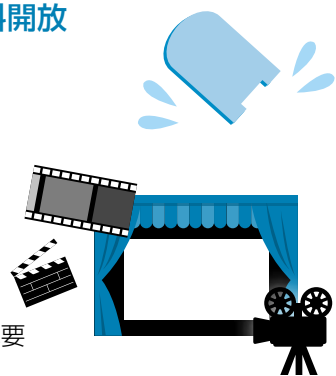
市民健康文化センターの催し 問 ☎042-747-3776

5月5日(祝) こどもの日 プール・浴室無料開放

時 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
対 4歳～中学生
 ※希望者は直接会場へ

健文ロードSHOW!「山びこ学校」

時 5月20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
 ※5月1日から同センターで配布する整理券が必要



ねんどアート教室

時 5月21日(日) 午前10時～正午、午後1時～3時
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 各20人(申込順)
費 各1,000円
申 直接か電話で同センターへ



LCA国際小学校北の丘センターの催し

問 ☎042-773-5570

5月5日(祝) こどもの日 プール・浴室無料開放

時 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
対 4歳～中学生
 ※希望者は直接会場へ



スポーツ教室「ボディバランス」〈全7回〉

ストレッチポールなどを使い、膝と腰を中心に体のゆがみの改善を図ります。
時 6月7日～7月19日の毎週水曜日 午後1時～2時
対 16歳以上(高校生を除く)
定 40人(抽選)
費 3,850円
申 5月12日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項と性別を書いて、同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1)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



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

- ①ゆとりある老後のために
個人型確定拠出年金(iDeCo)セミナー
所得控除を活用して賢く老後資金を準備
する方法について学ぶ
時5月17日(水)午後6時30分～7時30分
- ②営業力アップセミナー
時5月20日(土)午前10時～11時30分
..... 共 通
- 対市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)
定①20人②10人(抽選)
申5月10日(必着)までに、はがきかファ
クス、Eメールに11面上の必要事項を書
いて、同所(☎042-775-5515) ☒
sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp)へ

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23
☎042-753-9030

- ①障害者ふれあい文化講座
「ふるしき活用法」
基本的な使い方や、用途に合わせた包み
方、防災に役立つ技など
時6月4日(日)午後1時30分～3時
対市内在住か在勤・在学で障害のある小学
生以上
- ②障害者スポーツ講座
「ペタンク」(全2回)
時6月9日(金)・23日(金)
午後1時30分～3時
対市内在住かIn勤・在学で障害のある人
..... 共 通
- 定各20人(申込順)
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)

※ボランティア同時募集

- 〈定①2人②5人(申込順)〉
申5月①28日②31日までに、直接か電話、
ファクスに11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
(☎042-769-1200)へ

さがみはら国際交流ラウンジ

〒252-0233 中央区鹿沼台1-9-15
☎☎042-750-4150

- カナダ講座「カナダ映画上映会」
時5月13日(土)午前10時～11時30分
会ユニコムプラザさがみはら
対市内在住かIn勤・在学の人
定50人(申込順)
申5月12日までに、電話で同ラウンジへ
お茶会～外国人との交流の広場～
メキシコ人による母国のお話と交流会
時5月21日(日)午前10時～正午
会ソレイユさがみ
定50人(先着順)
費100円(茶菓子代)
※希望者は直接会場へ

ハローインターナショナル

- 「世界の料理教室」
カンボジアやハンガリーの料理作りと
会食、交流
時5月27日(土)午前10時～午後2時
会ソレイユさがみ
対中学生以上=25人(申込順)
※保育あり(要予約)
費1,000円
申電話か、ファクスに11面上の必要事項
と性別を書いて、同ラウンジへ

施設のお休み

- 環境情報センター
時5月4日(祝)・5日(祝)・11日(木)・18日(木)・
25日(木)
問同センター(☎042-769-9248)
- 市民健康文化センター
時5月8日(月)
問同センター(☎042-747-3776)
- LCA国際小学校北の丘センター
時5月16日(火)～31日(水)
問同センター(☎042-773-5570)

市体育協会からのお知らせ

☎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

①中級ダンス講習会②ダンスの集い

- 時5月13日(土) ①午前9時～正午
②午後1時～4時30分
会市体育館(市役所前)
定各160人(先着順)
費各800円(前売り券各500円)
※希望者は、ダンスができる服装で、室内
履きを持って直接会場へ
※前売り券の希望者は、電話で市ダンスス
ポーツ連盟の油谷さん(☎042-755-
6413)へ

ゲートボール初心者教室(全2回)

- 時5月13日(土)・14日(日)
午前10時～午後2時
会相模原麻溝公園スポーツ広場
対市内在住かIn勤・在学の人
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

少林寺拳法教室(全3回)

- 時6月4日(日)、9月3日(日)、12月3日(日)
午前8時30分～11時50分
会北総合体育館
対市内か近隣市に在住・在勤・在学の小学
生以上=20人(抽選)
費300円(保険料)
申5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、小・中
学生は保護者名を書いて、同協会へ

ダンススポーツ

- ①ハイグレード講習会
②ハイグレード技術認定会
時①5月20日(土)午後1時～5時
②6月3日(土)午前9時15分～午後5時
会総合体育館
費①500円②3,000円～5,000円
※希望者はダンスができる服装で、室内履
きを持って直接会場へ
※詳しくは、市ダンススポーツ連盟ホーム
ページをご覧ください。

グラウンド・ゴルフ交流大会

- 時5月27日(土)午前8時30分～11時45分
会下溝古山公園スポーツ広場
費500円
(市レクリエーション協会員は300円)
※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

夏季ペタンク競技大会

- 時6月10日(土)午前8時～午後3時30分
会相模原麻溝公園スポーツ広場
対市内在住かIn勤の人
定120人(抽選)
費700円(市ペタンク協会員は500円)
申5月25日(必着)までに、はがきに11面
上の必要事項を書いて、市体育協会へ

市民選手権大会

- ①ボウリング
時6月4日(日)午前8時30分
会相模ファーストレーン(中央区相模原)
費1,500円(ジュニア1,000円)
- ②サッカー(一般男子)
時6月11日(日)～8月27日(日)午前9時
会相模原ギオンスタジアムほか
- ③バレーボール(一般)
時6月11日(日)午前9時
会総合体育館
- ④弓道
時6月11日(日)午前9時
会北総合体育館
- ⑤剣道(高校生・中学生)
時6月25日(日)午前9時
会総合体育館
- ⑥卓球(高校生)
時6月17日(土)午前8時40分
会北総合体育館
..... 共 通
- 対市内在住かIn勤・在学の人
申①5月27日までに、市内ボウリング場
にある申込用紙を各ボウリング場へ。
5月②12日③16日⑤11日までに、市
体育協会にある申込用紙を同協会へ。
④5月14日までに、電話で同協会へ。
⑥6月2日(必着)までに、はがきに11
面上の必要事項を書いて、同協会へ
※詳しくは、市体育協会にある開催要項か
同協会ホームページをご覧ください。

長水路ディスタンス大会(水泳)

- 時6月4日(日)午前9時～午後6時
会さがみはらグリーンプール
対市内か近隣市に在住・在勤・在学の小学
生以上
※申し込み方法など詳しくは、市体育協会
にある開催要項か、市水泳協会ホーム
ページをご覧ください。

居合道・杖道体験教室

- 時6月4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

初心者弓道教室(全10回)

- 時6月7日～8月9日の毎週水曜日
午後7時～9時
会市体育館(市役所前)
対市内在住かIn勤の18歳以上
定25人(申込順)
費5,000円
申5月20日までに、電話で同協会へ

春の日帰り山行 守屋山

- 時6月18日(日)
集合 午前6時30分に相模原駅北口
対市内在住かIn勤の18歳以上
定45人(抽選) 費5,000円
申5月16日(必着)までに、往復はがきかE
メール(1通4人まで)に11面上の必要事
項と生年月日・性別(全員分(代表者に○))
を書いて、往復はがきは市体育協会へ。
Eメールは市山岳協会(☒jimukyoku
@sosankyoku.com)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。

- BAGウィンドアンサンブル定期演奏会
曲目は「シンデレラメドレー」ほか 5月7
日(日)午後2時～4時、杜のホールはしも
と。定員535人(先着順) 問事務局(☎
080-6715-0783)
- 助産師が伝える出産準備教室 5月14日
(日)午前10時～11時30分、市民会館。定
員10組(申込順)、費用1,000円 申電話
か、Eメールに氏名、同伴者の有無、出
産予定日、出産回数を書いて、marimo助産院

- (☎042-766-4381) ☒pinkpanther_
yucco@yahoo.co.jp)へ
- 市レクダンス協会5周年記念フェスティ
バル 5月20日(土)午後1時～4時30分、
杜のホールはしもと。定員550人(先着
順)、費用1,000円 問星(☎080-1051-
9579)
- はじめての絵手紙教室 6月2日(金)午前
10時～正午、ソレイユさがみ。定員15人
(申込順)、費用500円 申電話で小川(☎
080-5195-9617)へ
- 南大沢フィルハーモニー定期演奏会 曲
目は「ブラームス交響曲第4番」ほか 6月
11日(日)午後2時～4時、杜のホールはし
もと。定員405人(先着順) 問田中(☎
050-3566-2446)

仲間

会費などは個別にお問
い合わせください。

- 英会話 毎週土曜日午前9時30分、大
野北公民館。男性歓迎 問池内(☎042-
750-0465)
- 太極拳・太極扇 月2回火曜日午後1時、
北総合体育館 問伊藤(☎090-6924-
1312)
- スペイン語 毎週月曜日午前9時30分、
さがみはら国際交流ラウンジ。見学可
問白井(☎090-1217-8744)
- パソコン 月2回木曜日午前9時30分、
大野南公民館。対象は経験者 問石川(☎
042-742-6850)
- 社交ダンス 月3回水曜日午後1時、相
原公民館ほか。体験可 問堀内(☎090-

5991-5294)
女声コーラス 月3回水曜日午後1時、大
野南公民館ほか。見学可 問矢島(☎042-
746-9759)

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。



さがみはらオープンガーデンめぐり バラやクレマチスなど季節の花めぐり<7km>

花と緑の庭3カ所を巡り、各オーナーのガーデン管理方法などについて学びます。

時 5月23日(火) 午前9時～正午

集合 淵野辺駅改札口

解散 相模原駅

対 市内在住か在勤・在学の18歳以上

定 20人(抽選) 費 500円

申 5月15日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に全員の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、「オープンガーデンめぐり希望」と書いて、市まち・みどり公社(〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-751-6624)へ



中央区富士見6-6-23 ☎042-751-6624)へ

道志川清流まつり

～三太の里 道志川で1日楽しみましょう!～

清掃活動をはじめ、竹細工作りやゲーム大会などを行い、親子の触れ合いや地域交流を楽しめます。

時 5月21日(日) 午前10時～午後2時30分<雨天中止>

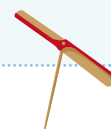
会 青山親水公園(緑区青山) ※希望者は直接会場へ

竹細工
作り

対 小学生以下とその保護者=25組(申込順)

費 1人100円

申 5月12日までに、直接か電話で津久井中央連絡所へ



問 津久井中央連絡所 ☎042-784-2400

プチロボで競走しよう 相模原大会

自分で作ったプチロボットを走らせ、タイムを競います。

時 6月10日(土) 午前10時～午後4時

会 青少年学習センター

対 市内在住の小学校3～6年生

定 24人(抽選)

費 1,240円(材料費)

※昼食は各自持参

申 5月10日～24日(必着)に、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学校名、学年、電話番号、「プチロボ相模原大会」と書いて、県立青少年センター科学部(〒220-0044 横浜市西区紅葉ヶ丘9-1 ☎045-263-4471)へ



こども動物クラブ 参加者募集

スタッフと一緒に約10カ月間、動物の餌の用意や世話などのほか、野外体験活動やレクリエーションを通して仲間づくりをします。

時 6月7日(水)～平成30年3月31日(土)

会 相模原麻溝公園ふれあい動物広場

対 小学校3年生～中学生

定 30人(抽選)

申 5月22日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、学年、性別、保護者氏名、電話番号、「動物クラブ参加希望」と書いて、同広場管理事務所(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)

※当選者は、6月4日(日)午後3時30分～5時に説明会あり

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.1360

平成29年(2017年)

5/1

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 健康増進課	☎042-769-8322
⑥ 緑保健センター	☎042-775-8816
⑦ 緑保健センター(津久井)	☎042-780-1414
⑧ 中央保健センター	☎042-769-8233
⑨ 南保健センター	☎042-701-7708
⑩ こども家庭課	☎042-769-8345
⑪ 緑子育て支援センター	☎042-775-8829
⑫ 中央子育て支援センター	☎042-769-8222
⑬ 南子育て支援センター	☎042-701-7710
⑭ 精神保健福祉センター	☎042-769-9818
⑮ 市コールセンター	☎042-770-7777

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。

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 5月10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 ⑩

ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介

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

会 ⑪⑫⑬

日にち	会場ほか
5月16日(火)	二本松㊦、向陽㊦、陽光台㊦、田名㊦
5月17日(水)	横山㊦
5月18日(木)	城山㊦、大野北㊦、新磯㊦、上鶴間㊦
5月23日(火)	富士見㊦、鶴園中和田㊦
5月24日(水)	並木㊦
5月25日(木)	湖㊦、大沼㊦、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

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
6月9日(金)	午後1時～2時15分	㊧	⑮
6月12日(月)	午後2時45分～4時	㊨	
6月19日(月)	午後2時45分～4時	㊩	

対 平成28年12月～29年1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)

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

日にち	時間	会場	申込	内容・対象など
6月5日(月)	午前10時45分 午後1時30分～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22年4月2日～平成10年4月1日生まれ) 定 津各16人 南各25人(申込順) 費 各700円
6月7日(水)	午前9時45分 10時15分～10時45分	㊩		

ひきこもりCRAFT家族教室(全10回)

ワークブックを使って、引きこもりの仕組みや家族間コミュニケーション、問題解決の技法などを学び、実際に練習します。

時 6月12日、7月10日、8月14日、9月11日、10月16日、11月13日、12月11日、平成30年1月15日、2月19日、3月12日の月曜日 午後2時～4時

会 ㊦

対 おおむね40歳ぐらいまでの引きこもりの状態にある人の家族

定 8人(申込順)

申 ⑭

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
成人健康相談 母子保健相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日等を除く)	㊧	㊦	成人健康相談 健康相談 母子保健相談 妊娠・出産、子どもの健康などの相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談可) ※㊫㊬㊭㊮は来庁相談のみ ㊯ 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日				
	火曜日				
	水曜日				
	金曜日				
精神保健相談 (精神科医)	5月9日(火)	午後1時～2時	㊩	㊦	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 定 各2・3人(申込順。調整あり) ㊯ 南障害福祉相談課 ☎042-701-7715 ㊫ 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806 ㊫ 津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 ㊧ 緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811
	5月26日(金)				
	5月10日(水)				
	5月23日(火)				
	5月15日(月)				
	5月16日(火)		午後2時～3時		
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	6月14日(水)	午後1時～3時30分	㊩	㊦	生活習慣病予防などに関する栄養・食事相談 持ち物 食事メモ、健康手帳(持っている人)
	6月28日(水)				
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日(5月2日を除く)	午前9時～11時15分 午後2時～3時45分	㊦	㊫	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)
	5月27日(土)				
高齢者認知症相談	5月17日(水)	午後2時～4時	㊩	㊦	専門医による認知症相談 定 2組(申込順)
思春期・ひきこもり特定相談 (精神科医)	5月18日(木)	午後1時30分～3時30分	㊫	⑭	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歳ぐらい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	5月16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	5月22日(月)	午後2時～4時	㊦	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	5月18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 市薬剤師会 ☎042-756-1502
家族のためのコミュニケーション教室「ガーベラ」	5月17日(水)	午後2時～4時	㊦	⑭	家族間コミュニケーションをテーマに家族問題についての理解を深め、対応を学びます。 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 30組(申込順)

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

昨年度の集団検診の申し込み混雑状況が確認できます



市内協力医療機関や公共施設で、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、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持し、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 **施設健診**

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

休日会場健診 下記の日にちに、右表のがん検診(検診車)と同じ会場を実施

日にち	会場	時間・対象・費用など
6月4日(日)	緑区合同庁舎	時 午前のみ 対 市国民健康保険加入の40歳～74歳※ 費 1,000円
6月11日(日)	大沼小学校	☑健診日の14日前までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

※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29年4月2日～30年4月1日に40～80歳になる人	500円	口腔内診査(歯周病の有無など)

▶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(29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	日にち	会場	検診種目・費用・受付時間など
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 ※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)2,000円
集団検診(検診車)	6月3日(出)	南保健福祉センター★	胃(X線)900円 大腸500円
	6月4日(日)	緑区合同庁舎★	肺(X線のみ)200円 (X線+喀痰)700円 子宮(頸部のみ)600円
	6月9日(金)	ウェルネスさがみはら★	乳(視触診+マンモグラフィ)2,000円 ※乳(視触診のみ)は実施していません。
	6月11日(日)	大沼小学校	時間区分 午前のみか、午前・午後(★会場のみ) ※胃は午前のみ
	6月15日(木)	北総合体育館	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)
	6月18日(日)	東林小学校	※乳は別途指定する時間
	6月19日(月)	銀河アリーナ	締切日 検診日の14日前
	6月23日(金)	ウェルネスさがみはら★	☑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
	6月25日(日)	津久井保健センター	

対 ○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週間は受診をご遠慮ください。

▶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) 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	無料 1,200円

マタニティオーラルセミナー<1日コース>
～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、子どもの歯の健康についての講義・体験と歯科健康診査を行います。
時 6月2日(金) 午後1時30分～3時30分
会 ウェルネスさがみはら
対 市内在住の妊婦(妊娠期間中1回のみ受診可)
定 12人(申込順) ※子ども同伴可。保育なし
申 5月30日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

アレルギー疾患講演会

小児ぜんそくとアレルギー性鼻炎の予防や日常ケアについて学びます。
時 6月6日(火) 午後2時～4時
会 緑区合同庁舎
定 50人(申込順)
※保育あり(☑15人(申込順。要予約))
申 6月5日までに、電話で緑子育て支援センター(☎042-775-8829)へ

さがみはら わかち合いの会(自死遺族の集い)

同じ体験をした人同士で語り合う場です。話を聞くだけの参加もできます。
時 5月11日(木) 午後2時～4時
会 市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=20人(先着順)
※希望者は直接会場へ
☎ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

退職世代向け生活習慣病予防教室
イキキライフのための明日を変えるプロジェクト<全2回>

体・血管年齢や身体活動量の測定、栄養・歯科の各種体験などを通して、健康的な生活習慣を学びます。
時 6月13日(火)・20日(火) 午後1時30分～3時30分
会 ウェルネスさがみはら
定 30人(申込順)
申 6月6日までに、電話で中央保健センター(☎042-769-8233)へ

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
5月3日(祝)	午前10時30分～正午	相模大野駅前
5月10日(水)	午後1時30分～4時	コリドー
5月7日(日)	午前10時～正午	橋本駅ベデスト
5月13日(土)	午後1時30分～4時	リアンデッキ下
5月10日(水)	午後2時30分～4時	市役所前
5月12日(金)		

対 16歳～69歳の健康な人
(65歳～69歳の方は、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。
☎ 地域保健課 ☎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 ※事前に連絡してから受診してください。	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
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・歯科案内は行っていません。	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、精神科医療機関を紹介します。 ※必ず紹介することを約束するものではありません。

