

さがみはら

広報

NO.1374
毎月
1日・15日発行
12/1
2017
平成29年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 12月は「地球温暖化防止月間」 3
- 12月4日～10日は人権週間「みんなで築こう 人権の世紀」 ... 4
- クリスマスを楽しもう！ 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**



市の人口 722,340人(183増)
男 361,600人 女 360,740人
世帯 319,147世帯(259増)

平成29年11月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

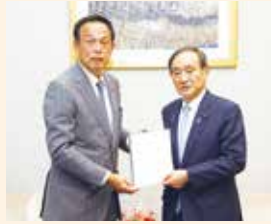
九都県市首脳会議で広域的課題を議論

11月13日、市内で初めて「九都県市首脳会議」と「きらりと光る産業技術表彰式」を開催しました。会議では、地方分権改革の実現に向けた取り組みや働き方改革などについて活発な意見交換が行われました。

なお、この結果を受け、11月15日に内閣官房長官に対し地方分権改革の実現に向けた要求書を提出しました。

関 広域行政課 ☎042-769-8248

第72回 九都県市首脳会議



会議の座長として管内閣官房長官に要求書を提出する加山市長

12月3日～9日は
障害者週間



ラッピングバス走行開始!
2月まで市内を走行します。
見掛けたときは
ぜひ注目してください。

「共にささえあい
生きる社会」を
目指して

問 障害政策課 ☎042-707-7055

障害の有無にかかわらず、誰もが自分らしく、安全で安心して暮らせる社会を目指して、市はキャッチフレーズを定めました。「共にささえあい 生きる社会」とは、どんな社会でしょうか。みんなで考えてみませんか。

詳しくは6・7面へ



年末年始、 みんなが楽しく安全に過ごすために

12月11日~20日 年末の交通事故防止運動 「無事故で年末 笑顔で新年」



年末は交通量や飲酒の機会が増え、交通事故が多発する時期です。一人一人が交通ルールとマナーを守り、事故の防止に努めましょう。

飲酒運転は絶対にやめましょう

- お酒を飲むときは、自動車や自転車で出掛けない。
- 車両を運転する人に、酒類を絶対に提供しない。

歩行者(特に高齢者)と自転車の交通事故に気を付けましょう

- 夜間の外出時は、目につきやすい明るい服装や夜光反射材を身に着ける。
- 自転車の夜間走行時は、前照灯を点灯し、夜光反射材を活用する。

シートベルトとチャイルドシートの着用を徹底しましょう

- 自動車に乗るときは、後部座席を含めた全ての座席のシートベルトの着用を徹底する。
- 子どもが同乗するときは、チャイルドシートを正しく着用させる。

12月1日~1月3日 年末年始特別警戒「年末年始を安全に」

防犯について手薄になりやすい時期です。被害に遭わないよう十分注意しましょう。

振り込め詐欺に注意!

- すぐにお金を振り込まない。
- 代理の人にお金を手渡さない。
- 家族や警察にまず相談する。



ひったくりなどの街頭犯罪に注意!

ひったくり対策

- 歩行中はバッグを車道と反対側に持つ。
- 自転車の前カゴに防犯ネットを付ける。

車上ねらい対策

- 車を離れるときは、かばんなどを必ず持ち出す。
- 手荷物が多いときはトランクに入れる。

自転車盗難対策

- 鍵は二重に掛け、駐輪場を利用する。

空き巣に注意!

- 二重ロック、防犯フィルム、センサーライトなどの防犯対策をする。
- 長期間不在にする場合は新聞の配達を止める。

☎交通・地域安全課 ☎042-769-8229

土砂災害ハザードマップを配布

土砂災害の恐れがある場所や避難場所などを表示した地図を、対象地区の世帯・事業所へ配布します。災害時に適切な避難ができるよう、確認をしてください。

区	対象地区(土砂災害警戒区域などに指定された地域)
緑	相原1・3・6丁目、元橋本町、橋本5丁目、大島、下九沢
中央	宮下本町1・3丁目、上矢部1・2・5丁目、淵野辺本町1丁目、東淵野辺2・3丁目、下九沢、横山台2丁目、横山5・6丁目、陽光台1・4・6・7丁目、星が丘4丁目、緑が丘2丁目、青葉3丁目、田名、水郷田名1~4丁目、田名塩田3丁目、上溝(3・6・7丁目を除く)
南	相武台2丁目、当麻、下溝、麻溝台、磯部、新戸、古淵1・4・5丁目、鶴野森1・2丁目、上鶴間本町2・3・8・9丁目、上鶴間1・3・4・6丁目

配布期間(予定) 12月15日まで

※土砂災害警戒区域などの指定がない地域には配布しません。

※配布期間を過ぎても届かない場合は、危機管理課へお問い合わせください。

下記の場所でも手に入れることができます

危機管理課、各行政資料コーナー・区民課・まちづくりセンター(城山・津久井・相模湖・藤野・橋本・本庁地域・大野南まちづくりセンターを除く)

※市ホームページにも掲載

☎危機管理課 ☎042-769-8208

証明書自動交付機での税証明書の交付は 12月30日で終了します

1月4日以降、窓口以外で税証明書を取得する場合は、マイナンバーカードを使った「コンビニ交付サービス」を利用してください。

※12月31日~1月3日は税証明書の取得はできません。

※証明書自動交付機とコンビニ交付サービスでは、取得できる税証明書が一部異なります。

証明書自動交付機は平成31年度までに順次廃止します

自動交付機の廃止までは、住民票の写しと印鑑登録証明書を取得することができます。

☎税証明書に関すること

市民税課 ☎042-769-8297

マイナンバーカードに関すること

区政支援課 ☎042-704-8911



募集 市民桜まつりに参加しませんか



①参加団体

活動発表や作品展、ステージ発表、パレードなどへ参加する団体を募集します。

時 4月7日(土)午後1時~5時、4月8日(日)午前10時~午後5時

会 市役所さくら通りほか

対 市内で活動する各種団体(個人参加、営利目的、物販のみの参加は不可)

※申し込み多数の場合は抽選

申 12月20日までに、商業観光課、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンターにある申込用紙(市ホームページにも掲載)を直接、同課か上記の各まちづくりセンターへ

※参加条件など詳しくは、申込用紙をご覧ください。

②絵画コンテスト

入賞作品はポスターやパンフレットに使用します。応募者には記念品をプレゼントします。

テーマ 市民桜まつりのイメージを自由に表現したもの

規格 四つ切り画用紙(54cm×38cmを縦長で使用)

対 市内在住か在学の小・中学生

申 1月12日(必着)までに、直接か郵送で、作品の裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、学校名、学年・組、電話番号、「桜まつり絵画コンテスト」と書いて、市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内 ☎252-5277 中央区中央2-11-15)へ

※応募作品は原則として返却しません。

※応募作品の著作権は、同実行委員会に帰属します。

③市民芸能大会

舞踊(3人以上の組で1曲)、演芸、詩吟、合唱、奇術、歌謡曲など、1人(1グループ)1種目を5分以内(準備・片付けを含む)で披露します。

日にち	時間	会場	定員(抽選)	費用
4月7日(土)	午後1時30分~5時	市民会館	40組	1組1,000円
4月8日(日)	午前10時~午後5時		80組	

対 市内在住か在勤・在学の個人かグループ

※出演は1人1回。他グループとの重複は不可

※伴奏・テープ・CDは各自で用意。楽器の使用は各自で持ち込みできる物のみです。

申 1月31日(必着)までに、はがき(1組1枚)に代表者の住所・氏名・電話番号、グループ参加の場合はグループ名と参加者全員の氏名、種目、題名、所要時間、テープ・CD・伴奏の有無、出演希望日(両日の参加は不可)を書いて、スポーツ課(☎252-5277 中央区中央2-11-15)へ

☎①②市民まつり実行委員会事務局(商業観光課内) ☎042-769-8236

③スポーツ課 ☎042-769-9245

認定こども園



1月から新たに2歳児を受け入れます (保育認定)

名称	定員	開所時間	所在地	電話番号
認定こども園 田名幼稚園	5人	月~金曜日 (祝日等を除く) 午前8時 ~午後6時	中央区水郷田名 1-16-3	042-761-1606

対 平成26年4月2日~27年4月1日生まれ

利用申込書の配布場所

保育課、各保健福祉課・子育て支援センター・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・認定こども園・認可保育所など

※市ホームページにも掲載

申 12月8日(必着)までに郵送で、利用申込書と必要書類を保育課へ

※保育(3号)認定での受け入れには申し込み条件があります。

※入園の申し込みについては必ず事前に同園にお問い合わせください。

◆希望園を変更する場合

すでに利用申し込みをしている第1希望の保育所などを管轄する担当課へ

※申し込み条件の詳細や、希望園を変更する際の担当課については利用申込書をご覧ください。

☎中央子育て支援センター ☎042-769-9267

12月中旬 小児慢性特定疾病医療費助成の 経過措置終了に伴う受給者証を発送

対 次に該当する人

○平成26年12月31日以前から継続して同制度の認定を受けている

○30年1月1日時点で20歳未満

※制度改正後に据置きとなっていた自己負担限度額が変更になります。

※受給者証の差し替えのため、申請書や医療意見書などの提出は必要ありません。

※30年度から、認定の更新月が7月から10月に変更になります。詳しい案内は、6月下旬に発送予定です。

☎こども家庭課 ☎042-769-8344

12月4日～10日は人権週間 「みんなで築こう 人権の世紀」

～考えよう 相手の気持ち 未来へつなげよう 違いを認め合う心～

人権は、誰もが生まれながらにして持っている「人が人らしく幸福に生きていくための権利」です。私たちの周りには、人権を侵害するさまざまな問題があります。「ともに生きる」地域社会の実現のために、改めて人権について考えてみませんか。

関人権・男女共同参画課 ☎042-769-8205

人権啓発講演会 マスオの人権問題考 「言葉は最高のプレゼント」

テレビアニメ『サザエさん』のマスオさん役などでおなじみの人気声優 増岡 弘さんが、人権について楽しく、分かりやすくお話しします。

第1部 全国中学生人権作文コンテスト 相模原地区優秀作品発表会

第2部 人権啓発講演会

時 1月20日(土) 午後1時30分～4時

会 あじさい会館

定 250人(申込順) ※手話通訳・要約筆記あり

申 1月15日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



増岡 弘さん

12月10日～16日は北朝鮮人権侵害問題啓発週間

北朝鮮人権侵害問題啓発パネル展

時 12月9日(土)～18日(月) 午前8時30分～午後10時(18日は午後5時まで)

会 あじさい会館

ヘイトスピーチ、許さない。

特定の民族や国籍の人への差別的言動は、人としての尊厳を傷つけたり、差別意識を生んだりすることになり、許されるものではありません。違いを認め、互いの人権を尊重し合う社会を共に築きましょう。

※「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律」が平成28年6月3日に施行されました。

人権のことで困ったときは

● 市役所などの相談窓口

人権擁護委員などが相談に応じます。

受付窓口	相談日 (祝日等、年末年始を除く)	電話番号
緑区役所市民相談室	第4金曜日	042-775-1773
中央区役所市民相談室	第1・第3金曜日	042-769-8230
南区役所市民相談室	第2水曜日	042-749-2171
城山まちづくりセンター	第1金曜日	042-783-8103
津久井まちづくりセンター	第2水曜日	042-780-1400
相模湖まちづくりセンター	第2金曜日	042-684-3214
藤野まちづくりセンター	第3水曜日	042-687-5514
横浜地方法務局相模原支局★	月～金曜日	042-753-2110

時 午後1時30分～4時(★は午前8時30分～午後5時15分)

※希望者は直接会場へ

● 市が実施する相談窓口

電話相談のほか必要に応じて窓口相談も実施します。

配偶者暴力相談支援センター

DV相談専用電話 ☎042-772-5990

(第4月曜日、年末年始を除く)

時 午前10時～午後4時30分(火・木曜日は午後8時まで)

さがみはら子どもの権利相談室

子ども専用電話 ☎0120-786-108

(日曜日、祝日等、年末年始、青少年学習センターの休所日を除く)

時 午後1時～8時(土曜日は午前10時～午後5時)

こども虐待110番

☎042-730-3511(24時間受付)

犯罪被害者等・いじめ相談

犯罪被害者等 ☎042-769-8229

いじめ相談 ☎042-707-7053

(土・日曜日、祝日等、年末年始を除く)

時 午前8時30分～午後5時

● 電話相談

※050で始まる電話からはつながらない場合があります。

相談日

午前8時30分～午後5時15分

(土・日曜日、祝日等、年末年始を除く)

みんなの人権110番

▶さまざまな人権問題についての相談

☎0570-003-110

女性の人権ホットライン

▶配偶者やパートナーからの暴力やセクハラなどの相談

☎0570-070-810

子どもの人権110番

▶いじめや虐待など子どもの人権に関わる相談

☎0120-007-110

児童相談所全国共通ダイヤル

▶「虐待かも」と思った時の相談・通告

☎189(24時間受付)

● 性的少数者(セクシュアル・マイノリティ)の相談窓口

性同一性障害(GID)や性的指向(同性愛など)に関する相談を受け付けています。心の相談や、学校や職場での生活に関わる悩みなどを相談できます。

時 午前8時30分～正午、午後1時～5時(土・日曜日、祝日等、年末年始を除く) ※専門の機関ではありません。

相談窓口	電話番号	対象
青少年相談センター	042-752-1658	市内在住か在勤・在学の小学生～19歳とその保護者
学校教育課	042-769-8284	市立小・中学校の児童・生徒とその保護者 市立小・中学校へ就学予定の児童・生徒の保護者
児童相談所	042-730-3500	市内在住の17歳以下とその保護者
精神保健福祉センター	042-769-9818	市内在住か在勤・在学の20歳以上
疾病対策課	042-769-8260	HIV(エイズ)をはじめとする性感染症に関する相談がある人

あなたはあなたのままでいい
～ Just the Way You Are ～

九都県市共通メッセージ

九都県市(埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、横浜市、川崎市、千葉市、さいたま市、相模原市)は性的指向や性自認による偏見や差別のない社会を目指します。



シルバー人材センターの教室

教員経験などがある同センター会員が、宿題や復習、苦手克服をサポートします。

小学生おさらい教室<全3回>

日にち	時間	会場	対象	定員
12月25日(月)～27日(水)	午前 9時30分～11時30分	南・緑事務所	小学校 3～6年生	各8人 (申込順)
12月26日(火)～28日(木)		中央事務所		

※国語と算数のみ

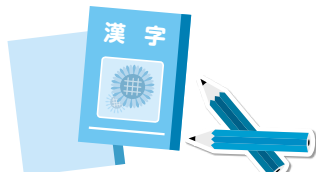
中学生数学教室<全3回>

日にち	時間	会場	対象	定員
12月25日(月)～27日(水)	午後2時～4時	南・緑事務所	中学生	各4人 (申込順)
12月26日(火)～28日(木)		中央事務所		

費 各3,000円

申 開催日の1週間前までに、電話で各会場へ

緑事務所	☎042-783-1313
中央事務所	☎042-754-1177
南事務所	☎042-745-2158



元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室<全12回>

日にち	会場	電話番号・受付時間など
① 1月4日～3月22日の毎週木曜日	メガロス相模大野(南区相模大野)	042-745-4600 午前10時～午後8時(火曜日を除く)
② 1月5日～3月23日の毎週金曜日	スポーツクラブルネサンス淵野辺(中央区鹿沼台)	042-753-5461 午前9時30分～午後9時(月曜日を除く) ※日曜日、祝日等は午後7時まで
③ 1月10日～3月28日の毎週水曜日	スポーツクラブルネサンス相模大野(南区相模大野)	042-702-0303 午前10時～午後11時30分(金曜日を除く) ※土・日曜日、祝日等は午後8時まで

時 午後3時30分～5時

注 運動に支障がない市内在住の65歳以上=①③各10人②8人(抽選)

費 各6,000円

申 12月20日までに、電話で各会場へ

1月11日(木) 在宅医療・介護連携市民講演会

第1部 本市の在宅医療・介護連携の取り組みについて

時 午後2時30分～3時20分

第2部 講演「マムシ流 元気で長生きするコツ させるコツ」

時 午後3時20分～4時30分

講 毒蝮三太夫さん(タレント)

会 あじさい会館

定 340人(申込順)

申 1月7日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



毒蝮三太夫さん

図書館の催し

冬の大きなおはなし会

保護者同伴可

相武台分館 電話046-255-3315

人形劇『三枚のお札』や絵本の読み聞かせなどを行います。

時 12月20日(水)
2歳・3歳児向け=午前10時30分~11時
4歳児~小学生向け=午後3時30分~4時15分
定 各50人(先着順) ※希望者は直接会場へ



相模大野図書館 電話042-749-2244

人形劇『ぶらぶらたるすけ』や影絵『ふしぎなやどのはなし』などを行います。

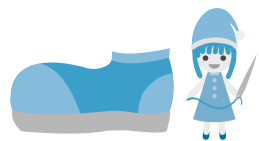
時 12月22日(金) 午後3時~4時
対 3歳~小学生=150人(先着順) ※希望者は直接会場へ



市立図書館(中央区鹿沼台) 電話042-754-3604

人形劇『こびととくつや』のほか、大型絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。

時 12月19日(火)
2歳・3歳児向け=午前11時~11時30分
4歳児~小学生向け=午後3時~3時45分
定 各50人(先着順)
※12月1日午前9時30分から同館で配布する整理券が必要



橋本図書館 電話042-770-6600

人形劇『ジャックと豆の木』や大型絵本の読み聞かせなどを行います。

時 12月22日(金)
2歳・3歳児向け=午後2時~2時45分
4歳児~小学生向け=午後3時30分~4時15分
会 社のホールはしもと多目的室
定 各150人(先着順)
※12月1日午前9時30分から同館か社のホールはしもとで配布する整理券が必要



視聴覚ライブラリー



電話042-753-2401

催し名・日時など	上映作品
特別企画 冬の子ども映画会 12月16日(土) 午後2時~3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ユニコ(1981年) 同時開催 原作者手塚治虫の関連図書の展示
月例子ども映画会 12月9日(土) 午後2時~3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ファーザー・クリスマス ▶サンタさんは大いそがし ▶だるまちゃんとうさぎちゃん ▶かさこ地ぞう
シネマサロン 12月17日(日)・19日(火) 午後2時~3時55分	▶黄昏 (1951年/アメリカ/白黒/吹き替え)

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

旧石器ハテナ館の催し

電話042-777-6371

毎月第3日曜日は体験教室の日! 黒曜石で石器作り

黒曜石の剥片を鹿角ハンマーで加工して石器を作ります。

時 12月17日(日) 午後2時~4時
対 小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)
定 30人(申込順) 費 300円(材料費)
申 直接か電話で同館へ



正月飾りづくり

カラフルな飾りとわらを使って正月飾りを作ります。

時 12月23日(祝) 午前10時~正午
会 古民家園(相模川自然の村公園内)
定 30人(申込順) 費 1,500円(材料費)
申 12月15日までに、電話で文化財保護課(042-769-8371)へ



さがまちカレッジ

「色カルタ」を体験しよう! ~感動力&記憶力UPトレーニングで脳の老化防止~

時 1月18日(木) 午後1時30分~3時30分
会 町田市生涯学習センター(町田市原町田)
定 20人(抽選) 費 700円
申 12月20日(必着)までに、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可能です。

NHKラジオ番組 観覧者募集

①「昭和ヒット倶楽部」公開収録

ゲストに新沼謙治さんや真木ことみさんが出演します。
時 2月9日(金) 午後5時40分~7時40分
定 500人程度(抽選)



②「横浜サウンド☆グルーズ」スペシャルジャズライブin相模原 公開収録&公開生放送

時 2月14日(水)
第1部 公開収録 午後5時~5時40分★
第2部 公開生放送 午後6時~6時50分
★放送日は、決まり次第同番組ホームページに掲載
定 500人程度(抽選)



会 社のホールはしもと
申 1月①18日②23日(必着)までに、往復はがきの往信用裏面に郵便番号、住所、氏名、電話番号、返信用表面に郵便番号、住所、氏名を書いて、①社のホールはしもと「昭和ヒット倶楽部」観覧係(〒252-0143 緑区橋本3-28-1 ミウイ橋本7階 042-775-3811) ②NHK横浜放送局「スペシャルジャズライブin相模原」観覧係(〒231-8324(住所不要) 045-212-2822)へ
※当選の場合、1枚で2人まで入場できる整理券を送付します(1歳以上は入場整理券が必要)。
※応募に伴う個人情報、抽選結果の送付のほか、NHKの受信料支払いのお願いに使用することがあります。

出張ミニ展示

絵葉書や観光パンフレットなどで見る相模湖周辺の姿

旧津久井郷土資料室に収蔵されていた資料を展示します。

時 12月2日(土)~28日(木) 午前9時30分~午後4時30分
会 小原の郷
休館日 月曜日



与瀬周辺

電話042-750-8030

市立博物館に行こう

電話042-750-8030

〒252-0221 中央区高根3-1-15

休館日 月曜日

学芸員リレートーク

相模原が「柴胡が原」と呼ばれていたころ

相模原台地を指す古い地名「柴胡が原」の由来と土地利用の変遷について、学芸員が分かりやすくお話しします。

時 12月10日(日) 午後2時~4時
定 200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

プラネタリウム

クリスマス ほしぞらコンサート

ドームの中の星空を見上げながら、クリスマスの音楽が生演奏で楽しめます。

出演 せのおみほさんほか
時 12月16日(土) 午後5時~6時
定 210人(先着順) ※希望者は直接会場へ
費 500円(4歳児~中学生200円、65歳以上250円(要証明書))
※観覧券は当日午前9時30分から同館で販売します。



せのおみほさん

地質学講座 学びなおし地質学 小学校編<全4回>

小学校で学習した地質分野を、実験などを通して解説します。

時 1月20日、2月3日・17日、3月3日の土曜日 午後2時~4時
対 15歳以上=30人(抽選)
申 12月15日(必着)までに、往復はがき(1枚5人まで)に全員の氏名・年齢(代表者に○)、代表者の住所・電話番号、「学びなおし地質学 小学校編」と書いて、同館へ

星空観望会(1月)

口径40cmの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 1月6日(土)・27日(土) 午後7時~9時
定 各120人(申込順。1組4人まで)
※中学生以下は保護者同伴
申 開催日前日までに、電話で市コールセンター(042-770-7777)へ





共にささえあい 生きる社会

ガイドヘルパー 小山由香さん
×
ヘルパー利用者 伴瀬美恵子さん
インタビュー

誰かを支えるって、特別なことじゃない

ガイドヘルパーの活動をして10年

視覚障害のある人が外出をする際に介助を行うガイドヘルパーをしています。視覚障害のある人が私の身内にいたので、ガイドヘルパーについては早くから耳にしていたのですが、子どもに手がかからなくなったことで10年ほど前から活動を始めました。

利用者の笑顔がやりにくい

活動をしていてうれしいのは、買い物に同行したときに「良い物が見つかった」と言われたり、食事に同行したときに「おいしかった」と言われたりすることです。満足そうな笑顔を見ると、この活動をしていて良かったな、と思えますね。



小山由香さん(ガイドヘルパー)

活動的な伴瀬さんのおかげで私もいろいろな体験が

伴瀬さんは、私がガイドヘルパーになった当初から外出をお手伝いさせていただいています。伴瀬さんは、市の視覚障害者協会の副会長を務めていることもあり、市内はもとより全国各地の会合や行事に出席します。また、趣味も多彩で全国にお友達がいるので、いろいろなところと同行させてもらっています。

伴瀬さんと一緒にすることで、私の方が勉強させてもらったり、知らなかった世界を教えてもらったりしているんですよ。

特別なことだと思わず気軽に手を差し伸べることが大事

ある人が、「背の低い人が高い所にある物を取るとき、背の高い人に頼むでしょう。障害のある人を手助けするのは、それと全く変わらないんだよ」と話していました。本当にその通りで、私はいつもその言葉を心に留めています。

障害者支援は、少しも特別なことではありません。最初から「難しそう」「私にはできない」などと構えずに、普段、親しい人が困っていたら手伝ってあげるように、気軽に声を掛けたり手を貸したりすることが大切なのだと思います。



完成したジェルキャンドルを手にみんなで記念撮影

知的障害のある人の居場所づくり まつカフェ

知的障害のある人が家以外でつるがる場所をつくりたい——「まつカフェ」はそんな思いを込めた事業です。障害者支援センター松が丘園で試行的に実施しているこの企画では、ボランティアも参加者の1人として輪に加わります。



個性豊かなジェルキャンドル

毎回のテーマはさまざま。取材をした日は、みんなでジェルキャンドル作りに挑戦していました。活動中、サポートを必要としている人がいたら自然と誰かが手を差し伸べ、参加者同士のおしゃべりも弾みます。

初めは緊張していた人も最後は笑顔に。障害の有無にかかわらず、誰もが一緒に楽しめる空間となっていました。

初めて参加した人の声

普段は家でテレビやDVDを見ていることが多いので、こうやってみんなで集まってわいわいできたのが楽しく、良い経験になりました。声優体験やコーヒーを楽しむ会など、いろいろなテーマがあるので、これからも参加したいです。



小山さんは今や私の活動に欠かせない大事なパートナー

小山さんの良いところは、サポートの適切さです。言葉や行動が過度にならず、それでいて必要なことは心得ていてくれるので、こちらも安心できるんです。今では依頼の際に、「この日、小山さんは空いていますか?」とあらかじめ確認することもあるんですよ。

ガイドヘルパーは目の代わりをしてくださる大事なパートナーですが、今や小山さんはお友達ともいえる大切な存在です。



出会って10年。サポートする時はガイドヘルパーの小山さんが一歩前に立ちます

ガイドヘルパー制度を積極的に利用して障害のある人には外出を楽しんでほしい

相模原市は、ガイドヘルパーの利用条件が恵まれていると思うので、とてもありがたく感じています。障害のある人は、「一人では出掛けられない」と家にこもらず、積極的にこの制度を利用して外出を楽しんで、社会参加してほしいですね。

誰かがうれしくなれば自分もうれしい 住みよい社会の第一歩はそこから

手助けが必要なことは、障害者でも健常者でも普通にあること。だから、「ちょボラ(ちょっとしたボランティア)」という感覚で、困っている人に気軽に声を掛けてほしいですね。

自分がしてあげたことで誰かがうれしくなって、自分もうれしくなる。その気持ちが次につながっていけば、みんなが住みよい社会になるのではないのでしょうか。



伴瀬美恵子さん (ガイドヘルパー利用者。市視覚障害者協会副会長)

相手の気持ちを知る 学ぶ 考える



アイマスクや車いすを使って障害を体験

障害のある人や高齢者が日頃どのように感じているのかを、実際に体験しながら学びました。

障害のある人から直接話を聞く

肢体、視覚、聴覚など、さまざまな障害について直接話を聞き、学んだこと・感じたことを新聞にまとめました。



みんなで楽しめる企画を考える

障害の有無にかかわらず、みんなで楽しめるような企画を考えて実施。歌やゲームなどいろいろな企画を行いました。

できることから少しずつ。その積み重ねが共生社会の実現につながっていきます。自分には何ができるだろう。何をすればいいのだろう。答えは1つではありません。その答えをみんなで一緒に探していきましょう。

図障害政策課 ☎042-707-7055



富士見小学校4年生は、総合学習で「だれにでもやさしく」をテーマに学習を進めています。その一環として、障害について理解し、共生社会について考えるための取り組みを積極的に行っています。

自転車競技 パラリンピック銀メダリスト 鹿沼由理恵選手と交流



普段の生活のことから競技のことまで、たくさんのお話を聞かせてもらいました。

小学生の頃は、視覚障害があることを周りに隠していた鹿沼選手。さまざまな出会いを経る中で自分の障害を受け入れ、ひたむきに練習に励みメダルを獲得した鹿沼選手の話聞いた子どもたちからは、「えーっ!!」「すごい!!」と次々に声が上がりました。



鹿沼選手 コメント

車いすバスケットボールや盲人マラソンなどのパラリンピック競技も、元のルールを少しだけ工夫したもの。相手を思う心とちょっとした工夫があれば、障害の有無にかかわらず、みんなで共に生きていくことができると思います。

リオデジャネイロ・パラリンピック女子タンDEM個人ロードタイムトライアル 鹿沼由理恵さん (視覚障害) 銀メダリスト。市内企業に勤めながら、日々練習に励んでいる。

授業を通して考えた理想のさがみはら

「助ける」ではなく「助け合う」まにしたい

自分たちが学んだことを伝えていって、みんなが障害を「他人事」ではなく「自分事」として考えるようになってくれるといいな

富士見小学校では、作文や理想の相模原を描いた絵などを障害者週間イベントで展示する予定です。子どもたちが自ら考えて発信するメッセージは、「共にささえあい 生きる社会」に向けた大きな一歩になってくれることでしょう。

障害者週間 イベント

市内では、さまざまなイベントを開催します。「共にささえあい 生きる社会」について考えるきっかけにしてみませんか。



市障害者週間のつどい

「しょうがい」がありながら活動するプロの音楽家集団「チームアウローラ」によるコンサートや、市少年少女合唱団の合唱、相模原中央支援学校の生徒によるパフォーマンスなど
12月3日(日) 午後1時～3時30分
あじさい会館 定員300人(先着順)
※希望者は直接会場へ



あじさい会館の催し

市障害者作品展
市内在住の障害のある人が作成した絵画、書道、生け花、俳句、川柳などの展示
12月3日(日) まで
午前9時30分～午後4時(1日は正午から)
「心の輪を広げる体験作文」「障害者週間のポスター」入賞作品展
12月8日(金) まで
午前8時30分～午後5時

清水一氏写真展 (リオパラリンピック写真)

12月4日(月)～8日(金)
午前8時30分～午後5時(4日は午前10時から)
市役所本館

ほかほかふれあいフェスタ2017 障害者週間キャンペーン

パネル展示・チラシ配布や、大道芸、車いすダンスなどのパフォーマンス
12月9日(土) 正午～午後2時30分
相模大野駅ペDESTリアンデッキ



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

年末ジャンボ 年末ジャンボミニ 年末ジャンボプチ宝くじ販売中 市内で購入を

市内で購入された宝くじの収益金は、本市のさまざまな事業に役立てられます。ぜひ、市内の宝くじ売り場でお買い求めください。

発売期間 12月22日(金)まで
財務課

新聞未購読世帯へ 「広報さがみはら」を配布

「広報さがみはら」は新聞折り込みで配布していますが、新聞未購読世帯へ戸別配布も行っています。希望者は電話で市コールセンターへ申し込んでください。

また、下記の配布場所にも置いてありますので、利用してください。

配布場所 各まちづくりセンター・出張所・連絡所・公民館(青根・沢井を除く)・図書館・こどもセンター・高齢者支援センター、市内の鉄道駅、セブン-イレブン・ファミリーマートの市内全店舗 など

☎電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

忘れていませんか? 未来につなぐ相続登記

土地や建物の不動産を所有していた人が亡くなった場合、「相続による所有権移転」の登記を法務局に申請する必要があります。申請に関する相談は予約制です。※5月から、各種相続手続きに利用できる「法定相続情報証明制度」が始まりました。

☎横浜地方法務局相模原支局(☎042-753-2110)

ストーマ用装具を預かります

災害時に備えて、人工肛門や人工膀胱のある人たちが使うストーマ用装具を市内の施設で預かります。

☎身体障害者手帳の交付を受け、ストーマ用装具を使用している人

保管場所 陽光園、障害者支援センター松が丘園、上九沢身体障害者デイサービスセンター、南・城山保健福祉センター、津久井保健センター、相模湖・藤野総合事務所

※災害発生時は、保管場所に取りに来てください。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎障害福祉サービス課

市街化調整区域の 土地購入や利用方法にご注意を

市街化調整区域は、住宅、小屋、倉庫、車庫、簡易なプレハブ・コンテナなど、一切の建築物を原則として建築・設置することはできません。

☎開発調整課

休日・夜間納税相談窓口のご利用を ～相談はお早めに～

平日や日中に市税(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

☎休日=12月10日(日)午前9時～午後4時
夜間=12月12日(火)・18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
緑区税事務所 (緑区合同庁舎5階)	042-775-8808
南区税事務所 (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。

宿泊利用 相模川清流の里

2月まで平日に空きあり

☎随時受け付け

3月分の抽選申し込み 12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、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、12月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

3月の休館日 12日(月)・13日(火)

分譲マンション管理 無料相談会

☎12月9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)

☎12月8日までに、電話で県マンション管理士会県相模支部(☎046-256-2683)へ

政治家の寄付は禁止されています

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、公職選挙法で禁止されています。有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも禁止されています。

☎市選挙管理委員会事務局

人はもっと優しくて社会はもっと面白い サポステ説明会& 出張簡易相談会 in 南区

☎12月12日(火)午後2時～4時

☎南区地域福祉交流ラウンジ

☎二ト・引きこもり状態やフリーターなど、就労に困難を抱えている若者とその家族

☎20人(申込順)

☎直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

年内にパスポートが必要な人へ 申請はお早めに

12月19日までに申請すると、年内に受け取れます。窓口業務は12月28日までです。

曜日・時間など	
申請	月～金曜日 午前9時～午後4時45分
受け取り	日・月・木・金曜日 午前9時～午後6時30分
	火・水曜日 午前9時～午後6時30分
休所日	土曜日、祝日等(日曜日の場合は開所)、12月29日～1月3日

市内窓口

名称	所在地・電話番号
相模大野パスポートセンター	南区相模大野3-2-1 ポーノ相模大野ノースモール4階 ☎042-702-5511
橋本パスポートセンター	緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと5階 ☎042-700-2727

受取場所 申請したパスポートセンター
※パスポートの申請に必要な戸籍などの証明書等の交付を行う連絡所を併設しています(土・日曜日、祝日等を除く)。
※交付予定日や窓口の混雑状況など詳しくは市ホームページをご覧ください。

技能功労者を表彰

長年にわたり同一技能職に従事し、技能の錬磨、後進の育成に努められた功績をたたえる技能功労者表彰式を11月10日に開催し、49人を表彰しました。



☎雇用政策課

イチオシ! 歴史散歩

城山キャスリング ～津久井城ガイドウォーク～

津久井城の解説員と共に城山に登り、山城の歴史を学びます。

日にち(雨天中止)	時間	コース
①12月16日(土)	午前10時30分～午後2時30分	県立津久井湖城山公園(パークセンター)→展望広場→①男坂②大手道→山頂→飯縄神社→鷹射場→②不動平→下山)
②1月13日(土)		

※昼食は各自持参

☎定各20人(申込順)

☎開催日前日までに、電話で同公園パークセンター(☎042-780-2420)へ



イチオシ! スポーツ健康講座

グリーンカレッジつくい講座 ノルディックウォーキングしませんか?

多彩なコースで、ノルディックウォーキングを継続して楽しみましょう。

☎12月14日(木)・27日(水)、1月11日(木)・25日(木)、2月8日(木)・22日(木)、3月8日(木)・22日(木)午後1時30分～3時30分(雨天中止)

※複数回参加可

☎津久井生涯学習センターほか

☎18歳以上(高校生を除く)

☎定各20人(申込順)

☎費1回500円

※専用ポールの貸し出しあり

☎直接か電話で同センター(☎042-784-2400)へ



ハロートレーニング～急がば学べ～ ポリテクセンター関東 離職者訓練2月生

コース ものづくり制御(若年者訓練)★、生産設備管理、CAD・NC加工
★は45歳未満の人が対象
申12月21日までに、県内各ハローワークで申し込んでください。
見学・相談会
時12月6日(水)・13日(水)・20日(水) 午前10時～正午
会同所(横浜市旭区南希望が丘)
申電話で同所(☎045-391-2848)へ
※詳しくは、県内各ハローワークにあるパンフレットかポリテクセンター関東ホームページをご覧ください。

神奈川県障害者職業能力開発校の 平成30年4月入校生

精神障害者対象ビジネス実務コース
入校ガイダンス
時12月21日(木)、1月5日(金)・11日(木)・12日(金)・18日(木)・25日(木) 午後1時～3時
体験入校

日にち	時間	内容
1月10日(水) ・17日(水) ・24日(水)	午前10時～正午 午後1時～3時	パソコンでビジネス文書作成 請求書作成、郵便物封入などの事務

※午前・午後いずれかのみでの参加も可
精神障害のある人
募集案内配布場所 同校、県内各ハローワーク
※申し込み方法など詳しくは、同校ホームページをご覧ください。
申1月23日までに、電話で同校(☎042-744-1243)へ

スポーツ推進審議会委員

スポーツの推進に関する重要事項について調査・審議
任期 4月～平成32年3月(会議は年3回程度)
市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く)
定2人(選考)
応募用紙配布場所 スポーツ課、各行政資料コーナー・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(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12月27日(必着)までに、応募用紙を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9245 FAX042-754-7990 sports@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

非常勤職員(下水道事業)

パソコンデータ入力、通知発送作業など
勤務 4月～平成31年3月(更新あり)の月～金曜日(祝日等を除く)のうち週3日程度で、午前9時30分～午後4時のうち1日5時間30分
賃金 時給1,000円
市内在住でパソコン操作ができる人
定10人程度(選考)
応募用紙配布場所 下水道経営課、津久井下水道事務所
※市ホームページにも掲載
申12月15日(必着)までに、応募用紙(写真貼付)を直接か郵送で下水道経営課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-707-1840)へ
※後日、面接あり

社会福祉事業団の契約職員 (生活支援員)

勤務 1月から4月から週5日で、1日7時間45分(土・日曜日、祝日等の勤務あり)
賃金 月額16万2,500円
普通自動車運転免許があり、パソコン操作ができる人=3人(選考)
申12月13日(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)を直接か郵送で同事業団(〒252-0223 中央区松が丘1-23-1 ☎042-750-1905)へ
※勤務・応募条件など、詳しくは同事業団ホームページをご覧ください。

イベント

相模女子大学 マーガレットコンサート

相模女子大学と同大学中学部・高等部の吹奏楽部による演奏会
時12月24日(日)午後1時30分～3時50分
会相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
定1,700人(先着順)
※希望者は直接会場へ
同大学吹奏楽部(☎090-8316-1792)

お茶会～外国人との交流の広場～

韓国人による母国のお話と交流会
時12月17日(日)午前10時～正午
会ユニコムプラザさがみはら
定48人(先着順)
費100円(中学生以下無料)
※希望者は直接会場へ
申さがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)

みて!きいて!ためして!ワールド ～世界のクリスマス～

時12月17日(日)午後2時～4時30分
会さがみはら国際交流ラウンジ
定70人(先着順)
※希望者は直接会場へ
同ラウンジ(☎042-750-4150)

あそびの学校「簡単! 紙皿クリスマスリース作り」

時12月17日(日)午後2時～4時
会青少年学習センター
市内在住か在学の小学生
定30人(先着順)
※希望者は直接会場へ
同センター(☎042-751-0091)

農業まつり 農畜産物共進会 生産物の部(シクラメン・パンジー)

市内花き農家が栽培したシクラメンやパンジーの品評会と鉢花のPR販売
時12月8日(金)午前10時～午後1時
〈雨天決行〉
※売り切れ次第終了
会市役所本館正面玄関前
同農政課

講演・講座

カナダ講座 メープルシロップ講座と洋菓子作り

時12月16日(土)午後2時～4時
会ソレイユさがみ
市内在住か在勤・在学の人
定25人(申込順)
費500円
申12月13日までに、電話でさがみはら国際交流ラウンジ(☎042-750-4150)へ

地域歯科保健に係わる歯科衛生士 のための支援講習会(全3回) 「歯科衛生士が担う地域歯科保健」

時講義 2月8日(木)、3月15日(木) 午前9時30分～午後4時
現場見学 2月15日(木)～3月14日(水)のいずれか1日
会ウェルネスさがみはらほか
市内在住か在勤の歯科衛生士
※未就学児(生後6カ月以上)の保育あり(1月22日までに要予約)
定30人(申込順)
費2,000円
申1月31日までに、電話で市歯科医師会(☎042-756-1501)へ
※内容について詳しくは、同会ホームページをご覧ください。

あったらいいなっ!こんな場所 ～サードプレイス@ふちのべ～

淵野辺駅南口周辺の公共施設の複合化による再整備を検討するワークショップ
時12月3日(日)・17日(日)、1月13日(土) 午後1時～4時
会市立図書館(中央区鹿沼台)
市内在住か在勤・在学の人
定40人(申込順)
申開催日前日までに、直接か電話で同館(〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604)へ
※内容について詳しくは、同館ホームページをご覧ください。

かながわ食の安全・安心基礎講座

衛生管理に関する講義や施設見学など
時1月26日(金) 午前9時30分～午後0時30分
会上溝学校給食センター
集合・解散場所 相模原駅北口バスロータリー
市内在住の人=30人(抽選)
申1月17日までに、電話か、ファクスに住所、氏名、電話番号、「食の安全・安心基礎講座」と書いて、県生活衛生課(☎045-210-4940 FAX045-210-8864)へ
※県ホームページからも申し込み可

文化

街かどコンサート

日にち	時間
①12月10日(日)	午後4時30分～5時
②12月19日(火)	午後3時30分～4時、 午後5時～5時30分

出演 ①中川理子さん(バイオリン)、及川紗那佳さん(伴奏)②松下菊乃さん(ピアノ・ボーカル)、古木佳祐さん(ベース)、荒山 諒さん(ドラムス)
会①ミウヰ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本)②伊勢丹相模原店2階ギャラリースクエア(南区相模大野)
※希望者は直接会場へ
同①杜のホールはしもと(☎042-775-3811)②相模女子大学グリーンホール(☎042-749-2200)

初心者民謡講座(全10回)


時1月17日～3月28日の毎週水曜日(3月21日を除く)午前10時～正午
会市民会館けやきの間
定30人(申込順)
費2,000円
申12月30日までに、電話で市民謡協会の高橋さん(☎042-762-6424)へ

イチオシ!市内の公園を巡ろう 公園スタンプラリー

スタンプを4個以上集めた先着700人に、記念品をプレゼントします。

対象公園	電話番号
①横山公園	042-758-0886
②鹿沼公園	042-755-9781
③淵野辺公園	042-776-5311 (銀河アリーナ)
④相模原麻溝公園	042-777-3451
⑤相模原北公園	042-779-5885
⑥相模湖林間公園	042-685-1330
⑦津久井又野公園	042-784-4756


時2月28日(水)まで
休所日 ②⑤～⑦12月29日(金)～1月3日(水)④2月26日(月)
※スタンプカードは各対象公園管理事務所で配布。スタンプは1公園につき1個(⑥のみ2個)



イチオシ!応募してみよう 市民カメラマン募集

市ホームページなどで使用する写真や、市内の行事、風景などの記録用写真を撮影し、市の魅力を紹介するための活動を行います。

活動期間 5月～平成31年4月
市内在住か在勤・在学で、月に2・3回活動できる18歳以上(高校生を除く)
定10人程度(選考)
※書類選考後、面接を行い、合格者を決定します。
※カメラ(原則としてデジタルカメラ)は各自で用意してください。
申2月9日(必着)までに、直接か郵送で、「私の好きな相模原」をテーマにした写真1枚(カラープリントで2L～四つ切りサイズ。写真は返却しません)とその写真で伝えたいこと(200～300字)、写真の裏に8面上の必要事項、学生は学年を書いて、広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8200)へ



総合体育館 施設の教室

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

教室名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
①スタイルアップヨガ(全10回)	1月9日～3月20日 の毎週火曜日 (2月27日を除く)	午前 9時30分～10時30分	各30人	各5,500円
②リズム体操ストレッチ(全10回)		午前10時45分～11時45分		
③筋膜リリース～全身の筋膜をほぐそう～(全10回)	1月10日～3月14日 の毎週水曜日	午前10時～11時	25人	4,500円
④ピラティス&ボディケアストレッチ(全10回)		午前10時30分～11時45分	40人	
⑤かんたんフラダンス(全10回)		午後1時～2時	30人	
⑥やさしいヨガ(全10回)	1月11日～3月15日 の毎週木曜日	午前 9時30分～10時30分	40人	各5,500円
⑦きれいな姿勢づくり(全10回)		午前10時45分～11時45分	20人	
⑧カラダ調整エクササイズ(全10回)		午後1時～2時	30人	
⑨初・中級バドミントン(全10回)	1月12日～3月16日 の毎週金曜日	午前10時～11時30分	60人	各4,500円
⑩初心者弓道(全10回)	1月13日～3月17日 の毎週土曜日	午後6時30分～8時30分	30人	
⑪新体操ジュニア(全8回)	1月20日～3月10日 の毎週土曜日	午後1時30分～2時30分	20人	

※①～⑩15歳以上(中学生を除く)⑪小学生
 申 12月20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

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

教室名など	日にち	時間	対象	費用
①フラワーアレンジメント～お正月花のアレンジメント～ 申込期限 12月15日	12月22日(金)	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	3,000円(材料費含む)
②未就園児親子体操(全9回)	12月25日～3月19日 の毎週月曜日 (1月1日・8日・22日、2月12日を除く)	午前10時30分～11時30分	2歳・3歳児とその保護者	各9,900円
③跳び箱・鉄棒(全9回)		午後3時40分～4時40分	年中・年長	
	1月10日～3月14日 の毎週水曜日 (2月21日を除く)	午後5時～6時	小学校1～4年生	
		午後3時40分～4時40分	年中・年長	
		午後5時～6時	小学校1～4年生	

定 ①③各20人②20組(申込順)
 申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と③は希望日時と小学生は学年を書いて、同所(FAX)042-777-0161 (E)asamizo-stadium@dream.jp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
①幼児スケート(全4回)★	1月6日～27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)	4,000円
②フラダンス(全10回)	1月11日～3月15日 の毎週木曜日	午前10時～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	20人(申込順)	7,000円

★貸靴代別途1回210円
 申 ①12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、銀河アリーナへ。②1月9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

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

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
初級者卓球(全8回)	1月18日～3月8日 の毎週水曜日	午後2時～3時30分	18歳以上(高校生を除く)	15人(申込順)	6,500円

申 1月16日までに、直接か電話で同球場へ

みんなで歩こう！ 横浜線沿線ウォーク(13km)

時 12月3日(日)〈小雨決行〉
 集合 午前8時20分～8時50分に橋本公園
 解散 午後0時30分ごろにJR八王子駅
 費 500円
 ※希望者は飲料水、雨具を持って直接集合場所へ
 関市ウォーキング協会 ☎090-4134-5808



LCA国際小学校 北の丘センター 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

教室名	日にち	時間	対象	費用
①大人のための水泳(初心者)〈全9回〉	1月10日～3月7日 の毎週水曜日	午前 9時20分～10時20分	16歳以上の初心者	各7,650円
②大人のための水泳(中級)〈全9回〉		午前11時20分～午後 0時20分	16歳以上の中級者	
③プールだいすき！水曜日〈全9回〉		午後4時20分～5時20分	3歳～小学校2年生の初心者	
④目指せ25mクロール水曜日〈全9回〉		午後5時30分～6時30分	12m程度泳げる小学生	
⑤大人のための水泳(初級)〈全11回〉	1月11日～3月22日 の毎週木曜日	午前11時20分～午後 0時20分	16歳以上の初級者	各9,350円
⑥プールだいすき！金曜日〈全11回〉	1月12日～3月23日 の毎週金曜日	午後4時20分～5時20分	5歳～小学校3年生の初心者	
⑦目指せ25mクロール金曜日〈全11回〉		午後5時30分～6時30分	12m程度泳げる小学生	
⑧大人のための水泳(上級)〈全9回〉	1月15日～3月19日 の毎週月曜日 (2月12日を除く)	午前11時20分～午後 0時20分	16歳以上の上級者	各7,650円
⑨プールだいすき！月曜日〈全9回〉		午後4時20分～5時20分	5歳～小学校3年生の初心者	
⑩チャレンジスイム(初級)〈全9回〉		午後5時30分～6時30分	5m以上泳げる小学生	
⑪チャレンジスイム(中級)〈全9回〉			25m以上泳げる小・中学生	
⑫アクアストレッチ〈全9回〉		午後7時～7時45分	16歳以上	6,750円

定 ①10人②⑤⑧⑫各20人③④⑥⑦⑨各25人⑩⑪各15人(抽選)
 申 12月8日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に11面上の必要事項を書いて、同センターへ

北総合体育館 施設の催し・教室

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

北総合体育館杯 ドッジボール大会

時 1月14日(日) 午前9時～午後5時
 対 市内在住の小学校3～6年生(12人)で編成するチーム=24チーム(抽選)
 費 1チーム3,000円
 申 12月20日(必着)までに、同館にある申込用紙(同館ホームページにも掲載)を直接か郵送、ファクスで同館(FAX)042-763-7712へ

教室名	日にち	時間	定員(抽選)	費用
①インナーストレッチ〈全7回〉	1月11日～2月22日 の毎週木曜日	午前10時～11時	40人	各3,500円
②ポップエクササイズ〈全7回〉	1月12日～2月23日 の毎週金曜日	午前10時30分～11時30分	30人	
③健康シェイプ体操〈全8回〉	1月12日～3月2日 の毎週金曜日	午後2時～3時	40人	1回300円
④ズンバ〈全7回〉	1月13日～2月24日 の毎週土曜日	午前10時30分～11時30分	30人	3,500円
⑤気功〈全8回〉	1月16日～3月13日 の毎週火曜日 (2月13日を除く)	午後1時30分～3時30分	40人	1回300円
⑥ヨーガ〈全7回〉	1月17日～2月28日 の毎週水曜日	午前10時30分～11時30分	各30人	3,500円
⑦トレーニングを学ぼう	1月27日(日)	午前 9時30分～11時		500円

対 15歳以上(中学生を除く)
 申 12月28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

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
①競技力向上飛び込み〈全6回〉	12月12日～1月23日 の毎週火曜日 (1月2日を除く)	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	1万円
②おためし個人メドレー	12月18日(月)	午後1時30分～2時30分			500円
③シルバー水泳・平泳ぎ集中〈全4回〉	12月20日～1月17日 の毎週水曜日 (1月3日を除く)	午後0時30分～1時30分	60歳以上の水泳初心者		4,000円
④絵手紙	1月15日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	20人	1,200円
⑤おためしアロマセラピー	1月29日(月)	午後1時～3時		15人	1,500円

申 開催日①～③当日④⑤前日までに、直接か電話で同プールへ



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

ユニコムプラザさがみはら
〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

オーサズカフェ「食物アレルギーについて」
食物アレルギーの現状と対応について
時12月9日(土)午後2時~3時
※希望者は直接会場へ

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「ゴスペル」
出演 Glory be!
時12月16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

相模の大風センター
〒252-0326 南区新戸2268-1
☎046-255-1311

ミニ門松作り教室
時12月23日(祝)午前10時~11時30分、
午後1時30分~3時
定各20人(申込順)
※小学校3年生以下は保護者同伴
費各1,500円
申直接か電話で同センターへ

けやき体育館
〒252-0236 中央区富士見6-6-23
☎042-753-9030

①障害者スポーツ講座
「スポーツを楽しもう♪B」〈全3回〉
バドミントンやソフトバレーボールなど
時1月12日(金)、2月9日(金)、3月9日(金)
午後1時30分~3時

②障害者スポーツ講座
「みんなで楽しく運動しよう! B」〈全3回〉
音楽に合わせた体操やレクリエーションなど
時1月16日(火)、2月13日(火)、3月13日(火)
午後1時30分~3時

③障害者ふれあい文化講座
「楽しく♪音楽 & リズム」〈全3回〉
さまざまな楽器を使った演奏など
時1月13日(土)、2月10日(土)、3月10日(土)
午後2時~3時30分

対市内在住か在勤・在学で障害のある小学生以上
定①③各20人②30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各5人③3人(申込順)〉
申①②12月27日③1月5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

LCA国際小学校北の丘センター
〒252-0134 緑区下九沢2071-1
☎042-773-5570

北の丘フェスタ(クリスマス)
地域団体によるバンド演奏やコーラスなど
時12月10日(日)午前10時~午後4時
北の丘ロードSHOW!『シェーン』
時12月17日(日)午後1時30分~3時10分
定40人(先着順)
※12月1日から同センターで配布する整理券が必要

市民健康文化センター
〒252-0328 南区麻溝台1872-1
☎042-747-3776

健文ロードSHOW!『駅馬車』
時12月16日(土)午後1時30分~3時10分
定70人(先着順)
※未就学児は保護者同伴
※12月1日から同センターで配布する整理券が必要

アート時計教室
アクリル板や木枠を使って時計を作る
時12月17日(日)午後1時30分~3時30分
定15人(申込順)
※未就学児は保護者同伴
費900円
申直接か電話で同センターへ

老人福祉センター 溪松園
〒252-0135 緑区大島3339
☎042-761-9291

相模原の歴史講座
時12月13日(水)
午前10時30分~11時45分
対市内在住の60歳以上
定30人(申込順)
申12月12日までに、直接か電話で同園へ
溪松園カラオケのど自慢
時1月20日(土)
午前10時~午後3時50分
対市内在住の60歳以上
定60組(申込順)
申12月27日までに、同園にある申込用紙(市まち・みどり公社ホームページにも掲載)を同園へ



施設のお休み

市民健康文化センター
時12月11日(月)・29日(金)~1月3日(水)
同センター(☎042-747-3776)
LCA国際小学校北の丘センター
時12月12日(火)・29日(金)~1月3日(水)
同センター(☎042-773-5570)

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

X'mas健康スポーツ・サロン
さまざまな遊びとニュースポーツ
時12月10日(日)午前9時30分~11時30分
フォーク・レクダンス
X'masパーティー
時12月16日(土)午後1時~4時

対市体育館(市役所前)
費各500円
(市レクリエーション協会員は無料)
※希望者は室内履きを持って直接会場へ

市武道団体連絡協議会
武道初め式&武道体験

時1月7日(日)
①**武道初め式**=午前10時~11時
②**武道体験**(剣道、柔道、弓道、空手道、少少林寺拳法)=午前11時~11時30分
会総合体育館
対①どなたでも②小・中学生

※希望者は(②は運動ができる服装で)直接会場へ

- ①**ナイスミドルスキーツアー**
- ②**市民日帰りスキー**

	日にち	会場
①	2月 9日(金)~10日(土) (1泊2日)	湯沢高原スキー場 (新潟県南魚沼郡湯沢町)
②	2月11日(祝)	ブランシュたかやま スキーリゾート (長野県小県郡長和町)

集合 ①午前5時30分に相模大野中央公園か、午前6時に市役所
②午前5時に南区合同庁舎か、午前5時30分に市役所
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
定①30人②40人(抽選)
費①2万4,800円(小学生2万1,800円)
②9,800円(小学生6,800円)

※リフト代が別途必要。レンタル希望者は、板と靴のセット①5,000円②2,500円、ウェア①5,000円②2,500円が別途必要
申1月19日までに、電話か、ファクスに11面上の必要事項(全員分(代表者に○))と全員の性別・希望集合場所、レンタル希望者は身長、靴・服のサイズを書いて、近畿日本ツーリスト神奈川本社営業所(☎045-319-2301 ☎045-319-2482)へ

さがみはら元旦マラソン大会

時1月1日(祝)午前8時45分
会相模原ギオンフィールドとその周辺
種別 2km(小学生・ジョギング・ファミリー)、3km、5km
費1,000円(小学生以下500円)
申当日午前8時30分までに、市体育協会にある申込書(同協会ホームページにも掲載)を持って、直接会場内受け付けへ
※当日、会場にも申込書あり
※詳しくは同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。

水泳教室(全8回)
①顔つけ~浮き身②バタ足~呼吸なしクロール③背浮き~背泳ぎ④呼吸ありクロール⑤平泳ぎ⑥バタフライ

クラス	日にち	時間
①~④	1月9日~3月20日の毎週火曜日 (1月30日、2月6日・13日を除く)	午前10時~11時
	1月10日~3月28日の毎週水曜日 (1月31日、2月7日・14日・3月21日を除く)	午後7時~8時
⑤⑥	1月9日~3月20日の毎週火曜日 (1月30日、2月6日・13日を除く)	午前11時~正午
	1月10日~3月28日の毎週水曜日 (1月31日、2月7日・14日・3月21日を除く)	午後8時~9時

会さがみはらグリーンプール
対18歳以上=各50人(抽選)
費各4,800円
申12月10日(消印有効)までに、往復はがきに11面上の必要事項と希望クラス・日時を書いて、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。

- 親子バドミントン教室(全4回)** 12月3日~24日の毎週日曜日 正午~午後2時、並木小学校体育館。対象は4歳~小学生とその保護者。費用1組1回300円 関藤野(☎090-3216-9291)
- ダンススポーツ無料講習会** 12月9日(土)・16日(土)午前9時30分~11時30分、中央小学校体育館 関長谷川(☎090-1795-0849)

- 大正琴チャリティーコンサート** 曲目は『この道』ほか 12月7日(木)午後0時30分~3時50分、杜のホールはしもと。定員535人(先着順) 関藤井(☎042-625-2114)
- 女声合唱団マーガレット創立40周年記念演奏会** 曲目は『レ・ミゼラブルセレクション』ほか 12月16日(土)午後2時~4時15分、杜のホールはしもと。定員405人(先着順) 関菅原(☎090-8566-6005)
- 無料社交ダンス講習会(全3回)** 1月10日(水)・17日(水)・24日(水)午前9時~正午、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。

- ジャズ** 毎月第2木曜日午後7時、杜のホールはしもと音楽スタジオほか。初心者歓迎 関佐藤(☎042-761-5857)
- 社交ダンス** 毎週土曜日午後2時、上溝公民館ほか。初心者歓迎 関神山(☎090-3903-4209)
- 社交ダンス** 毎週水曜日午後1時、田名公民館。対象は初心者 関北(☎090-4664-9981)
- 健康体操** 月4回火曜日午前10時、総合学習センターほか。見学可 関田丸(☎042-752-9992)

●**英会話** 毎週木曜日午前9時45分、緑区合同庁舎。対象は経験者 関小坂(☎090-8435-9405)

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
FAX 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。



クリスマスを楽しもう!



さがみ湖やまなみイルミネーション

「冬の相模湖で遊ぼう」をテーマに、2つの会場が光であふれます。

県立相模湖公園

時 12月2日(土)～31日(日) 午後5時～8時
〈雨天中止〉

相模湖駅周辺

時 12月2日(土)～1月8日(祝)
午後5時～10時〈雨天中止〉



問 さがみ湖やまなみイルミネーション実行委員会
(相模湖観光協会内) ☎042-684-2633

横山公園 クリスマスイルミネーション

出会いの広場周辺の樹木を7000球のイルミネーションで彩ります。

時 1月8日(祝)まで
午後5時～9時30分



問 横山公園 ☎042-758-0886

市少年少女合唱団 クリスマスミニコンサート

クリスマスの名曲など、おなじみの歌が満載です。家族みんなで歌って楽しめます。

時 12月23日(祝) 午前10時30分～11時30分
会 青少年学習センター

定 150人(先着順)
※希望者は直接会場へ



歌うことが好きな人も初心者も大歓迎です。公開練習もしていますので、気軽にお問い合わせください。ぜひ、一緒に合唱を楽しんでみましょう。

対 市内在住・在学の小・中学生
活動場所 青少年学習センター
活動日 土・日曜日

問 青少年学習センター ☎042-751-0091



市少年少女合唱団 団員募集

町田シバヒロ

町田シバヒロ

ウィンターフェスティバル2017-2018

「World Trip(世界旅行)」をテーマに、世界中の動物たちが集うイルミネーションの中を、ドリームシバヒロ号が走ります。初日の「岡本真夜スペシャルライブ」をはじめ、週末にはさまざまなイベントが開催されます。

時 12月2日(土)～1月14日(日)
(12月31日(日)、1月1日(祝)を除く)

イルミネーション点灯

時 午後5時～8時

会 町田シバヒロ(町田市中町)

※イベントについて詳しくは、町田シバヒロホームページをご覧ください。



問 町田市産業観光課 ☎042-724-2128

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.1374

平成29年(2017年)

12/1

- 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、気持ちを楽しむ場

時 12月13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

開 ⑪⑫⑬

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
1月15日(月)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
1月22日(月)	午後2時45分～4時	㊩	

ファミリーサポートセンター会員募集

お知らせ

保育所・児童クラブなどへの子どもの送迎など、子育ての手助けを受けたい人(利用会員)と手助けをしたい人(援助会員)を募集します。

対 市内在住か在勤・在学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

※援助会員は、後日行う講習会への参加が必要(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一部免除)

入会説明会

日にち	時間(1時間程度)	会場
12月2日(土)	午前10時30分	南区合同庁舎
12月14日(木)		あじさい会館
12月20日(水)	午後1時30分	緑区合同庁舎

☎ 電話か、Eメールに住所、氏名、電話番号、希望の会員種別、入会説明会参加希望日を書いて、同センター(☎042-730-3885 ☎famisapo@sagamihara-shishakyo.or.jp)へ

健康診査 検診・検査

実施中

(特定)健康診査、がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸)、お口の健康診査、肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関や公共施設で実施しています。

- 費用や日程など詳しくは、本紙1月1日号でお知らせします。
- 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)には、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

申し込み・問い合わせ ⑮

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(電話相談も可) ※㊦㊨㊩㊪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)	12月12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) 申 ㊩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
	12月22日(金)				
	12月13日(水)				
	12月26日(火)				
	12月18日(月)				
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	1月17日(水)	午前9時～11時30分	㊦	⑧	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)
HIV(エイズ)等の検査・相談	12月9日(土)	午後2時～3時45分	㊨	㊦	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)
	12月12日(火)	午前9時～11時15分			
	12月19日(火)				
高齢者認知症相談	1月17日(水)	午後2時～4時	㊩	③	専門医による認知症相談 定 各2組(申込順)
	1月22日(月)	午後1時30分～3時30分	㊧	①	
	1月30日(火)	午前10時～正午	㊦	②	
思春期・ひきこもり特定相談 (精神科医)	12月21日(木)	午後2時～4時	㊦	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	12月19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	12月25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	12月21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 申 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」	12月20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)

発達障害支援センター講演会
「発達障害の薬物治療の基礎知識」

児童精神科医師が、正しい知識や医師への相談方法について、分かりやすくお話しします。
時12月16日(土) 午前10時～正午
会ウェルネスさがみはら7階視聴覚室
講井上勝夫さん・神谷俊介さん(北里大学病院精神神経科医師)
対市内在住か在勤・在学の人=100人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ
場市発達障害支援センター ☎042-756-8411

精神科セカンドオピニオン外来

12月27日(水) 午前10時～正午
会けやき会館
対精神科治療中で、自身の治療方針などについて主治医以外の精神科医からの意見を求める人
 ※医療過誤や訴訟に関する内容などは受けられない場合があります。
定3人(抽選)
費2,000円
申12月11日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

生活習慣病予防教室～忙しくてもあきらめない!～
働く世代のメタボ撃退術(全2回)

体・血管年齢などの測定や運動量・運動強度をチェックします。また、栄養や歯についての各種体験を通して、より良い生活習慣を学びます。
時1月13日(土)・20日(土) 午前10時～正午
会緑区合同庁舎
対市内在住か在勤の人
定30人(申込順)
申1月9日までに、電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ



12月1日は世界エイズデー

世界エイズデーに合わせて、HIV(エイズ)の即日検査を実施します。また相談にも応じます(無料。匿名)。
時12月5日(火) 午前9時～10時30分、午後6時～7時15分
会ウェルネスさがみはら
定各15人(申込順)
申電話で疾病対策課(☎042-769-8260)へ



レッドリボンにはHIV感染者やエイズ患者への理解と支援を示すシンボルです。

不安・強迫性障害相談(全6回)

過剰な不安や強迫的心配と上手に向き合う方法を学び、練習します。
時1月12日・26日、2月9日・16日、3月9日・23日の金曜日
 午前9時30分～11時30分
会けやき会館
対市内在住か在勤・在学中で、不安や強迫症状により日常生活に支障がある人
定2人(申込順) 費1回2,000円
申電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

愛の献血 あなたもご協力!
命を救う身近なボランティア

日にち	時間	会場
12月6日(水)	午後2時30分～4時	市役所前
12月15日(金)	午前10時～正午	
12月17日(日)	午前10時30分～正午	相模大野駅前通り (コリドー通り)
	午後1時30分～4時	

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。



場 地域保健課 ☎042-769-8343

インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症を予防しよう!

場 疾病対策課 ☎042-769-8260

感染症が流行しやすい時期です。手軽にできることを習慣にして予防に努めましょう。

正しい手の洗い方

ポイント1 水と石けんを使って15秒以上洗いましょう。



ポイント2 流水でよく洗い流し、水分をよく拭き取りましょう。

せきエチケット



ポイント マスクを着用していても、鼻の部分に隙間があったり、あごの部分が出たりしていると効果がありません。鼻と口の両方を確実に覆い、隙間がないように着用しましょう。

急病 などで困ったときは

まずは、かかりつけ医・歯科医に相談しましょう。
 かかりつけ医・歯科医や近隣の医療機関が休診で困ったときは、お問い合わせください。

※急病の診療は応急的なものです。後日、必ずかかりつけ医・歯科医か近隣の医療機関で診療を受けましょう。
 ※受診のときは、健康保険証、各種医療証を必ず持参してください(保険証などが無い場合は全額自費となります)。

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
 ※事前に連絡してから受診してください。

電話相談 かながわ小児救急ダイヤル
 ☎045-722-8000
 (市外局番が042以外のプッシュ回線、携帯電話の場合☎#8000)
毎日 午後6時～午前0時
 ※子どもの急な体調の変化で心配なときに、電話で相談できます。

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。

