

みどり区

# さがみはら

広報

NO.1369  
毎月  
1日・15日発行  
**9/15**  
2017  
平成29年  
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 専門家が相談に応じます ..... 2
- ホントは気になってるでしょ?がん検診 ..... 6・7
- みどり区版 ..... 12
- ウェルネス通信(子育て・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



さがみんも、好きなスイーツに投票するミン!

みどり区TOPICS

子どものアイデア、十人十色! 若あゆかかしフェスティバル

市内の子どもたちが作ったユニークなかかしが、田んぼの周りに勢ぞろい。100体以上のかかしが並ぶ光景はまさに圧巻です。柔軟な発想から生まれた思い思いの姿は、見る人を楽しませ、心ませること間違いなし。ぜひ、お気に入りのかかしを探してみてください。

開催期間 10月1日(日)まで  
☎相模川自然の村公園周辺の水田

☎相模川ビレッジ若あゆ ☎042-760-5445



あなたのさがみはら **推し** 土産スイーツを教えてください



さがみはら  
スイーツフェスティバル2017

**推し** 土産  
**総選挙**  
9.15(金)~11.5(日)

No.1はどれだ!?  
**さあ、投票しよう!**  
投票に参加すると抽選で  
**賞品が当たる!**

土産  
**推し土産総選挙って?**

市内で販売されているスイーツを対象に総選挙を行い、本市自慢の「お土産スイーツ」をみんなの投票で決めるイベントです。

皆さんで、贈って喜ばれる「相模原土産」を選びましょう!

**投票期間** 11月5日(日)まで  
※11月4日(土)・5日(日)に開催する「潤水都市さがみはらフェスタ」の会場内にも投票所を設置します。ぜひお越しください。

**投票対象** 市内で販売されているスイーツ(菓子・パン)  
※チェーン店などの商品でも、市内限定で販売されている商品は投票対象です。

**結果発表** 11月16日(木)  
☎市役所本館正面玄関前

パソコン・スマートフォン

投票方法

各方法で1人1日1回投票できます

さがみはらスイーツフェスティバル2017  
ホームページから



ホームページでランキングを公開します!

or

はがき・ファクス

- ①○○区○○店(店名)の○○(商品名)
- ②投票者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号

①・②を書いて  
さがみはらスイーツフェスティバル実行委員会事務局  
(市商店連合会内)  
〒252-0239 中央区中央3-12-3(商工会館内)  
☎042-786-2458

投票したら SNSに投稿しよう!



ハッシュタグ #さがみはらスイーツ

※頂いた個人情報は投票や賞品の抽選・発送以外の目的では使用しません。 ※投票については、さがみはらスイーツフェスティバル実行委員会が定める内規により審査を行います。 ※賞品の発送をもって抽選結果の発表に代えさせていただきます。

ちゅうおう区

広報

さがみはら

NO.1369  
毎月  
1日・15日発行  
**9/15**  
2017  
平成29年  
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 専門家が相談に応じます ..... 2
- ホントは気になってるでしょ？がん検診 ..... 6・7
- ちゅうおう区版 ..... 12
- ウェルネス通信(子育て・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



さがみんも、好きなスイーツに投票するミン!

ちゅうおう区TOPICS

高齢者の交通事故が多発しています!

中央区では、高齢者の関係する事故が多く発生しているため、高齢者交通事故多発地域に指定されています。  
事故の多くは、自動車の運転中に発生しています。気付かないうちに視野が狭くなったり、反応が遅くなったりしていないか、講習会への参加や、家族などの身近な人に見てもらおうなど、自分の運転を確認しましょう。

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801



講習会に参加する高齢者の皆さん

あなたの  
さがみはら **推し** <sup>土産</sup>ミヤゲスイーツを教えてください



さがみはら  
スイーツフェスティバル2017

**推し** <sup>土産</sup>ミヤゲ  
**総選挙**  
9.15(金)~11.5(日)

No.1はどれだ!?  
**さあ、投票しよう!**  
投票に参加すると抽選で  
**賞品が当たる!**



投票したら  
SNSに投稿しよう!



ハッシュタグ  
#さがみはらスイーツ

<sup>土産</sup>**推しミヤゲ総選挙**って?  
市内で販売されているスイーツを対象に総選挙を行い、本市自慢の「お土産スイーツ」をみんなの投票で決めるイベントです。  
皆さんで、贈って喜ばれる「相模原土産」を選びましょう!

**投票期間** 11月5日(日)まで  
※11月4日(土)・5日(日)に開催する「潤水都市さがみはらフェスタ」の会場内にも投票所を設置します。ぜひお越しください。

**投票対象** 市内で販売されているスイーツ(菓子・パン)  
※チェーン店などの商品でも、市内限定で販売されている商品は投票対象です。

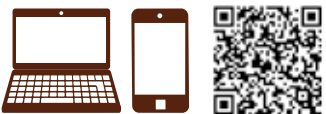
**結果発表** 11月16日(木)  
☎市役所本館正面玄関前

パソコン・スマートフォン

投票方法

各方法で1人1日1回投票できます

さがみはらスイーツフェスティバル2017  
ホームページから



ホームページでランキングを公開します!

or

はがき・ファクス

①○○区○○店(店名)の○○(商品名)  
②投票者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号

①・②を書いて  
さがみはらスイーツフェスティバル実行委員会事務局  
(市商店連合会内)  
〒252-0239 中央区中央3-12-3(商工会館内)  
☎042-786-2458



※頂いた個人情報は投票や賞品の抽選・発送以外の目的では使用しません。 ※投票については、さがみはらスイーツフェスティバル実行委員会が定める内規により審査を行います。 ※賞品の発送をもって抽選結果の発表に代えさせていただきます。



みなみ区

# さがみはら

広報

NO.1369  
毎月  
1日・15日発行  
**9/15**  
2017  
平成29年  
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 専門家が相談に応じます ..... 2
- ホントは気になってるでしょ?がん検診 ..... 6・7
- みなみ区版 ..... 12
- ウェルネス通信(子育て・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



さがみんも、好きなスイーツに投票するミン!

みなみ区 TOPICS

“仮面ライダー W”で主役を演じた俳優 桐山 漣さんが1日警察署長に!

ドラマや映画、舞台などで活躍している俳優の桐山 漣さんが1日警察署長に任命され、地域の防犯や交通安全の呼び掛けを行います。

時9月18日(祝) 午後1時~2時30分(小雨決行)  
パレード 午後1時 会コリドー通り  
キャンペーン 午後1時20分 会相模大野駅北ロペDESTリアンデッキ上

会相模原南警察署 ☎042-749-0110



桐山 漣さん

あなたの  
さがみはら **推し** 土産スイーツを教えてください



さがみはら  
スイーツフェスティバル2017

# 推し土産総選挙

9.15(金)~11.5(日)

土産  
**推し土産総選挙って?**  
市内で販売されているスイーツを対象に総選挙を行い、本市自慢の「お土産スイーツ」をみんなの投票で決めるイベントです。  
皆さんで、贈って喜ばれる「相模原土産」を選びましょう!

**投票期間** 11月5日(日)まで  
※11月4日(土)・5日(日)に開催する「潤水都市さがみはらフェスタ」の会場内にも投票所を設置します。ぜひお越しください。

**投票対象** 市内で販売されているスイーツ(菓子・パン)  
※チェーン店などの商品でも、市内限定で販売されている商品は投票対象です。

**結果発表** 11月16日(木)  
会市役所本館正面玄関前

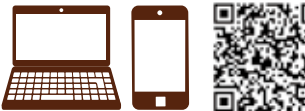
No.1はどれだ!?  
**さあ、投票しよう!**  
投票に参加すると抽選で  
**賞品が当たる!**

投票方法

各方法で1人1日1回投票できます

パソコン・スマートフォン

さがみはらスイーツフェスティバル2017  
ホームページから



ホームページでランキングを公開します!

or

はがき・ファクス

①○○区○○店(店名)の○○(商品名)  
②投票者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号

①・②を書いて  
さがみはらスイーツフェスティバル実行委員会事務局  
(市商店連合会内)  
〒252-0239 中央区中央3-12-3(商工会館内)  
☎042-786-2458

投票したら  
SNSに投稿しよう!



ハッシュタグ  
#さがみはらスイーツ

※頂いた個人情報は投票や賞品の抽選・発送以外の目的では使用しません。 ※投票については、さがみはらスイーツフェスティバル実行委員会が定める内規により審査を行います。 ※賞品の発送をもって抽選結果の発表に代えさせていただきます。

ご意見をお寄せください

パブリックコメント

### 相模原市幼保連携型認定こども園の学級の編制、職員、設備及び運営に関する基準を定める条例の改正(案)

幼稚園型・保育所型・地方裁量型認定こども園の認定などに関する権限が県から市に移譲されることに伴う条例の一部改正

**資料の閲覧・配布場所** 保育課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立公文書館 ※市ホームページにも掲載

**意見の提出** 10月16日(必着)までに、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて、保育課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-759-4395 ✉hoiku@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8341)へ

**結果の公表** 意見の概要や市の考え方については、まとまり次第、同課や市ホームページなどで公表する予定です。

ひとり親家庭等生活向上事業情報交換会

### 子どもの学費について —母子父子寡婦福祉資金の利用法—

**時** ①9月29日(金) ②10月6日(金) 午後6時～8時  
**会** ①ユニコムプラザさがみはら ②ソレイユさがみ  
**対** ひとり親家庭の保護者=①12人 ②24人(申込順)  
**申** ①9月28日 ②10月5日までに、電話で市ひとり親家庭福祉協議会(☎042-755-6612)へ

## 就職を支援します

入退場自由  
※希望者は直接会場へ

### 福祉のしごと相談会 in さがみはら

～障害者支援・高齢者支援の魅力と楽しさをあなたに～

市内の障害福祉・介護保険サービス事業所などを運営する約20法人による相談会と、仕事の内容などについてお伝えする説明会を行います。

**時** 10月1日(日) 午後1時～4時

**会** ソレイユさがみセミナールーム1・2

**対** 障害者や高齢者の支援を行う職場に就職を希望している人

☎市社会福祉事業団(障害者支援センター松が丘園内)  
☎042-758-2121

### 保育の就職説明会・就職支援セミナー

保育所など約40園による合同就職説明会と、現役保育士によるセミナーを行います。

**時** 10月1日(日) 午後1時30分～4時30分

**会** 小田急ホテルセンチュリー相模大野(南区相模大野)

**対** 市内の私立保育所などに就職を希望している人

☎市保育連絡協議会 ☎042-707-1524



クマの目撃(痕跡)情報が寄せられています!

# クマに注意!

市内の山中には、クマが生息しています。クマが出没する可能性がある山間地に行く時やハイキングをする時は、十分な注意が必要です。特にクマの活動が活発化する秋は、次のような対策を十分に行ってください。

#### クマに出合わないようしましょう

- できるだけ山に入らない
- 山間地では2人以上で行動する
- クマが活発に行動する朝夕や霧が出ている時を避ける
- 鈴、笛、ラジオなど音がするものを身に付け、人の存在を知らせる(より高い音のものが有効)
- 子グマを見つけたらそっと立ち去る  
※近くに母グマがいて危険です。



#### クマを引き寄せないように注意しましょう

- 野山に生ごみを捨てたり、野生動物に餌を与えない  
※残飯などの味を覚えたクマは、やがて人里周辺に接近し被害を与えます。
- 生ごみや廃棄果樹、野菜などを適切に処理する
- 耕作放棄地や草が生い茂っているところは、野生動物にとって格好の隠れ場所になるため、刈り払いなどを行う



#### もしもクマに出会ってしまった場合には

- 慌てて立ち上がったたり、大声を上げて騒いだり、物を投げ付けたりして、クマを刺激しない
- クマに背中を見せて走って逃げない  
※逃げると本能的に追い掛けてきます。
- クマに向き合ったまま、動きを見ながらゆっくり後退する



クマに関する問い合わせ ☎水みどり環境課 ☎042-769-8242  
クマを目撃、または痕跡を発見したら ☎津久井地域環境課 ☎042-780-1404 津久井警察署(地域課か生活安全課) ☎042-780-0110



## 専門家が相談に応じます

### 10月1日～7日は公証週間 公証人による無料相談会

遺言、相続、金銭消費貸借、任意後見、その他の契約などについて

**時** 10月5日(木) 午後1時～4時

**会** 中央区役所市民相談室

**定** 6人(申込順)

**申** 電話で、横浜地方法務局(☎045-641-7461)へ

### 聴覚障害者のための巡回相談会

日頃困っていることや、不安に思っていることについて

日にち	時間	会場
10月 4日(水)	午前10時～正午	市民会館第3小会議室
10月12日(木)		ユニコムプラザさがみはら
10月25日(水)		ソレイユさがみセミナールーム4

**対** 聴覚障害のある人やその家族

※手話での相談可

※希望者は直接会場へ

☎県聴覚障害者協会

☎0466-26-5454 ☎0466-26-5467

### 弁護士、税理士などによる 不動産無料相談会

借地借家、税金、建築、契約、価格、ローン、登記などについて

**時** 9月24日(日) 午前10時30分～午後3時30分

**会** 不動産会館(中央区中央3-10-20)

※希望者は直接会場へ

☎県宅地建物取引業協会相模北支部  
☎042-755-2398

### 分譲マンション無料相談

管理組合の運営や大規模修繕などについて

**時** 10月2日(月) 午後1時30分～4時30分

**会** 中央区役所市民相談室

**対** 市内の分譲マンションか分譲型団地に住んでいる人

**定** 3組(申込順)

**申** 9月27日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

### 建築士による自宅の無料耐震相談会

日にち	時間	会場	定員
① 10月 2日(月)	午後1時30分～4時30分	緑区合同庁舎	各6組(申込順)
② 10月11日(水)		市役所会議室棟	

**申** ①9月26日 ②10月4日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

### 弁護士・税理士・司法書士・社会保険労務士・行政書士の無料合同市民相談会

法律、税務、許認可、登記、成年後見、交通事故などについて

**時** 9月20日(水) 午後1時30分～4時

**会** ユニコムプラザさがみはら

※希望者は直接会場へ

☎相模原土業連絡協議会(県行政書士会相模原支部内)  
☎042-704-5244

### NPOよろず相談会(下半期)

法人の設立やマネジメントなど、NPOに関するさまざまな相談

日にち	時間	会場
毎月第2火曜日、第4木曜日(11月23日、12月28日を除く)	午後1時2時3時(各40分程度)	ソレイユさがみ
毎月第1木曜日、第3火曜日(平成30年1月4日を除く)		さがみはら市民活動サポートセンター
毎月第2土曜日、第4水曜日(11月は第1土曜日。10月14日、12月27日を除く)		ユニコムプラザさがみはら

**対** 市内でNPO活動を行っているか、行いたい個人や団体

**定** 各1組(申込順)

**申** 開催日3日前までに、電話でさがみはら市民活動サポートセンター(☎042-755-5790)へ

※空きがあれば当日予約可



# 10月23日から 住まいのエコ・バリアフリー 改修費補助事業(第2期)

**市内の施工業者を利用して住宅の省エネルギー改修やバリアフリー改修などを行う場合、工事費用の一部を補助します。ぜひ活用してください。**

**補助対象者** 次の全てに該当する人  
 ●市内に住宅を所有する人で、当該住宅に居住し、当該住所で住民登録を行っている  
 ●市税の滞納がない ●暴力団員でない

**補助対象住宅** 次の全てに該当する住宅  
 ●市内に所有し、自ら居住している(共同住宅の場合は個人専有部分、店舗などの併用住宅は個人住宅部分のみ)  
 ●建築基準法違反などがない

**補助金額** 補助対象工事にかかる費用の10分の1(上限5万円)

**補助対象工事** 市内施工業者(見積書・領収書を市内の住所で発行できるもの)が行う、費用が20万円以上(消費税抜き)の、次の改修工事を行うもの  
 ※本市の他の補助制度を利用している部分は対象外

- 1 省エネルギー改修**
- 外壁、屋根・天井、床の断熱改修
  - 窓の断熱改修 ●節水型トイレの設置
  - 高断熱浴槽を含む浴室の改良
- 2 バリアフリー改修**
- 手すりの取り付け ●段差の解消 ●床材の変更
  - 廊下幅などの拡張 ●扉の取り換え
  - トイレ・浴室の改良 ●エレベーターの設置
- ※1・2の改修工事(合算可)で20万円以上(消費税抜き)となることが条件
- 3 追加改修** ※上記1・2の改修工事費を超えない額までの以下の工事も補助対象になります。
- 1・2の改修工事に併せて行う工事で、住宅本体に関わる機能維持・向上、居住環境の向上のための修繕、模様替え、増改築、減築などの工事  
 ※給湯設備工事、外構工事、エアコン・こんろの設置、工事を伴わない設備機器・備品などの購入・設置は対象外

- 注意事項**
- これから始める工事が対象となります。補助金の交付決定通知書の内容を確認してから工事を始めてください。
  - 平成30年2月21日までに工事が完了するものに限りです。
  - 補助を受けられるのは1回限りです(過去に同補助金を交付された人は対象外です)。
  - 国の「住宅ストック循環支援事業」(エコリフォーム)を利用している場合は、対象外です。

**申し込み** 次の配布場所にある申請書(市ホームページにも掲載)と必要書類を直接受付会場へ

**パンフレット・申請書の配布場所** 建築・住まい政策課、各区役所・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所など  
 ※詳しくは、市ホームページやパンフレットをご覧ください。

**受付日・会場**

日にち	会場
10月23日(月)	市役所会議室棟第1会議室
10月24日(火)	南区合同庁舎会議室1
10月25日(水)	緑区合同庁舎会議室3-2B
10月26日(木)	津久井総合事務所★
10月27日(金)	市役所会議室棟第1会議室

★午前9時30分～午後4時(★は午後1時～4時)  
 ※建築・住まい政策課窓口では、受け付けできません。

**申請書** 予算額を超えた場合は抽選となります  
**抽選日** 11月10日(金)  
**抽選会場** 市役所会議室棟第2会議室

☎建築・住まい政策課 ☎042-769-9252

**個人住宅のアスベストの調査・除去費用を補助**

吹き付けアスベストによる健康被害を防止し、暮らしの安全を確保するために、補助金を交付します。

☑市内の戸建て住宅や共同住宅(居住用の部分)のアスベスト含有調査と除去工事を行う所有者(共同住宅の共用部分については管理組合など)

**補助金額** 補助対象経費の2分の1(限度額あり)

内容	補助限度額	
	戸建て住宅、共同住宅の住居部分	共同住宅の共用部分
含有調査	10万円	30万円
除去工事	30万円	300万円

☑平成30年2月28日までに、直接、建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ  
 ※予算額に達した時点で締め切ります(申込順)。  
 ※30年3月23日までに、事業完成届を必ず提出してください。

**神奈川土建まつり～住宅デースペシャル～**

無料住宅相談や耐震相談、職人による実演、子ども工作などを開催します。

☑10月1日(日) 午前10時～午後3時  
 ☑淵野辺公園隣接地(中央区弥栄)

☎神奈川土建一般労働組合相模原支部 ☎042-754-8023

**9月24日～30日は結核予防週間**

## 結核は、過去の病気ではありません

結核は、今でも毎年約2,000人が亡くなっている国内最大の感染症です。本市でも若年者から高齢者まで、幅広い年齢層で患者が発生していますので注意してください。

**結核の早期発見と予防のために**

- せきや発熱が長引く場合は、医療機関を受診しましょう。
- 健康診断の胸部X線検査で異常を指摘されたら、精密検査を受けましょう。
- 65歳以上で胸部X線検査を受ける機会がない人は、市が実施している結核健康診断を受けましょう。
- 健康的な生活を心掛け、睡眠を十分に取らしましょう。

☎疾病対策課 ☎042-769-8260

## 救急講習会 ～大切な人を救うのはあなたです～

講習名・内容	日にち	時間	会場	定員(申込順)	費用
①普通救命講習Ⅰ 成人への応急手当て	11月15日(水)	午前9時～正午	消防指令センター	各50人	各1,000円
	11月26日(日)				
②普通救命講習Ⅲ 新生児～小児への応急手当て	10月24日(火)		北消防署	各40人	各3,000円
③上級救命講習 応急手当ての上級コース	10月2日(月)	午前9時～午後6時	消防指令センター	各50人	各5,000円
	12月8日(金)				
④応急手当普及員養成講習 (全3回) 応急手当ての指導者を養成	10月13日(金)～15日(日)				
⑤応急手当普及員再講習 応急手当ての指導要項の再習得	12月17日(日)	午前9時～正午			1,000円

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。

☑①～④市内在住か在勤・在学の中学生以上⑤応急手当普及員の認定更新希望者  
 ☑開催日1週間前までに、市防災協会ホームページに掲載の申請書を、ファクスかEメールで同協会(☎042-753-0374 ☒kyuumei@sdpa.or.jp ☎042-753-9971)へ

**+ 日赤救急法救急員養成講習会(全3回)**

AED(自動体外式除細動器)を使った心肺蘇生、止血、人工呼吸など、応急手当ての方法・知識を学びます。

☑10月21日(土)・28日(土)・29日(日) 午前9時～午後5時 ☑あじさい会館  
 ☑市内在住か在勤・在学の15歳以上=40人(抽選) 費3,200円  
 ☑10月2日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、職業、電話番号、「日赤救急法」と書いて、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  
 ※最終日の検定合格者は、赤十字救急法救急員に認定されます。

**+ 日赤幼児安全法支援員養成講習会(全2回)**

子どもの事故防止や応急手当ての知識と技術のほか、日頃起こりやすい症状への対処法などについて学びます。

☑10月19日(木)・20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1,800円  
 ☑10月12日までに、電話で同病院医療社会事業課(☎042-784-1323)へ  
 ※詳しくは、お問い合わせください。  
 ※最終日の検定合格者は、赤十字幼児安全法支援員に認定されます。

# あじさい大学(高齢者大学)

## 地域活動支援事業 公開講座

### 「健康寿命を延ばす生き方」

— 認知症にならない、がんに負けない生き方 —

時 10月3日(火) 午後2時30分～4時30分

会 ソレイユさがみ

対 市内在住の50歳以上=75人(申込順)

申 9月29日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

## 短期講座(後期)〈全6回〉

学ぶことを通して、高齢者の皆さんの仲間づくりと生きがいづくりを応援します。

受講できる科目 1人1科目。短期講座の前期受講者も受講できます。

※通年講座を受けている人は受講できません。

学科名	日にち	会場	定員(申込順)	費用
日本画に親しむ★	10月24日(火)・31日(火)、11月7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)	市民会館 講習室	20人	4,200円(教材費含む)
パソコン	10月26日(木)・30日(月)、11月6日(月)・9日(木)・13日(月)・16日(木)	城山保健福祉センター	32人	3,700円(教材費含む)
民謡	10月30日(月)、11月2日(木)・6日(月)・9日(木)・13日(月)・16日(木)	南保健福祉センター	36人	各2,200円
ペタンク	11月7日(火)・14日(火)・17日(金)・21日(火)・24日(金)・28日(火) (予備日12月1日(金)・5日(火))	淵野辺公園 中央広場	48人	

★技術習得が目的ではなく、初心者が日本画に親しみながら仲間づくりをする学科です。日本画材は用意しますので、事前に購入する必要はありません。

※各学科の内容、持ち物など詳しくは、地域包括ケア推進課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・連絡所・公民館などにある「あじさい大学短期講座案内」か、市ホームページをご覧ください。

時 午後1時30分～3時30分(★は午後4時30分まで)

対 平成29年4月1日時点で、市内在住の60歳以上

※ペタンクは医師などから運動制限をされていない人に限ります。

申 10月10日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

運営も講師も研修を受けた市民が行う講座

## 市民講座 まなびのライブ塾 秋講座

講座名など	日にち	時間	定員(抽選)	費用
釈迦を学ぶ〈全6回〉	10月14日・28日、11月25日、12月9日・23日、平成30年1月13日の土曜日	午後2時～4時30分	50人	2,000円
ハーバルライフ入門〈全2回〉 対 20歳以上で妊娠していない人	10月21日(土)、11月18日(土)	午前10時～正午	8人	3,500円
認知症を知って予防を〈全3回〉	10月28日(土)、11月4日(土)・11日(土)	午前10時～11時40分	15人	950円
『史記』を楽しく読む〈全5回〉	10月30日～11月27日の毎週月曜日		40人	1,200円
整理収納で快適暮らし	10月31日(火)	午前10時～11時30分	20人	800円
皆で考え学ぶ心理学〈全3回〉	11月2日(木)・9日(木)・23日(祝)		16人	1,000円
ゴム版画で年賀状作り〈全2回〉	11月2日(木)・9日(木)		12人	1,600円
歴史の残影 イタリアⅡ〈全3回〉	11月2日(木)・23日(祝)、12月7日(木)	午前10時～11時45分	30人	1,300円
心がつくる豊かな人生〈全5回〉	11月3日・17日、12月1日・15日・22日の金曜日		20人	各1,000円
漱石『門』を読む〈全3回〉	11月8日(木)・15日(木)・22日(木)	午前10時～11時30分	16人	
絵手紙に俳句を添えて〈全3回〉★		午前10時～正午	20人	2,000円
作るうダンボールコンポスト	11月25日(土)		10人	850円

会 総合学習センター(★はユニコムプラザさがみはら)

申 9月30日(必着)までに、同センター、各公民館・図書館にある募集案内に付いている申込書(同センターホームページにも掲載)か、はがき、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、講座名(第3希望まで)を書いて、同センター(〒252-0239 中央区中央3-12-10 ☎042-758-8146 ☎042-756-3443)へ

※同センターホームページからも申し込めます。

※各講座の内容など詳しくは、募集案内か同センターホームページをご覧ください。

芸術・芸能の祭典

# 市民文化祭

市民の皆さんの日頃の文化・芸術活動の成果を発表します

分野	日にち	時間	会場
展示★	写真	9月23日(祝)～26日(火) 講評 9月24日(日)	相模原市民ギャラリー
	絵画(日本画・洋画)	9月29日(金)～10月3日(火) 講評 10月3日(火)	
	書	10月7日(土)～10日(火) 講評 10月10日(火)	
	華道	10月21日(土)・22日(日)	
芸能発表	吟剣詩舞大会	10月15日(日)	市民会館
	謡曲大会	10月22日(日)	南市民ホール
	民謡大会		市民会館
文芸セミナー	現代詩	10月21日(土)	市民会館 講習室
	短歌 俳句	10月22日(日)	
茶会	和室	11月3日(祝)	あじさい会館
	立礼	11月17日(金)・19日(日)	相模原市民ギャラリー

★展示の最終日は午後4時まで(華道の最終日は午後6時まで)

※希望者は直接会場へ

☎市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内) ☎042-769-8202

## 図書館の催し

市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604

### ①ひよこちゃんのわらべうた会〈全5回〉 ②ぺんぎんちゃんのわらべうた会〈全6回〉

親子のスキンシップを中心としたわらべうた遊びと、絵本の読み聞かせや本の紹介をします。

時 10月～平成30年3月の毎月①第1②第3木曜日(①は1月4日を除く)  
午前10時30分～11時

対 市内在住の①0歳児とその保護者②1・2歳児とその保護者=各18組(申込順)  
※2歳以上の子ども同伴可

申 9月24日までに、電話で同館へ

※過去に参加したことのある会には参加できません。

### としょかん落語 ふちのべ座 ～落研の落語を楽しみませんか?～

桜美林大学、中央大学の落語研究会を招いた落語会です。落語に関する本などの展示を行うほか、落語を楽しむための本のリストも配布します。

時 10月8日(日) 午後2時～3時

定 120人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 読書普及講座 おはなしボランティア基礎講座〈全4回〉

絵本の読み聞かせや本の選び方などを学びます。

時 10月24日・31日、11月7日・14日の火曜日 午前10時～正午

対 市内在住の人=40人(申込順)

申 直接か電話で同館へ

橋本図書館 ☎042-770-6600

### 健康情報講座 接骨院の先生に学ぼう 美しい姿勢・正しい姿勢

時 10月21日(土) 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 中学生以上=30人(申込順)

申 直接か電話で同館へ

### 栗田ふみか「水性木版画でえがくお風呂の風景」 タイルのきもち

女子美術大学大学院在学中の作者の木版画作品を展示します。

時 12月13日(木) まで

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(9月18日、10月9日を除く)、9月19日(火)、10月10日(水)・12日(木)、11月9日(木)



## 津軽三味線ライブ

津軽三味線を間近で聴くことができます。心打つ音色が楽しめます。

時 9月24日(日) 午前10時～11時30分  
会 古民家園(相模川自然の村公園内)  
定 50人(先着順) ※希望者は直接会場へ



## 勝坂を学ぼう! 勝坂の自然で遊ぼう

～ネイチャーゲームで楽しもう!～

公園周辺の落ち葉や木の実を使って、みんなで楽しめるゲームをします。

時 10月8日(日) 午前9時30分～11時30分  
会 史跡勝坂遺跡公園  
定 30人(申込順)  
申 10月5日までに、電話で文化財保護課へ

問 文化財保護課 ☎042-769-8371

## 尾崎弔堂記念館 開館60周年記念

### ●企画展

#### 「尾崎行雄(弔堂)ゆかりの人々」

弔堂が関わった主な政治家の紹介や、新しい収蔵資料、演説の肉声などを公開します。

時 9月30日(土)～10月29日(日)  
午前9時～午後4時30分

休館日 月曜日(10月9日を除く)、10月10日(火)

会 尾崎弔堂記念館

### 文化財研究協議会 文化財探訪

同企画展を案内します。

時 10月1日(日) 午後1時～3時  
会 尾崎弔堂記念館  
定 30人(先着順)  
※希望者は直接会場へ

問 文化財保護課  
☎042-769-8371

### ●講演会「憲政の危機 ～一人ひとりの責任～」

弔堂の孫で、通訳として活躍した原 不二子さんが、弔堂の著書などについてお話しします。

時 10月1日(日) 午前10時～正午  
会 津久井中央公民館

定 100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

問 市立博物館 ☎042-750-8030

## 旧石器ハテナ館の催し

問 旧石器ハテナ館  
☎042-777-6371

### 子ども体験教室 川原石のふしぎ

相模川で採集した石を使って、自分だけの石図鑑を作ります。

時 10月7日(土) 午後2時～4時(小雨決行)  
対 小・中学生(小学生は保護者同伴) = 20人(申込順)  
申 直接か電話で同館へ

## 城山エコミュージアムツアー

### 津久井湖誕生 ～昔を探して今を歩く～

地域の自然や歴史、文化についての説明を聞きながら歩きます。

時 10月21日(土) 午前9時～午後3時30分(雨天時は22日(日)に延期)

集合場所 県立津久井湖城山公園 水の苑地管理棟前

対 小学生以上 = 40人(申込順) 費 500円

申 9月30日までに、直接か電話で城山公民館(☎042-783-8194)へ

## 何 香凝 芸術名作展

女子美術大学卒業生で、中国で偉人とされる画家の画業を紹介します。

時 9月19日(火)～29日(金)  
午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

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

### ❖ 凧作り教室

小学生でも簡単にできるダイヤ凧を作ります。

時 10月14日(土) 午後1時30分～4時  
対 小学生以上 = 20人(申込順) 費 500円

申 直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「凧作り教室」と書いて、同センター(☎046-255-1361)へ

### 相模の大凧センターの催し

問 相模の大凧センター ☎046-255-1311

### ❖ 昔の生活用品展

時 9月18日(祝)～10月13日(金)  
午前9時～午後6時  
※希望者は直接会場へ

## 市立博物館に行こう

問 市立博物館 ☎042-750-8030

〒252-0221 中央区高根3-1-15

休館日 月曜日(9月18日、10月9日を除く)、9月19日(火)、10月10日(火)

### 9月のさがみはら宇宙の日 地球から太陽系を見てみよう! ～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 9月23日(祝) 午前10時～11時、午後2時～3時  
※曇り・雨天時は天体観測室を見学  
※希望者は直接会場へ



天体観測室内の様子

### 10月のさがみはら宇宙の日「はやぶさ2」トークライブ vol.11 リュウグウよりの玉手箱「はやぶさ2」カプセルと、さらなる遠方天体からのサンプル回収の秘策

「はやぶさ2」に搭載した地球再突入カプセルについて、設計開発や帰還までの準備状況などの解説や、新型カプセルの秘策をお話しします。

時 10月7日(土) 午後2時～4時  
講 山田哲哉さん(JAXA宇宙科学研究所准教授)  
定 180人(申込順)

申 10月6日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

### プラネタリウム・全天周映画

時 9月15日(金)～11月5日(日)

時間	午前11時	午後1時30分	午後2時40分	午後3時50分
火・金曜日	火・金曜日		プラネタリウム ウソ? ホント? 「金星と地球は双子星」	全天周映画 いきものがたり ～いきものはみんな星からできている～
土・日曜日、祝日等			子どもプラネタリウム リーベルタース天文台だより 秋の星座の物語	プラネタリウム 秋の星空模様
			プラネタリウム ウソ? ホント? 「金星と地球は双子星」	

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(要証明書))

※日曜日、祝日等は、午後0時10分から「おためしタイム」として、約10分の無料番組を上映します。上映スケジュールは変更になる場合があります。

### 初心者のための植物学教室〈全2回〉

身近な野生植物の名前や、成長の仕方などを学ぶ初心者向けの教室です。

時 10月7日(土)・14日(土) 午後2時～4時

会 同館、周辺の野外

対 中学生以上

定 30人(抽選)

申 9月30日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に住所、氏名、中学生・高校生は学年、電話番号、「植物学教室」と書いて、同館へ

### 考古学講座 戦国時代の山城 津久井城

#### 小田原城研究から津久井城をみる

本城である小田原城の発掘調査や研究の成果から、津久井城の真実に迫ります。

時 9月24日(日) 午後2時～4時

定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

### 歴史講演会 戦国の今川・井伊・津久井

NHK大河ドラマ「おんな城主 直虎」の時代考証を担当している大石泰史さんが、駿河の戦国大名と津久井の関係などについてお話しします。

時 10月1日(日) 午後2時～4時

定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

学ぶことは、面白い。 さがまちカレッジ

### 大人のための絵本講座～新たな魅力との出会い～

「3びきのこぶた」を題材に、さまざまな視点で大人ならではの楽しみ方を紹介します。

時 10月23日(月) 午前10時30分～正午

会 相模女子大学(南区文京)

定 30人(抽選)

費 1,000円

申 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めます。





# ホントは気になってるでしょ? がん検診



皆さんは、日本人の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が命を落としていることを知っていますか。本市のがん検診でも、平成28年度には延べ261人ががんが見つかりました。がんを正しく理解すること、定期的に検診を受けることで、早期発見し、がんによって落とす命を減らすことができます。あなたとあなたの大切な人のために、がん検診を受けてください。

まるごとっ  
お答えします!



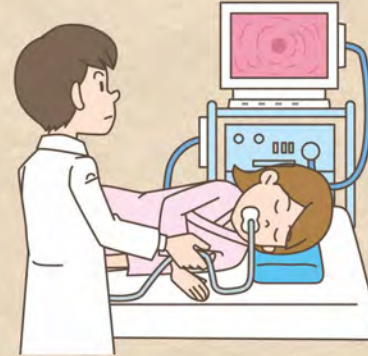
## 「がんナビ」がん検診って何するの?

### 胃がん

**男性がかかりやすいがんの第1位。** 女性は第3位。  
早期(Ⅰ期)に発見、治療した場合の5年生存率は98.1%。  
なりやすいけど、治しやすいがんです。

#### 胃がん検診

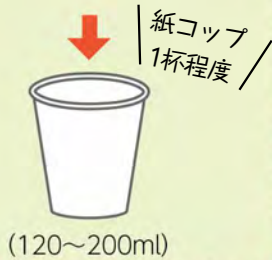
対象者 40歳以上



**胃部X線検査**  
バリウム(造影剤)を飲み、さまざまな角度から胃のレントゲンを撮ります。  
**胃内視鏡検査**  
内視鏡を口から入れて、胃や食道をカメラで観察します。  
※いずれかを選んで検査を行います。

#### 豆知識

飲むバリウムの量は、**たったこれだけです**

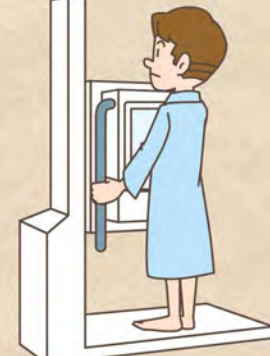


### 肺がん

**男性のがん死亡数の第1位。** がん死亡数全体の約24%を占めます。  
風邪の症状と似ているため、初期の肺がんは検診でなければ見つけることが難しいのが特徴です。

#### 肺がん検診

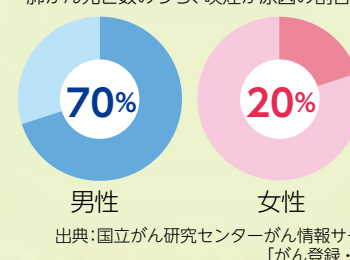
対象者 40歳以上



**胸部X線検査**  
胸部(肺全体)のレントゲンを撮影します。  
**喀痰細胞診**  
専用の容器に痰を取り、痰の中にがん細胞が混ざっていないかを調べます。長期間たばこを多く吸っている人などが対象です。

#### 豆知識

肺がんの原因は**たばこだけではありません。**  
肺がん死亡数のうち、喫煙が原因の割合



### 大腸がん

男女共に、かかりやすいがんの第2位。  
**女性では、がん死亡数の第1位。**  
本市のがん検診でも、平成28年度には、103人に大腸がんが見つかりました。

#### 大腸がん検診

対象者 40歳以上



**便潜血検査**  
検便で、大腸の中に出血がないかを調べます。便は、自宅で採取します。

#### 豆知識

肉眼では見えない微量の出血でも、発見できます。

Good

### 乳がん

**女性がかかりやすいがんの第1位。** 11人に1人が乳がんにかかるといわれています。  
乳がんは30代から増え始め、40代後半から50代前半がピークになることも特徴です。

#### 乳がん検診

対象者 40歳以上(視触診検査のみの場合は、30歳以上)



**視触診検査**  
医師が目視で乳房の状態を確認し、直接手でしこりがなければ調べます。  
**乳房X線検査(マンモグラフィ)**  
乳房をプラスチック板で挟み、レントゲンを撮ります。撮影にかかる時間は数分です。  
※乳房X線検査の受診は2年に1回です。

#### 豆知識

乳がん検診に加えて、「月1回のセルフチェック」も習慣にしましょう。セルフチェックの詳しい方法は、市ホームページに掲載しています。



### 子宮頸がん

他のがんに比べて、**若い女性になりやすいがん**です。  
20代後半から増え始め、30代後半から40代前半にピークになることが特徴です。

#### 子宮がん検診

対象者 20歳以上



**視診、内診**  
医師が子宮や膣に異常がないかを確認します。  
**頸部細胞診**  
小さなヘラやブラシ、綿棒などを使い、子宮の入り口(頸部)を軽くこすり、細胞を採取します。採取にかかる時間は1~2分程度です。  
※医師の判断により、体部細胞診を実施することがあります。

#### 豆知識

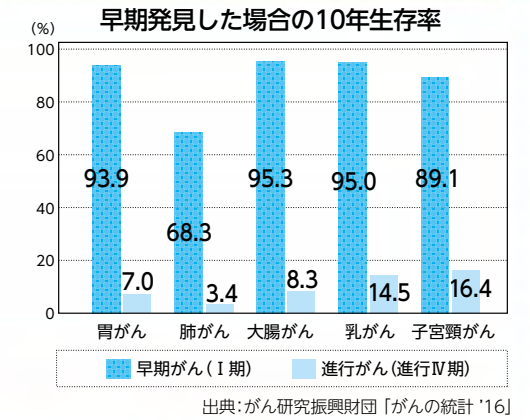
早期に発見すれば、子宮を残した状態で治療できることが多いので、妊娠・出産も可能です。

## がん検診あるある情報



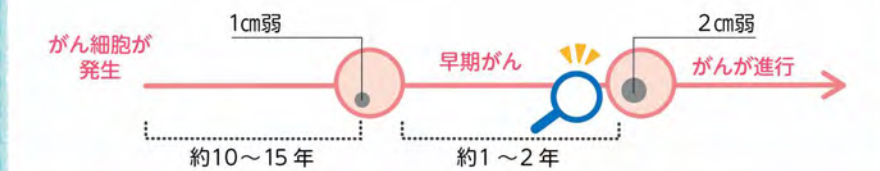
### 「異常を感じたら、検診に行こう」では遅い

多くの「がん」は初期の頃には自覚症状がなく、あったとしても、「最近、少し調子が悪い」と感じるぐらいの軽い症状です。初期のがんは、検診でなければ見つけられないことがほとんどです。がんは初期の段階で見つけて治療を受けると、治療する確率が高くなります。



### 早期のがんを発見できるチャンスは1~2年の間

例えば、乳がんでは、検査で発見できる一番小さながんの大きさは、だいたい1cmです。早期がんは、一般的に、がんの大きさが2cmぐらいまでをいいます。そして、1cmのがんが2cmの大きくなるのは、時間にして1~2年なので、早期がんを発見できるチャンスは、この期間となります。



### 支払う金額は、検査費用の一部

市のがん検診では、検査にかかる費用の一部を市が負担しているので、実際にかかる費用よりも安く受けることができます。また、勤務先の会社などでも、がん検診の補助制度を設けている場合があります。対象年齢や検診内容など詳しくは、それぞれの窓口にお問い合わせください。

がん検診の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。電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へお問い合わせください。





# 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

### 休日納税相談窓口のご利用を

平日に国民健康保険税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** 9月30日(土) 午前9時～午後4時  
**会** 国民健康保険課(市役所本館1階)  
 ※保険証発行などの業務は行いません。  
**問** 同課(☎042-769-8234)

### 犬のしつけ方教室

講義とモデル犬を使った実演  
**時** 11月25日(土) 午後2時～4時  
**会** 麻布大学(中央区湊野辺)  
**対** 市内在住の人  
 (未成年者は20歳以上の同伴者が必要)  
**定** 30組(抽選。1組4人まで)  
**申** 10月13日(必着)までに、往復はがきかEメールに全員の氏名(代表者に○)、代表者の住所・電話番号、相談したい悩みを1つ書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15) へ  
 ①seikatsuseisei@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8347)へ  
 ※過去に参加したことのある人は申し込みません。  
 ※愛犬の同伴は不可

## 秋の全国交通安全運動 9月21日～30日

### 安全は心と時間のゆとりから 高齢者 模範を示そう 交通マナー

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止
- 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止
- 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- 飲酒運転の根絶
- 二輪車の交通事故防止

問 交通・地域安全課

### 納期限は 10月2日(月)

- 固定資産税・都市計画税 第3期
- 国民健康保険税 第4期

※コンビニエンスストアでも納付できます

納税は便利な口座振替で  
**問** 金融機関の窓口へ

### 子犬・子猫の譲渡会と飼い方等の相談 譲渡会

**時** 10月1日(日) 午後1時～1時30分  
 (雨天決行)  
**対** 市内在住の20歳以上で①譲りたい人  
 ②欲しい人  
 ①子犬・子猫は生後約2～5カ月で、1週間前までに市獣医師会所属の動物病院で健康チェックと駆虫(実費1,000円から)を受けてください。  
 ②印鑑と健康保険証などの住所・氏名を証明できる書類、2,000円(マイクロチップ代・装着費用)が必要です。  
 ※希望者は①午後0時45分②午後1時までに直接会場へ

### 飼い方等の相談

**時** 10月1日(日) 午後1時30分～2時  
**対** 当日、譲渡会で子犬・子猫を譲り受けた人

**共** 通  
**会** 衛生研究所の北側に隣接する建物  
 (中央区富士見1-3-41)  
 ※愛犬・愛猫の同伴は不可  
**問** 市獣医師会譲渡会事務局(相模大野ポリモ動物病院内 ☎042-703-5521)か生活衛生課

### 市自然環境観察員 活動報告会

平成28年度の調査活動の報告  
**時** 10月7日(土) 午後1時30分～5時  
**会** 環境情報センター  
**定** 30人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ  
**問** 環境情報センター(☎042-769-9248)

### 教育委員会の点検・評価

教育行政事務の管理執行状況を点検・評価した報告書を公表  
**閲覧場所** 各行政資料コーナー・公民館など  
 ※市ホームページにも掲載  
**問** 教育総務室

### 消費税軽減税率制度説明会

同制度と事業者支援措置について

日にち	会場
10月10日(火)	緑区合同庁舎4階集団指導室
10月17日(火)	県高相合同庁舎
10月24日(火)	市民会館第1大会議室

**時** 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分  
**対** 市内の事業者 ※希望者は直接会場へ  
**問** 相模原税務署(☎042-756-8211)

### 事業主・有期労働契約者の皆さんへ 「無期転換ルール」が本格化されます

改正労働契約法に規定されている無期転換ルールにより、平成30年4月から、期間の定めがない労働契約(無期労働契約)への転換申し込みが本格化します。  
**無期転換ルールとは**  
 有期労働契約が通算5年を超えた労働者が無期転換の申し込みをすると、使用者(事業主)が申し込みを承諾したものと見なされ、無期労働契約がその時点で成立します(契約社員やパート、アルバイトなどの名称は不問)。  
 ※詳しくは無期転換ポータルサイトをご覧ください。  
**問** 相模原労働局雇用環境・均等部指導課(☎045-211-7380)

### 戦没者合同慰霊祭

**時** 10月4日(水) 午前10時30分～正午  
**会** 市民会館  
**対** 市内在住の人  
 ※参列希望者は直接会場へ  
**問** 地域福祉課

### 文化財紹介リーフレット 「相模原の文化財」追録版15を発行

4月1日に指定した文化財1件を紹介  
**販売価格** 60円  
**販売場所** 各行政資料コーナー  
**問** 文化財保護課

## 募集

### 精神科救急対応員

精神科救急患者の移送など  
**勤務場所** ①精神保健福祉課②横浜市港南区  
**勤務** 11月～平成30年3月(更新あり)の週3・4日で、週29時間以内の交代制(土・日曜日、祝日等の勤務あり)①午前8時45分～午後5時15分か午後1時30分～10時のいずれか②午後10時～翌朝8時45分  
**報酬** 月額24万2,000円  
**対** 精神保健福祉業務に従事した経験がある人=若干名(選考)  
**申** 9月29日(必着)までに、履歴書(写真貼付)を直接(ウェルネスさがみはら内)か郵送で、精神保健福祉課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9813)へ  
 ※後日、面接あり

### 上鶴間高齢者支援センター職員

地域の高齢者などからの相談対応、介護予防を目的とした業務など  
**勤務** 月～金曜日(祝日等を除く)で、午前8時30分～午後5時30分  
**賃金** 月額21～27万円  
**対** 社会福祉士か介護支援専門員の資格がある人=2人(選考)  
**問** 電話で幸会(☎042-766-1700)へ  
 ※後日、面接あり

### 委員会・審議会の委員

**①市社会教育委員会**  
**任期** 平成30年1月から2年間(会議は年6回程度)  
**担当課** 生涯学習課 ☎042-769-8286  
**問** 042-754-7990 ①shogaku@city.sagamihara.kanagawa.jp  
**②市情報公開・個人情報保護・公文書管理審議会**  
**任期** 12月(予定)～平成31年6月(会議は年5回程度)  
**担当課** 情報公開課 ☎042-769-8331  
**問** 042-754-2280 ②koukai@city.sagamihara.kanagawa.jp  
**対** 市内在住の18歳以上(本市の職員・議員・他の審議会などの委員を除く)  
**定** ①2人②1人(選考)  
**応募用紙配布場所** 各担当課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(青根・沢井を除く)・図書館、市立公文書館 ※市ホームページにも掲載  
**申** 10月13日(必着)までに、応募申込書を直接か、郵送、ファクス、Eメールで各担当課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

## イベント

### さがみはら保育フェス2017

小規模保育事業所や認定保育室の説明会、園児の作品展示や歌と踊りの発表など  
**時** 10月7日(土) 午前10時30分～午後4時  
 ※保育施設の説明会は午後1時～4時  
**会** ボーノ相模大野ボーノ広場、ユニコムプラザさがみはら  
 ※希望者は直接会場へ  
**問** 同実行委員の坂井さん(☎090-1539-0919)

## イチオシ!健康イベント

問 健康増進課 ☎042-769-8274

## みんな元気!さがみはら健康フェスタ2017

**時** 10月21日(土) 午前10時～午後3時 **会** ウェルネスさがみはら(⑥けやき体育館⑦市役所職員会館)



高齢者から子どもまで誰もが気軽に参加できる、心と体の健康づくりに役立つ情報が盛りだくさんの楽しいイベントです。

**申し込みが不要な催し** ※希望者は直接会場へ

- みんなでいっしょに体操しよう!  
**時** 正午～午後0時30分 **講** 長野信一さん
- 骨密度測定 **時** 午後1時 **定** 100人(先着順)  
 ※当日午後0時45分からA館3階プレイルーム前で整理券を配布
- 歯科・薬の相談 **時** 午後1時
- 医科健康相談  
**時** 午後1時30分 **定** 10人(先着順)
- 体組成測定 ●血管年齢測定 ●脳年齢測定 ●肌水分量測定 ●簡単貧血チェック ●体力測定 など

申し込みが必要な催し			申し込みが必要な催し		
催し名	時間	対象・定員	催し名	時間	対象・定員
①医療講演会「腎臓のお話」	午前10時～11時20分	120人(申込順)	⑤心と体のリフレッシュ体操	午後1時30分～3時	市内在住か在勤・在学の人
②キッズ調剤体験	午前10時20分～11時20分 午後1時20分～2時20分	市内在住か在学の小学校3～6年生=各6人(申込順)	⑥長野信一先生のラジオ体操講習会「明日から変わるあなたのラジオ体操」	午前10時～11時30分	=各60人(申込順)
③心肺蘇生法ミニ講座	午前10時30分～11時 午後1時30分～2時	市内在住か在勤・在学の人=各30人(申込順)	⑦SC相模原の選手と一緒にサッカーで楽しもう!(キックボウリングなど)	午後2時～3時 集合 午後1時45分にウェルネスさがみはら	市内在住か在学の小学生以下=30人(申込順)
④腎臓病医療相談会	午前11時20分～午後0時30分	14人(抽選)			

### 10月15日～11月14日 市民健康づくり推進月間

**街頭キャンペーン** 脚筋力計などの健康測定や啓発物品の配布などを行います。 **時** 9月30日(土) 午前11時～午後4時 **会** アリオ橋本1階アクアガーデン(緑区大山町)



●電話番号の記載がない記事の問い合わせは 市役所 ☎042-754-1111(代)

情報あらかると

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の交換や、壊れたおもちゃの修理
時9月24日(日)午前10時～午後3時
会環境情報センター
※希望者は、おもちゃを持って直接会場へ
同センター(☎042-769-9248)

市民・大学交流会～コミュニケーション技法、地域連携がもたらす社会人基礎力～

時9月27日(水)午後3時15分～4時45分
会ユニコムプラザさがみはら
定10人(申込順)
申9月26日までに、電話で同所(☎042-701-4370)へ

人権パネル展

著名人からの人権に関するメッセージなどを展示

Table with 2 columns: 日時, 会場. Includes dates from 10/2 to 10/27 and venues like あじさい会館 and シティ・プラザ.

同 人権・男女共同参画課

動物広場フェスティバル

子ども乗馬、ふれあい動物コーナー、紙芝居、動物ショーなど
時10月15日(日)
午前9時30分～午後3時30分
会相模原麻溝公園ふれあい動物広場
同 同広場管理事務所(☎042-778-3900)

下水道ふれあいまつり・下水処理場見学会

下水処理場の見学と、模擬店やゲームコーナーなど
時10月28日(土)午前9時30分～午後4時(雨天中止)
会四之宮管理センター(平塚市四之宮)
集合・解散場所 市役所前
同 市内在住か在勤・在学の人(小学生以下は保護者同伴)=30人(申込順)
申10月6日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに8面上の必要事項(氏名・年齢は全員分(代表者に○))を書いて、下水道経営課(☎042-707-1840 FAX042-754-1068 gesui-keiei@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

青山学院大学 相模原祭

時10月7日(土)・8日(日)
午前10時～午後5時(8日は午後3時30分まで)
会同大学相模原キャンパス(中央区淵野辺)
※イベント内容など詳しくは、同祭ホームページをご覧ください。
同 同祭実行委員会(☎042-759-6450)

講演・講座

地域活動入門講座 「楽しい地域活動実践のために」

時10月4日(水)午後2時～4時30分
会あじさい会館
同 市内在住の50歳以上=50人(申込順)
申10月2日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、地域包括ケア推進課(☎042-769-9231 FAX042-769-5708)へ

初心者民謡講座(全10回)

時10月4日(水)・11日(水)・14日(土)・25日(水)・11月8日(水)・15日(水)・18日(土)・29日(水)・12月16日(土)・27日(水)
午後2時～4時
会市民会館けやきの間
定30人(申込順)
費2,000円
申9月30日までに、電話で市民謡協会の斉藤さん(☎090-9963-0085)へ

マジック初心者講座(全3回)

時10月5日(木)・12日(木)・19日(木)
①午後2時～3時30分
②午後7時～8時30分
※1回のみ参加も可
会市民会館
定各回10人(申込順)
※小学生以下は保護者同伴
費各回500円(小学生以下は無料)
申電話で市奇術連盟の伊藤さん(☎090-7282-4431)へ

認知症サポーター養成講座 ～その笑顔にほっとする

認知症の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10月19日(木)午後2時～4時
会緑区合同庁舎
同 市内在住か在勤・在学の人(介護サービス従事者を除く)
定60人(申込順)
申10月17日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

パソコン教室

①タブレット無料体験②PC無料体験
③子ども向けプログラミング講座

Table with 2 columns: 日にち, 時間. Lists dates from 9/20 to 10/21 and times.

会産業会館
同 ①初心者②どなたでも③小・中学生の初心者
定各日12人(申込順)
費③各日2,500円
申電話で同館(☎042-704-9888)へ

エンディングノートの作り方教室

時10月11日(水)午前10時～正午
会老人福祉センター溪松園
同 市内在住の60歳以上=20人(申込順)
費500円
申10月10日までに、直接か電話で同園(☎042-761-9291)へ

子育て広場たんと トイレトレーニングセミナー

親子で無理をしない「おむつはずれ」のノウハウについて
時10月21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)
同 乳幼児とその保護者=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、「トイレトレーニング」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

就労準備セミナー Part3 ～発達障害のある中学生・高校生の保護者が知っておきたいこと～ 「ご本人と会社にインタビュー どんなふうに働いているの？」

時10月24日(火) 緑区合同庁舎
11月7日(火) 南保健福祉センター
同 午前10時～11時30分
同 市内在住で、発達障害のある中学生・高校生(同年齢の子を含む)の保護者
定各20人(申込順)
申電話か、ファクス、Eメールに保護者氏名・電話番号、子どもの年齢、希望会場、「ご本人と会社にインタビュー」(Eメールは件名に)と書いて、市発達障害支援センター(☎042-756-8411 FAX042-

-756-3360 hattatsu-shien@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
※詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

スポーツ

青山学院大学硬式庭球部による硬式テニス教室

①基礎編②応用・試合編
時10月29日(日)
①午前9時～正午②午後1時～4時(雨天中止)
会同大学緑が丘グラウンド(中央区緑が丘)
同 市内在住か在勤の18歳以上で、テニス初・中級者
定各50人(抽選)
費各500円(傷害保険代)
申9月25日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項と性別、①か②を書いて、同グラウンド(〒252-0225 中央区緑が丘2-40-1)へ
同 同大学硬式庭球部OGの川原さん(☎090-1848-1332)

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、各種体操や機器を使ったトレーニングなどを実施
時10月17日～11月28日の毎週火・金曜日(11月3日を除く)午後1時～2時30分
会ワールドウィング町田アネックス相模原(中央区清新)
同 運動に支障がない市内在住の65歳以上=10人(抽選)
費4,000円
申10月5日まで(水曜日を除く)の午前11時～午後1時午後4時～7時に、電話で同所(☎042-700-2156)へ

高齢者筋力向上トレーニング 南会場(全24回)

運動機能の維持・向上を目的とした体操や各種トレーニング
時12月7日～平成30年3月8日の毎週月・木曜日(1月1日・8日、2月12日を除く)午前10時～正午
会コナミスポーツクラブ相模大野(南区南台)
同 市内在住の65歳以上で、病気・けが・加齢に伴う衰えなどで身体機能が低下し、面接で改善に向けた支援が必要と判断された人=10人(選考)
申9月20日までに、電話で、住んでいる地区の高齢者支援センター(申込先が分からない場合は市コールセンター(☎042-770-7777))へ

イチオシ!スポーツイベント

津久井湖駅伝競走大会

時11月12日(日)
午前7時30分～午後1時30分(雨天中止)
集合場所 中沢中学校
※種別など、詳しくはお問い合わせください。
同 中学生以上
費1チーム4,000円(中学生の部は2,000円)
申10月13日(消印有効)までに、スポーツ課津久井地域班にある申込書(市ホームページにも掲載)を同班(☎042-684-3257)へ



イチオシ!花とみどりを楽しもう

八王子市市制100周年記念事業 全国都市緑化はちおうじフェア みどりの丘の花絵巻はちおうじ2017

「花とみどりあふれる文化的なライフスタイルの体験」をコンセプトにしたガーデニングやイベントなどが楽しめます。
時9月16日(土)～10月15日(日)
午前9時30分～午後5時
会富士森公園(八王子市台町)ほか
※期間中、同公園に相模原市が花壇を設置し、9月23日(祝)、10月4日(水)・7日(土)はPRブースを出展します。
※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください(JR八王子駅から無料シャトルバスあり)。



富士森公園全体イメージ図

同 全国都市緑化はちおうじフェア情報センター ☎042-686-1740



## ホームタウンチームを応援しよう! ノジマ相模原ライズ 市民無料招待



アメリカンフットボールXリーグの対象試合で、無料招待券を配布します。

### 対象試合

日時	会場	対戦相手
10月1日(日) 午後0時30分開始	相模原ギオンスタジアム	IBMビッグブルー

配布時間 午前11時30分から

※混雑状況などにより、早めに配布を開始する場合があります。

※市内在住か在勤・在学の18歳以上=700人(先着順)

※希望者は市内在住か在勤・在学と分かる身分証明書類を持って、直接会場へ

※高校生以下は市外の人でも無料

※その他の試合日程など詳しくは、同チームホームページをご覧ください。

☎ノジマ相模原ライズ ☎042-815-3094

## キッズ走り方教室

走るときに大切な速い動きを身に付けるプログラムです。

時 10月8日(日) 午前9時~10時30分(予備日10月15日(日))

※予備日も雨天時は中止

会 鹿沼公園軟式野球場

定 小学生=40人(申込順) 費 1,000円(保険料含む)

申 10月7日までに、直接か電話で同公園(☎042-755-9781)へ



## サーティーフォー相模原球場 施設の教室

☎252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

### ゆったりフラダンス(全10回)

時 10月6日~12月15日の毎週金曜日(11月3日を除く) 午前10時~11時15分

対 18歳以上(高校生を除く)の初心者・初級者=25人(申込順)

費 7,000円

申 10月4日までに、直接か電話で同球場へ

## 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)	費用
初心者平泳ぎ (全3回)	9月28日(木)、 10月5日(木) ・12日(木)	午前11時30分 ~午後0時30分	18歳以上 (高校生 を除く)	各30人	各 3,000円
マスターズ 水泳(全3回)					
わくわく 親子水泳	9月30日(土)		3歳~小学生 とその保護者	30組	1組 750円
はじめての 水球(全3回)	9月30日(土)、10月 7日(土)・14日(土)	午後1時30分 ~2時30分	小・中学生	20人	4,000円
競技力向上 飛び込み (全6回)	10月2日・16日 ・30日、11月6日 ・20日、12月4日 の月曜日	午前11時 ~午後0時30分			1万円
水中撮影 フォーム チェック	10月2日(月)	午後1時~2時	18歳以上 (高校生 を除く)	各30人	1,500円 (DVD代 含む)
おためし 水泳のターン		午後1時30分 ~2時30分			500円
競泳スタート	10月3日(火)	午前9時30分 ~10時30分			1,000円
シルバー水泳 クロール集中 (全6回)	10月4日~11月8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		6,000円
おためし アクアビクス (全4回)	10月4日~25日 の毎週水曜日	午後2時 ~2時45分	18歳以上 (高校生 を除く)	50人	2,000円
競技力向上 飛び込み (全4回)	10月6日(金)・7日(土) ・13日(金)・14日(土)	午後7時30分 ~9時	小学生 ~高校生	各20人	4,000円
絵手紙	10月16日(月)	午前10時~正午	18歳以上(高 校生を除く)		1,200円

申 開催日前日までに、直接か電話で同プールへ

## サッカースクール(全10回)

日本サッカー協会公認指導員が指導します。

コース	日にち	時間	対象
①U-6	10月2日~12月11日の毎週 月曜日(10月9日を除く)	午後5時~6時	4歳~6歳の未就学児
②U-10		午後6時~7時	小学校3・4年生
③U-8	10月4日~12月6日 の毎週水曜日	午後5時~6時	小学校1・2年生
④U-12		午後6時~7時	小学校5・6年生

会 小山公園スポーツ広場

定 各28人(申込順)

費 ①③各1万2,000円②④各1万3,000円(保険料・指導料など含む)

申 開催日前日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と学年(①を除く)、性別、希望コースを書いて、同公園(☎042-700-0801 FAX042-700-0802)へ

## 横山公園 スポーツ教室

### ①キッズヘキサスロン教室

走る、跳ぶ、投げるなどの基本的な動作を楽しく身に付けられる運動と、運動能力測定を行います。

時 10月14日(土) 午前10時30分~正午(予備日10月21日(土))

※予備日も雨天時は中止

会 同公園野球場

対 小学生

### ②初心者グラウンド・ゴルフ教室

ルールをはじめ、プレーの基礎やゲームの戦略などを学びます。

時 11月4日(土) 午前9時~正午

会 同公園人工芝グラウンド

対 小学生以上の初心者(小学生は保護者同伴)

定 ①40人②20人(申込順)

費 各500円(保険料含む)

申 10月①13日②18日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と学年、性別を書いて、同公園(☎042-758-0886 FAX042-758-0586)へ



## 銀河アリーナ 施設の催し・教室

☎252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

### アイススケート場 バックヤードツアー

普段は見ることができないプールからアイススケート場への切り替え工事の様子を、スタッフが案内します。

時 10月1日(日) 午後2時~2時45分

定 20人(申込順) 費 200円

申 9月25日までに、直接か電話で同所へ

### ヨガで骨盤矯正(全8回)

時 10月14日~12月9日の毎週土曜日(10月28日を除く) 午前10時~11時15分

対 18歳以上(高校生を除く)=20人(申込順) 費 6,000円

申 10月12日までに、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ

## 北総合体育館 施設の教室

☎252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

### シェイプアップエクササイズ(全6回)

時 10月24日~11月28日の毎週火曜日 午前10時~11時

対 15歳以上(中学生を除く)=30人(抽選)

※未就学児(1歳6カ月以上)の保育あり(費3,500円)

費 3,000円

申 9月30日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項と保育希望の有無を書いて、同館へ

## 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

### プリザーブドフラワー~広口藤かごアレンジ~

時 10月26日(木) 午後1時~2時30分

対 18歳以上(高校生を除く)=20人(申込順)

費 2,200円(材料費含む)

申 10月19日までに、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(FAX042-777-0161 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

## LCA国際小学校北の丘センター

センター内施設の再開時期について  
修繕のため利用を休止していた施設の再開時期をお知らせします。

施設名	日にち
障害者プール	9月18日(祝)(予定)
浴室	9月23日(祝)(予定)
多目的会議室2	

### ねんどアート教室

カラー粘土でハロウィーンの壁掛けを制作  
時 9月30日(土) 午後1時~3時  
定 20人(申込順) ※未就学児は保護者同伴  
費 1,000円(見学のみの場合は無料)  
申 直接か電話で同センターへ

## けやき体育館

①ミニ運動会 in 津久井  
時 10月13日(金) 午後1時30分~3時  
会 津久井生涯学習センター  
対 市内在住か在勤・在学の小学生以上で障害のある人(小学生は要付き添い)

②障害者スポーツ講座  
「アーチェリーにチャレンジ!」(全2回)  
時 10月15日(日)・29日(日)  
午前10時~11時30分  
対 市内在住か在勤・在学



の中学生以上で障害のある人  
※未成年者は保護者の同意が必要  
..... 共 ..... 通 .....

定 ①50人②15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①多数②5人(申込順))  
申 10月13日②5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、①は障害名を書いて、同館(☎042-769-1200)へ

## 新磯ふれあいセンター

ソフトエアロビクス&リンパストレッチ(全8回)  
時 10月13日~12月8日の毎週金曜日  
(11月3日を除く)午前10時~11時30分  
対 50歳以上=40人(申込順) 費 2,500円

いきいき美容教室  
化粧品メーカー社員が教える、顔や手のお手入れ方法など  
時 10月21日(土) 午後2時~3時  
対 60歳以上=30人(申込順) 費 1,000円  
..... 共 ..... 通 .....

申 直接か電話で同センターへ

ふれあい美術展  
高齢者団体による陶芸や水彩画、書道などの作品を展示  
時 10月7日(土)・8日(日) 午前9時~午後5時

## ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1  
☎042-775-1775

①仕事・地域活動に活かす  
個別指導パソコン教室(全5回)  
ワードとエクセルの使い方  
時 10月~平成30年2月の毎月第2日曜日  
午前9時30分~正午  
費 4,000円(テキスト代など)  
※パソコンの貸し出しは別途500円

②であいのサロン~サロンでランチ~  
簡単炊き込みごはんや吉野汁など  
時 10月9日(祝) 午前10時~午後1時  
費 550円

③子育ておしゃべりサロン  
自分らしい子育てを見つける場  
時 10月16日(月) 午前10時30分~正午  
対 1歳未満の初めての子とその保護者

④ありのままの自分で生きる  
~LGBTsを知ろう~(全2回)  
新しい家族の形や性別違和についての講義とワークショップ  
時 10月21日(土)、11月18日(土)  
午前10時~正午

⑤市民企画講座  
「からだとの対話 坐式経絡体操」  
舞踊研究者による講義と実技  
時 10月22日(日) 午後1時30分~3時

⑥市民企画講座「女性がワンランク上に輝くための営業人材教育」(全2回)  
ファイナンシャルプランナーによる講義  
時 10月28日(土)、11月4日(土)  
午前10時~正午  
対 女性  
..... 共 ..... 通 .....

定 ①20人②22人③10組④⑤各30人  
⑥14人(申込順)

※①②④~⑥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、③は子どもの月齢、①②④~⑥は保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢・性別)を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

## 女性の就職サポート講座 事務職スキルアップ編(全7回)

ワードとエクセルの使い方など  
時 10月8日、11月12日、12月10日、平成30年1月14日、2月11日・18日・25日の日曜日 午後1時~3時30分  
(2月18日・25日は午後1時30分から)  
対 女性  
定 20人(申込順)  
※未就学児(2歳以上)の保育あり  
(定3人(申込順。要予約))  
費 5,000円(テキスト代など)  
※パソコンの貸し出しあり  
申 電話で男女共同参画さがみはら事務局(☎080-3543-1775)へ



## 女性の起業応援事業 ソレイユゆめひろば プチマルシェ

作家による手作り品の販売  
時 10月10日(火) 午前10時~午後3時

## 施設のお休み

市民健康文化センター  
時 10月2日(月)~9日(祝)  
※プール・浴室は10月2日(月)~28日(土)  
同センター(☎042-747-3776)

# 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

## いきいき初心者ボウリング教室 & レベルアップ教室(全4回)

日にち	会場
10月5日~26日 の毎週木曜日	相模ファーストレーン (中央区相模原)
10月6日~27日 の毎週金曜日	相模原パークレーンズ (中央区相模原)

時 午前10時~正午  
対 市内在住か在勤の人=各20人(申込順)  
費 各4,000円  
申 9月26日までに、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項を書いて、相模ファーストレーン(☎042-755-1088 ☎042-754-1503)か相模原パークレーンズ(☎042-755-1110 ☎042-755-1100)へ

## 市民テニス選手権大会(ダブルス)

①中学生②高校生  
時 ①11月3日(祝)・5日(日)〈予備日11月23日(祝)〉②11月12日(日)・19日(日)〈予備日12月3日(日)〉 午前9時  
会 淵野辺公園テニス場  
対 市内在住か在学の人  
申 9月24日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と性別、学校名、クラブに所属している人はクラブ名、戦績、①か②を書いて、県立麻溝台高等学校の宮嶋 浩さん(〒252-0329 南区北里2-11-1)へ  
※詳しくは、市体育協会にある開催要項か、市テニス協会ホームページをご覧ください。

## バウンドテニスジュニア教室(全5回)

時 10月~平成30年2月の毎月第3土曜日  
午後7時30分~9時  
会 星が丘小学校体育館  
対 市内在住か在学の小学校3年生~中学生  
※小学生は保護者同伴  
定 20人(申込順)  
申 10月18日までに、電話で市バウンドテニス協会の倉谷さん(☎046-253-4909)へ

## わくわくきっず 陣馬登山とダッチオープン料理づくり

時 10月22日(日)  
集合 午前6時30分にJR橋本駅改札口  
対 市内在住の小学生とその保護者  
定 25人(抽選) 費 1人500円  
申 9月30日(必着)までに、往復はがきかEメールに11面上の必要事項と性別(全員分(代表者に○))、子どもの学校名・学年を書いて、往復はがきは市体育協会へ。Eメールは市山岳協会(✉sido\_sotai@sosankyo.com)へ

## ターゲット・バードゴルフ競技大会

時 10月22日(日)〈予備日10月29日(日)〉  
午前9時~午後4時  
会 相模原麻溝公園(その他区域)暫定スポーツ広場  
対 市内在住か在勤・在学の18歳以上  
定 130人(申込順)  
費 800円  
申 10月15日(消印有効)までに、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別を書いて、同協会へ

## 秋の日帰り山行 秋の箱根 明神ヶ岳

時 10月29日(日)  
集合 午前6時30分に相模原駅北口  
対 市内在住か在勤の18歳以上  
定 45人(抽選)  
費 5,000円  
申 9月30日(必着)までに、往復はがきに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、山口自動車株式会社(〒252-0216 中央区清新4-14-7)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。

●木管アンサンブル「クレッシェンド」定期演奏会 曲目は「中央アジアの草原にて」ほか 9月30日(土) 午後2時~4時、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール 関 高木(☎090-3132-1538)

●星野富弘 花の詩画展 10月6日(金)~13日(金) 午前10時~午後7時(13日は午後5時まで)、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール。費用600

円(前売り券500円。中学生以下無料)  
申 電話で、チケットMove(☎042-742-9999)へ 関 同事務局(☎080-9772-8833)

●感謝の集い2017 手話ダンスとフラダンスの発表 10月9日(祝) 午後1時~4時、杜のホールはしもと。定員500人(申込順)。手話通訳あり 申 電話か、ファクスに氏名、参加人数、「感謝の集い2017」と書いて、竹内(☎042-771-7982 ☎090-4725-7458)へ

●北里大学医学部同窓会 市民公開講座「賢いがん検診の受け方」 10月14日(土) 午後2時~4時、小田急ホテルセンチュリー相模大野(南区相模大野)。定員300人(先着順) 関 同事務局(☎042-778-9061)

●町田女声合唱団演奏会 曲目は「水のいのち」ほか 10月14日(土) 午後2時~4時、町田市民ホール(町田市森野)。定員860人(先着順)。費用1,000円 関 石井(☎042-748-2562)

●アンディムジーク室内合奏定期演奏会 曲目は交響曲第3番「英雄」ほか 10月15日(日) 午後2時~4時、杜のホールはしもと。定員500人(先着順)、費用700円(チラシ持参の人500円、65歳以上無料) 関 同事務局(☎090-7596-8543)

●60歳からの生き方講習会(全5回) 10月24日~11月21日の毎週火曜日 午後1時30分~3時30分、総合学習センター。定員15人(先着順)、費用2,000円。軽い

運動ができる服装で、筆記用具を持参  
関 田之上(☎090-4607-3785)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●フラダンス 月3回火曜日午後1時30分、杜のホールはしもと練習室か、月3回土曜日午後1時30分、もみじホール城山。見学・体験可 関 室井(☎080-5172-5483)

●ハーモニカ 毎月第1・第3金曜日午後1時30分、中央公民館ほか。初心者歓迎 関 鈴木(☎090-8040-5438)

●新舞踊 月3回水曜日午前10時30分、相武台コミュニティセンター(座間市相武台) 関 轟(☎090-2174-5224)

▶掲載の申し込み方法は毎月1日号でお知らせします

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。

子育て・保健・介護予防事業については、別冊ウェルネス通信でもお知らせしています。



2017年 平成29年

広報 さがみはら

9/15

No.0090

毎月15日発行



# みどり



緑区イメージキャラクター「ミウル」

区版

区の人口・世帯

人口 172,448人 (62減)  
男 86,902人 / 女 85,546人

世帯数 72,480世帯 (2増)

平成29年8月1日現在 ( )は前月との増減

発行 / 相模原市 編集 / 緑区役所区政策課  
〒252-5177 相模原市緑区西橋本5-3-21  
緑区合同庁舎内

☎042-775-8802

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



## 黄金色に 染まる、 葉山島

みんなでお米を作りました

詳しくは、  
城山商工会へ

相模川流域にある自然豊かな葉山島地域。季節ごとにさまざまな色に変わる景色が魅力の一つです。春には土手沿いの芝桜が薄桃色に、秋になると水田の稲穂が黄金色に染まります。関東では珍しい河岸段丘や木々の深緑、河川の紺碧が織り成すコントラストは絶景です。  
大自然の中で、ゆっくり里山体験をしてみませんか。

里山体験プログラム



5月 田植え



7月 草取り



9月 稲刈り



収穫した落花生を使って料理を作る参加者

### 葉山島の落花生の収穫祭

10月1日(日)  
午前10時～午後2時



自然あふれる葉山島の魅力を多くの人に知ってもらうため、地元の有志により、毎年開催しています。収穫祭では、体験水田で作ったお米や地元で採れた野菜の直売、落花生の収穫体験や親子料理教室など、里山での体験が楽しめます。  
会 葉山島体験水田(中平バス停そば)  
※希望者は直接会場へ



体験水田(会場)

※無料駐車場あり(70台分)

関城山商工会 ☎042-782-3338



### 「おいしい」であなたを笑顔に

さがみはら 麺グランプリ  
3年連続受賞



数量限定!

### らぁ麺食堂吉凛

所 西橋本1-19-48  
営 午前11時15分～午後9時45分  
(ラストオーダーは午後9時30分まで)  
※火～金曜日は、午後3時～5時を除く  
休 月曜日 ☎042-703-7227

らぁ麺食堂吉凛 検索

相模原お店大賞「準大賞」も受賞したカフェ風のお洒落なラーメン店。お薦めは、相模原伝統の井上醤油を使用し、すき焼き風に味付けした豚バラ肉を豪快に乗せた「肉そば」。自慢の一品を、ぜひご賞味あれ。

注文時に「広報さがみはらを見た」と言ってね

所在地 営業時間 定休日 電話番号

特典  
ラーメン注文で、のり・コーン・小ライス・ウーロン茶のいずれか1つサービス  
【期間 平成29年10月末日まで】

※掲載を希望する飲食店も募集しています。 関 緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

### 相模湖ふれあい広場 2017 第1回 足こぎスワン世界大会 AKS-WGP in sagamiko

秋のイベント「相模湖ふれあい広場」の第30回実施を記念して、足こぎスワンボートの大会を開催します。

100mタイムトライアルレース

時 10月29日(日)  
午前10時～正午

会 県立相模湖公園

受付 午前9時30分からバンジートランポリンチケット売り場  
対 一般の部(中学生以上の2人1組)

親子ペアの部(小学生以下の子どもとその保護者の2人1組)

定 各20組(先着順) ※希望者は直接会場へ

費 1組1,000円(保険代含む)

関 相模湖ふれあい広場実行委員会事務局(相模湖商工会内)

☎042-684-3347



緑区のイベントや話題を発信中!

緑区特設サイト HP  
すもうよ緑区 検索



LINE「ミウル」  
ID:@miuru

Twitterアカウント「ミウル」  
@miuru\_midori

Facebookページ「ミウル」  
@miuru.midori





2017年 平成29年

広報 さがみはら

9/15

No.0090

毎月15日発行

# ちゅうおう 区版

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

区の人口・世帯

人口 271,422人 (62減)  
男 136,488人 / 女 134,934人

世帯数 119,384世帯 (71増)

平成29年8月1日現在 ( )は前月との増減

発行/相模原市 編集/中央区役所区政策課  
〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15  
市役所本庁舎内

☎042-769-9802

## 緊急事態!

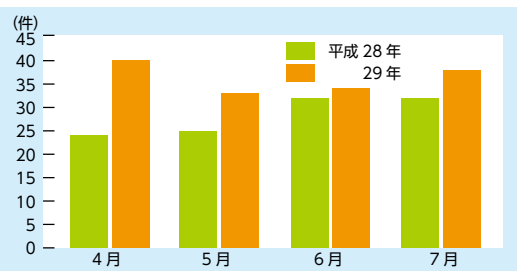
## 自転車交通事故が急増



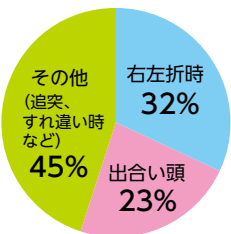
中央区内では、自転車交通事故が4月から4カ月連続で昨年を上回り急増しています。特に自転車を利用する機会の多い高校生の事故の割合が高くなっています。自転車も自動車も、もう一度交通ルールの確認と、安全運転の徹底をお願いします。

### 自転車交通事故の5割以上が 右左折時、出会い頭に発生

月ごとの自転車交通事故件数



事故類型



4月からの自転車交通事故件数は、昨年と比べて大幅に増加しています。自転車交通事故は約8割が交差点で発生していて、その多くは右左折時や出会い頭に起こっています。これは、安全確認が不十分だったことや、一時停止場所で止まらなかったことが原因です。

### 事故に遭わないために

交通事故は被害者や加害者の心身を傷つけるだけでなく、時として家族の人生も変えてしまいます。そのような悲しい交通事故が起こらないように、地域の多くの皆さんが協力して、交通事故防止の取り組みを行っています。

事故は普段のちょっとした心掛けで防ぐことができます。事故に遭わないために、次のことを意識しましょう。

#### 心と時間に余裕を

予定より5分早く家を出て、余裕を持って行動しましょう。自転車交通事故の多くは朝夕の通勤・通学時間帯に発生しています。

#### しっかり安全確認

交差点では一時停止し、歩行者や自動車がいらないか確認しましょう。見えにくいところに歩行者などがあるかもしれません。

#### 自分の存在をアピール

夕暮れ時や夜間は、自動車から自転車が見えにくくなります。反射材を活用して、相手に自分の存在をアピールしましょう。また、昼間よりも安全確認を徹底しましょう。

### こんな運転していませんか

次のような運転は大変危険で、道路交通法などで禁止されています。自転車も自動車と同じように守らなければならない交通ルールやマナーがあります。自分の身を守るためにも、交通ルールやマナーをしっかり守りましょう。

音楽を聴きながら

傘を差しながら

スマホを見ながら

一時停止場所で止まらない

車道の右側を通行



### 交通安全は家庭から「いってらっしゃい」の声掛けと一緒に



日常の中のほんの少しの声掛けが家族の身を守る第一歩です。家庭の中で交通安全について話し合い、家族が出掛ける時には「いってらっしゃい」と一緒に、安全運転を心掛けるよう声を掛けましょう。

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801

秋だ! アートだ! グルメだ!

さがみのまつり

## ペインティングパフォーマンスグランプリ 2017



自由な発想で大きなキャンバスに描き競い合う、秋の一大イベントが開催されます。

チョークアートなどをプロが教えてくれる体験コーナー、秋の味覚が味わえるグルメ市など、子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさんです。中央区の秋を堪能しに出掛けてみませんか。

時 10月8日(日) 午前10時~午後4時

会 里バティ大通り(清新3丁目信号~相模原消防署前信号)

※雨天時は、産業会館で開催します。

☎ペインティングパフォーマンスグランプリ2017実行委員会 ☎042-753-8330



チョークアート



体験コーナーで自分だけの作品を作ろう!

FM HOT 839(エフエムさがみ)で中央区の魅力をお伝え!



「大好き! 中央区」

次回の放送日 9月28日(木) 午後7時~8時(再放送 10月3日(火) 午後11時~12時)

今回は、交通安全についての特番です! その他、中央区の魅力やイベント情報が満載です。ぜひお聞きください!



2017年 平成29年

広報 さがみはら

9/15

No.0090

毎月15日発行



# みなみ 区版

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

### 区の人口・世帯

人口 278,111人 (31減)  
男 138,027人 / 女 140,084人

世帯数 126,494世帯 (34増)

平成29年8月1日現在 ( )は前月との増減

発行 / 相模原市 編集 / 南区役所区政策課  
〒252-0377 相模原市南区相模大野5-31-1  
南区合同庁舎内

☎042-749-2134

## 体が躍動 心は感動

# 相模原よさこい RANBU!

今年で15回目を迎えた「相模原よさこい RANBU!」。

イベントを盛り上げるために、約50チーム、約1,400人の踊り手が4つの特設ステージで乱舞します。

屋台村や、コミュニティーストリートなどへの出店もあり、見どころが盛りだくさんです。

この秋のビッグイベント、みんなで楽しんでみませんか。

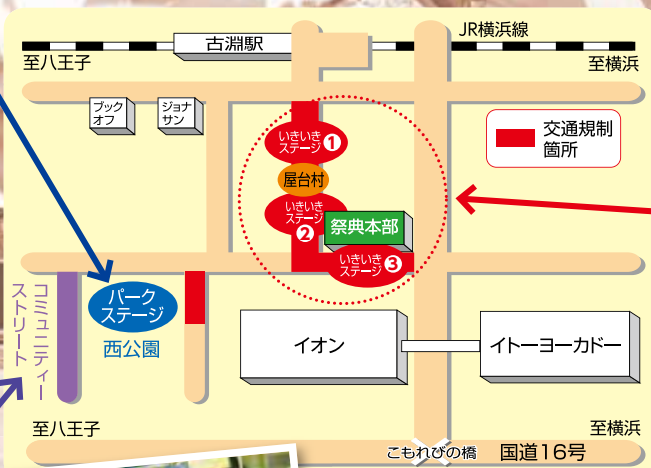
### パークステージ

公園をステージに見立てたダイナミックなステージ。開放感にあふれ、来場者もゆったりと観覧することができます。



### コミュニティーストリート

自治会や商店会が来場者をもてなすため、模擬店を出店します。



時 9月17日 (日) 午前10時10分～午後4時  
会 古淵駅前通りほか  
交通規制 午前9時30分～午後5時

### いきいきステージ

3ブロックからなる路上特設のステージ。チームの演舞を間近で見ることができるので、迫力満点です。



### 地元中学生が ステージパネルを制作

今年も鵜野森中学校と大野台中学校の生徒が、よさこいをイメージした大型パネルを制作しました。

このパネルは、「パークステージ」と「いきいきステージ③」に展示されます。



問 相模原よさこい RANBU! 実行委員会事務局 (青史堂印刷内) ☎042-748-3921

## 南区少年野球秋季大会 開幕!



南区長杯を手にするため、南区の小学生球児たちが、第11回南区少年野球秋季大会に臨みます。

本大会は昭和42年に始まった「南部少年野球大会」を兼ねていて、今回で通算第100回の記念大会となります。熱い戦いを繰り広げる球児たちに、温かい声援をお願いします。

時 9月24日～10月21日の毎週土・日曜日  
(雨天などにより延期になる場合あり)

※試合会場や結果など、最新の情報は市少年野球協会ホームページをご覧ください。

問 南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

### 南区への思い、 語りませんか

11月11日 (土) に「無作為抽出型区民討議会」を開催します。16歳以上の区民の皆さんのうち、3,000人を無作為に選び、参加の依頼通知とアンケートを送付します。

受け取った人は、討議会への参加とアンケートへの回答のご協力をお願いします。



問 南区役所区政策課 ☎042-749-2134

## おださがロードフェスタ開催! 2017



今年は、地域に根差した“新たなるにぎわい”を目指して開催されます。

今回も行われる「おださが焼き」コンテストでは、あなたの1票でおださがの名物グルメが決まるかも。恒例の「仮装コンテスト」も実施。とっておきの衣装で参加して、賞品をゲットしよう。

他にも、フェイスペイントが体験できるブースや模擬店も出店するなど、楽しい催しが盛りだくさん。イベントに参加して、ロードフェスタを盛り上げよう。

時 10月7日 (土)・8日 (日) 午前11時～午後7時

会 小田急相模原駅北口周辺(ラクアル・オダサガ、ペアナードオダサガ)、サウザンロード

問 おださがロードフェスタ実行委員会事務局  
(総合企画エクセルシオ内) ☎042-749-7333





みんな元気！ さがみはら 子どもから大人まで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

子育て・保健・介護予防事業案内

No.1369

平成29年(2017年)

## 9/15

- 主な実施会場
- ① ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
  - ② 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
  - ③ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
  - ④ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
  - ⑤ 城山保健福祉センター 緑区久保沢2-26-1
  - ⑥ 津久井保健センター 緑区中野613-2
  - ⑦ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
  - ⑧ 藤野総合事務所 緑区小淵2000
  - ⑨ 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。

### 離乳食教室(モグモグ編)

中期以降の離乳食の講習、試食、相談会

日にち	時間	会場	申込
10月3日(火)	午後1時～2時15分	①	⑮
10月16日(月)	午後2時45分～4時	②	

対平成29年1～2月生まれの子の保護者とその家族  
定各15人(申込順。初めての子の保護者優先)

### 親子で歯っぴい ちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技実演

日にち	会場	定員(申込順)	申込
10月3日(火)	①	各20組	⑮
10月6日(金)			
10月16日(月)	②	各20組	⑮
10月25日(水)			
10月30日(月)	③	30組	

対午前10時～11時30分  
対28年8～12月生まれの子の保護者とその家族

### 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	会場	申込
10月16日(月)・23日(月)	④	⑮
11月11日(土)・18日(土)	②	11月6日までに⑮
11月14日(火)・21日(火)	③	11月2日までに⑮

対午後1時30分～4時  
対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族  
定②のみ60組(申込順)

### 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

対午前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  
定①②③

日にち	会場ほか
10月3日(火)	向陽④、大野南④
10月4日(水)	大野台④、相武台④
10月5日(木)	新磯④、鹿島台④
10月6日(金)	上溝南④、星が丘④
10月10日(火)	藤、清新④
10月11日(水)	津④
10月12日(木)	相模台④、大沼④
10月13日(金)	大島④、橋本④

④こどもセンター  
④栄養士による栄養相談もあり

### ぴよぴよサロン

約2,000g未満で生まれたか、運動発達が緩やかな乳幼児とその家族の交流サロン

日にち	時間	会場	申込
10月6日(金)	午前10時～11時	②	⑬
10月13日(金)		①	⑫
10月27日(金)		③	⑪

対乳幼児とその家族  
※希望者は直接会場へ。初めての人は申し込みが必要

### 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

対10月12日(木) 午前10時～正午  
定①  
対産後4カ月～おおむね6カ月の女性  
※4カ月～おおむね6カ月の乳児同伴可(保育なし)  
定15組(申込順。初めての人優先)  
申⑥

## 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)	③	⑮	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(電話相談も可) ※津湖藤城は来庁相談のみ 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				
生活習慣改善相談(保健師・栄養士・健康運動指導士)	10月6日(金)	午前9時～9時30分	③	⑥	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) ※参加者が2人以下の場合は開催を中止することがあります。
	10月12日(木)	9時30分～10時30分	①	⑧	
母と子の栄養相談(管理栄養士等)	10月2日(月)	午前9時～11時30分	③	⑪	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	10月11日(水)	午後1時～3時30分	②	⑬	
	10月16日(月)	午前9時～11時30分	①	⑫	
大人の食生活相談(管理栄養士等)	10月4日(水)	午後1時～3時30分	②	⑨	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)
	10月25日(水)		③	⑥	
健康チェック～19歳から39歳のあなたへ～	10月18日(水)	午前9時～10時	①	⑤	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。
不妊・不育専門相談	10月10日(火)	〈電話相談〉	時午前9時～11時30分 ⑩		
		〈面接相談〉	時午後1時～3時30分 会① 申10月9日までに⑩		
電話歯科相談(歯科医)	月～金曜日(祝日等を除く)	午前9時～11時			口の健康に関する相談 ※治療内容に関する相談は受け付けません。健診などにより歯科医師が不在の場合もあります。 ⑤
歯科健康相談(歯科衛生士)	月～金曜日(祝日等を除く)	午前9時～午後3時30分	③	⑤	ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談や、すぐに測れる口の元気度チェック ※申込時に日時、会場を調整します。
かんがる～歯科健診(歯科医)	③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮ ※日程はお問い合わせください。			⑩	対障害のある乳幼児
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日(9月19日を除く)	午前9時～11時15分	①	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)
	9月30日(土)	午後2時～3時45分	②		
高齢者認知症相談	10月4日(水)	午後2時～4時	②	③	専門医による認知症相談 定各2組(申込順)
	10月23日(月)	午後1時30分～3時30分	③	①	
	10月24日(火)	午前10時～正午	①	②	
がん体験者による無料相談がんピアサポート	10月1日(日)	午前10時～午後3時	②	⑤	がん体験者による自らの体験を基にした相談 対がん患者やその家族 定各4組(申込順。各組1時間)
	10月22日(日)		①		

## ウェルネスさがみはら 休館日のお知らせ

設備点検のため全館休館します。  
※相模原中央メディカルセンターは通常どおり開館  
対9月30日(土)  
定④地域保健課 ☎042-769-9241



**もつと健康になるための教室** 会場・申込先は表面の「主な実施会場」  
「申し込み・問い合わせ」をご覧ください。

教室名	日時	会場	内容・対象など	申込
骨密度測定de骨元気 アップセミナー	10月20日(金) 午前 9時45分 ・10時15分 ・10時45分	南	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 ①20歳～70歳(昭和22年4月2日 ～平成10年4月1日生まれ) ②各25人(申込順) ③各700円	⑮
運動でアンチエイジング (全4回) & フォローアップ (全2回)	11月10日(金)・17日(金)、 12月 1日(金)・18日(月) 午前10時～正午 フォローアップ 12月28日(木)、 平成30年1月12日(金) 午前10時～正午	南	運動習慣を身に付けるための講義 と実技 ①運動習慣がない市内在住か在勤の 20歳～59歳(昭和33年4月2日～ 平成10年4月1日生まれ)で、運動 の実技に支障がなく、同教室に参加 したことがない人 ②各15人(抽選)	10月20日 までに ⑨
働くあなたに贈る…ホップ ステップ筋力アップで 疲れなからだづくり (全4回) &フォローアップ (全2回)	11月11日(土)・18日(土)、 12月 2日(土)・16日(土) 午前10時～正午 フォローアップ 30年1月6日(土)・20日(土) 午前10時～正午	南	①各15人(抽選)	10月20日 までに ⑧

**お知らせ 補装具更生相談(肢体不自由・聴覚障害)** 補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、  
判定を行います。

相談名	日にち	会場	窓口・問い合わせ
肢体不自由 ★	10月 2日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810 中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266 南障害福祉相談課 ☎042-701-7722 城山保健福祉課 ☎042-783-8136 津久井保健福祉課 ☎042-780-1412 相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216 藤野保健福祉課 ☎042-687-5511 ファクスの場合は、 障害者更生相談所 ☎042-750-6150
	10月16日(月)	城山保健福祉センター	
	10月19日(木)	南保健福祉センター	
	11月 6日(月)	あじさい会館	
	11月16日(木)	南保健福祉センター	
	11月20日(月)	城山保健福祉センター	
聴覚障害	10月11日(水)	城山保健福祉センター	
	11月15日(水)	あじさい会館	

時午後0時30分～2時  
対18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由・聴覚障害)を持ち、補装具購入などの判定が必要な人  
★初めて補装具の購入を希望する人は事前に相談してください。  
※希望者は住んでいる地域の窓口へお問い合わせください。

**さがみ糖尿病週間行事**

時10月8日(日)  
会ユニコムプラザさがみはら

内容	時間	定員 (先着順)
糖尿病に関する相談	午後1時～2時	-
ヘモグロビンA1c測定		50人
大規模災害時の糖尿病 対策や運動、生活習慣病 と禁煙についての講演	午後2時～4時	120人

※希望者は直接会場へ  
会北里大学病院内科専門外来 ☎042-778-8111

**女性の健康教室 ☆40-50代必見☆**  
“更年期”知っているつもりにな  
っていませんか!

～女性ホルモンを知ってココロとカラダをコントロール～

医師が更年期障害の症状と対処法などについてお話し  
します。リラクゼーション体験コーナーもあります。  
時10月10日(火)午後2時～4時  
会ウェルネスさがみはら  
対市内在住か在勤の人  
定80人(申込順)  
申電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



**市民健康教育公開講座**  
身近な病気について学ぼう  
～めまい・耳鳴り・頭痛～

時9月25日(月)午後6時～8時  
会社のホールはしもと  
定500人(先着順)  
※希望者は直接会場へ



会相模原協同病院 ☎042-772-4291

**やっとこセミナー**  
(統合失調症心理教育プログラム)  
(全4回)

病気や薬について学び、グループワークを通して  
困っていることや対処方法を考えます。  
時10月25日～11月15日の毎週水曜日  
午後1時30分～3時30分  
会ウェルネスさがみはら  
対市内在住で統合失調症の診断を受けている人  
定8人(申込順。調整あり)  
申9月29日までに、電話で中央障害福祉相談課(☎042-769-9806)へ

**ストレス講演会**  
自分に合ったストレス対処法  
～アンガーマネジメントからのヒント～

ストレスからくる怒りの感情について知り、対処法  
を学びます。希望者には、講演会前後にメンタルヘル  
ス相談を実施します(定9人(申込順))。  
時10月22日(日)午前10時～正午  
会緑区合同庁舎  
対市内在住か在勤の人=80人(申込順)  
申10月16日までに、直接か電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ

**生活習慣病予防教室**  
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)

体・血管年齢や運動量の測定のほか、生活習慣病予  
防について学びます。  
時10月23日(月)・30日(月)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)  
申電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

**アレルギー疾患講演会**  
食物アレルギーについて

乳幼児期の食物アレルギーと食生活のポイントにつ  
いてお話しします。  
時10月27日(金)午後2時～4時  
会ウェルネスさがみはら  
定50人(申込順)  
※保育あり(定15人程度(申込順。要予約))  
申10月26日までに、電話で中央子育て支援センター  
(☎042-769-8222)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
9月18日(祝)	午前10時30分～正午	相模大野駅前 コリドー
9月30日(土)	午後 1時30分～4時	
9月19日(火)	午後2時30分～4時	市役所前
9月26日(火)	午前10時～正午	
9月30日(土)	午後 1時30分～4時	橋本駅ペDEST リアンデッキ下

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。  
会地域保健課 ☎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)

**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・歯科案内は行っ  
ていません。

**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。

**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  
(翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで)  
※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。

