

LINE UP 今号の主な内容

- 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書を発送…………… 2
- 市営住宅入居者募集…………… 4
- 介護のいまこれから…………… 6・7
- 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 ● 人口 723,012人(133増)  
 男 361,696人 女 361,316人  
 世帯 ● 世帯 322,967世帯(184増)

平成30年10月1日現在。( )は前月との増減

TOPICS

国道413号(通称:道志みち)と市道橋津原平丸を通行止めをしています

10月1日の台風24号の影響により、青根地区で道路周辺の斜面が大規模に崩落したため、国道413号の青野原西野々交差点～青根交差点の区間と、市道橋津原平丸の全線を全面通行止めをしています。崩落した斜面の損傷が激しいため、通行できるようになるまでには相当の時間がかかる見込みです。山中湖方面への通り抜けはできませんので、国道20号などへの迂回をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

岡津久井土木事務所 ☎042-780-1417



▲10月1日時点の国道413号

生誕160周年 相模原が生んだ偉人

尾崎 罎堂

尾崎罎堂(本名 尾崎行雄)は、現在の相模原市緑区又野に生まれ育ち、明治、大正、昭和の時代にかけて活躍した政治家です。生誕から160周年を迎えた尾崎罎堂の偉業を、3つのキーワードで紹介します。

①議会政治の父

明治23年に第1回帝国議会に衆議院議員として当選した罎堂は、その後25回連続当選し、議員としての在職期間は63年に及びました。激動の時代に日本の議会政治の礎を築き、平和国家の実現に人生をかけた罎堂は「議会政治の父」「憲政の神様」と称されています。



②日米をつなぐ桜

東京市長に就任した罎堂は、明治45年に日米友好の印として、ワシントンD.C.に桜の苗木3,000本を贈りました。桜が植えられたポトマック河畔では現在でも世界各地から観光客が訪れ、春には「全米桜祭り」が開催されています。

③2つの「フセン」

第一次世界大戦後、ヨーロッパを視察した罎堂は、平和主義を唱え、当時の政府や軍部に不戦を訴え続けました。また、国民の意向を政治に反映させるため、普通選挙運動にも取り組みました。これらは2つの「フセン」(不戦・普選)運動として、多くの人に知られています。

さがみはら 広報

NO.1396  
 毎月1日・15日発行  
 11/1  
 2018 平成30年  
 SAGAMIHARA



尾崎行雄(罎堂)  
 【1858年(安政5年)～1954年(昭和29年)】  
 政党政治家。大隈内閣の文部・法務大臣  
 および東京市長などを歴任。罎堂は雅号。

Ryusumoto

尾崎罎堂記念館

罎堂の生誕地である屋敷跡に建設され、ゆかりの文献・遺品などの資料を展示しています。庭には、罎堂がワシントンに贈り、日本へ里帰りした桜のうちの1本がシンボルとして植えられています。



所在地 緑区又野691  
 ☎042-784-0660  
 開館時間 午前9時～午後4時30分  
 休館日 月曜日、祝日等の翌日、12月28日～1月3日ほか

尾崎行雄(罎堂)杯演説大会

予選を勝ち抜いた青年たちが「日本の歩む道」をテーマに演説します。審査員らによるパネル討論会も開催します。

時 11月17日(土)午後1時～4時50分  
 会 社のホールはしもと  
 審査員 宮台真司さん(首都大学東京教授)、丸山和也さん(参議院議員) ほか  
 定 535人(先着順)  
 ※希望者は直接会場へ



問 尾崎行雄を全国に発信する会事務局の大橋さん ☎090-4541-8677

## 11月上旬 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」を発送

日本年金機構から

一年末調整・確定申告まで大切に保管してください！

国民年金保険料は、納付した全額が所得税・市民税などの社会保険料控除の対象となります。年末調整や確定申告で控除の適用を受けるには、証明書の添付が必要となります。届かない場合や再交付を希望する場合は、お問い合わせください。

☑ 1月～9月に、国民年金保険料を納めた人

よくある質問 Q & A

Q1 10月～12月に、今年初めて保険料を納めた人にはいつ届くの？ A1 来年2月上旬に発送します。

Q2 家族(配偶者、大学生の子どもなど)の国民年金保険料を納めたときは？ A2 生計が同一の家族が負担すべき保険料を納めたときは、納めた人がその額を年末調整や確定申告で社会保険料控除として申告できます。

ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004(ナビダイヤル)

時平成31年3月15日(金)まで  
月～金曜日 午前8時30分～午後7時、第2土曜日 午前9時～午後5時  
※祝日等、年末年始を除く  
※050で始まる電話からは ☎03-6630-2525

## 12月定例会議を開催

市議会 本会議・委員会を午前9時30分から次のとおり開催します。

日にち	内容	日にち	内容
11月19日(月)	本会議(提案説明)	12月6日(木)	建設委員会
11月28日(水)	本会議(代表質問・個人質問、委員会付託)	12月7日(金)	市民文教委員会
11月29日(木)	本会議予備日	12月17日(月)	本会議(一般質問)
12月3日(月)	総務委員会	12月18日(火)	
12月4日(火)	環境経済委員会	12月19日(水)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会
12月5日(水)	民生委員会	12月20日(木)	

※12月定例会議のための議会運営委員会は、11月13日(火)に開催します。  
※12月20日の議会運営委員会は、本会議終了後に開催します。  
※会議の日程、時間などは変更になる場合があります。

☎議事課 ☎042-769-8278

## 2園の認定保育室が1月から認可保育所になります

1月からの入所を希望する人の申し込みは、12月10日まで

園名	定員	所在地
エポック保育園	70人	中央区相模原3-8-8
ハッピーチャイルド保育園	54人	南区上鶴岡6-28-7PROSPER-K1階

※入所希望者は、市への申し込みが必要です。

利用申込のご案内(利用申込書付き)の配布場所

保育課、各子育て支援センター・保健福祉課・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く) など

※定員と利用可能人数は異なります。利用可能人数は市ホームページでお知らせします。

☎中央子育て支援センター ☎042-769-9267

☎南子育て支援センター ☎042-701-7723

11月21日～12月5日(必着)

## 児童保育園(緑区2園)の入所申し込みを受け付けます

園名	定員(選考)	電話番号
鳥屋児童保育園(緑区鳥屋)	50人	042-785-0117
青根児童保育園(緑区青根)	20人	042-769-8313(保育課)

☑ 3歳～5歳(平成25年4月2日～28年4月1日生まれ)

☑ 事前に保育園に電話連絡の上、施設の見学を行ってから申込書などを郵送で津久井保健福祉課へ

※青根児童保育園は休園中のため事前見学できません。

次のいずれかに該当する場合は、窓口で受け付けます。事前に津久井保健福祉課へ連絡してください。

- 子どもにアレルギー症状がある
- 子どもの養育上の課題がある
- 子どもに既往歴があるなど健康面や発達面で課題がある など

「児童保育施設入所申し込みのご案内(申込書付き)」配布場所  
津久井保健福祉課、保育課、鳥屋児童保育園 ※市ホームページにも掲載

☎津久井保健福祉課 ☎042-780-1408

## 市職員を募集

申し込み方法など詳しくは、受験案内をご覧ください。  
※採用は、原則平成31年4月1日以降です。

試験区分	職務内容	受験資格
①行政(大学卒業程度)	一般行政業務	昭和58年4月2日～平成9年4月1日に生まれた人
②消防(大学卒業程度)	消防業務	平成4年4月2日～9年4月1日に生まれ、赤・青・黄色の色彩の識別ができる人
③行政(債権回収担当)(任期付短時間勤務)	保育所保育料や介護保険料などに関する滞納整理、債権所管所属への支援・指導など	次のいずれかに該当する人○行政での各種債権(税、保育所保育料、介護保険料など)の徴収の実務経験が3年程度ある○民間企業などで債権回収業務の実務経験が3年程度ある
④行政(家屋調査員)(任期付短時間勤務)	市内の家屋などの調査、所有者への課税に関する説明など ※公用車を運転する場合あり	次のいずれかに該当する人○行政(税務)の事務の正規職員として実務経験が3年以上ある○企業などで測量・設計・建築・不動産関係の実務経験が3年以上ある
⑤栄養士(育児休業代替)(任期付)	市立小学校などでの給食栄養管理業務など	栄養士免許があるか、平成31年3月までに免許取得見込みがある人
⑥保育士(育児休業代替)(任期付)	市立保育園等での保育業務、子育ての相談業務など	保育士登録があるか、平成31年3月までに登録見込みがある人
⑦環境整備員	ごみ収集、し尿収集業務など	次の全てを満たす人○昭和34年4月2日以降に生まれた○平成19年6月1日以前に取得した普通自動車免許(オートマチック車限定免許は不可)か、平成19年6月2日以降に取得した中型自動車免許がある
⑧学芸員(民俗)(社会人経験者)	市内の民俗に関する調査・研究、資料の収集・整理保管や展示教育普及事業に関する業務など	次の全てを満たす人○昭和34年4月2日以降に生まれた○学芸員の資格がある○民俗資料の収集整理・保存、調査研究、活用などに関する実務経験が平成30年10月31日時点で3年以上ある

採用予定 ①18人程度②8人程度③④⑤各2人程度⑥10人程度⑦4人程度⑧1人程度  
任期 ①②⑦⑧なし③④3年⑤⑥育児休業取得者の休業期間(最長3年)

受験案内の配布場所(休所日などは事前に確認してください)

人事委員会事務局、市役所本館1階受付、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)・公民館・図書館、市立公文書館 など  
※市ホームページにも掲載

申込受付期間 ①② [電子申請] 11月7日(水)午後5時まで(受信有効)  
③～⑧ [郵送] 11月26日(月)(消印有効)までに各課へ

☎①②人事委員会事務局 ☎042-769-8320 ③④⑥⑦職員課 ☎042-769-8213  
⑤教職員人事課 ☎042-769-8279 ⑧教育総務室 ☎042-769-8280

## 1次受け付け 12月1日まで 市立児童クラブの入会申し込みを開始します

☑ 就労などで、保護者が昼間、育成できない小学校1～3年生(障害などで特別に支援が必要な児童は6年生まで)

☑ 育成料1カ月5,300円、おやつ代1カ月2,000円、延長育成料1回200円

☑ 受付期間内に入会申請書と必要書類を、直接各市立児童クラブか、郵送でも・若者支援課へ

利用案内(入会申請書付き)配布場所

各市立児童クラブ、各こどもセンター、こども・若者支援課(ほか)

※31年3月までは、緑・南区役所行政資料コーナー、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンターでも配布

※市ホームページにも掲載

受付時間

月～金曜日=午後2時30分～6時

土曜日・学校休業日=午前8時～午後6時

受け付け	受付期間	対象
1次	12月1日まで	入会開始希望日が平成31年4月1日～10日で、求職活動中ではない人(ひとり親家庭を除く)
2次	12月3日～31年1月31日	入会開始希望日が31年4月1日～10日の人
随時	31年2月1日から	入会開始希望日の2カ月前から申請を受け付け
夏季	31年5月11日～6月15日	夏季期間(31年7月11日～8月31日)のみ入会を希望する人

※現在入会中でも、31年度に入会を希望する場合は、あらためて申請が必要です。  
※民間児童クラブの申し込みについては、直接各施設へお問い合わせください。

☎こども・若者支援課 ☎042-769-9227

# 子どもたちの健やかな成長を願って

子育てをしていると、悩みや不安を抱えることは誰にでもあります。身近な人や市の機関などに気軽に相談し、子どもたちの笑顔を守りましょう。

11月は児童虐待防止推進・乳幼児突然死症候群対策強化月間、11月20日はさがみはら子どもの権利の日



児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。オレンジボンには、児童虐待を防止するというメッセージが込められています。

## 子どもたちの成長を脅かすさまざまな要因から守りましょう

### 虐待から守る

<p><b>ネグレクト</b> 家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など</p>	<p><b>心理的虐待</b> 言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るう など</p>
<p><b>身体的虐待</b> 殴る、蹴る、たたく、やけどを負わせる、溺れさせる など</p>	<p><b>性的虐待</b> 子どもへの性的行為、性的行為を見せる、性的な被写体にするなど</p>

**児童虐待にはさまざまなケースがあります**

**⚠️ これも児童虐待です 赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!**  
子ども、特に乳幼児を激しく揺さぶると「乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)」となり、脳や網膜に損傷を受け、重い障害が残ったり、命を落としたりすることもあります。

☎ 子育て支援課 ☎ 042-769-9811

### 子どもの権利を守る

子どもが生き生きと過ごし健やかに成長していけるように、安心して生きる権利などを、みんなで守っていきましょう。

☎ こども・若者支援課 ☎ 042-769-8289

### さがみはら子どもの権利の日のつどい

<p>講演会や、子ども食堂の試食会、工作教室などを開催します。 時 11月23日(祝) 正午～午後4時 会 ユニコムプラザさがみはら ※希望者は直接会場へ</p>	<p><b>講演会</b> 「地域が寛容で安心できる居場所(ホーム)であるために」をテーマにお話します。 時 午後1時35分～3時5分 講 北村年子さん(ノンフィクションライター) 定 100人(先着順)</p>
<p><b>子ども食堂の試食会</b></p>	<p>時 正午～午後1時15分、午後2時50分～4時 定 各20人(先着順)</p>

### 大切な赤ちゃんを乳幼児突然死症候群から守る

それまで元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然死亡してしまう病気を乳幼児突然死症候群(SIDS)といいます。次の3つを守ることで発症率が低くなることが明らかになっています。



- あおむけに寝かせる
  - ※ 医学的な理由から、うつぶせ寝を勧められている場合は医師の指導に従うこと
  - できるだけ母乳で育てる
  - 妊娠中や赤ちゃんの周囲では、たばこをやめる
- ☎ こども家庭課 ☎ 042-769-8345

0歳児の死亡原因の第3位  
(平成28年 109人(全国))

### 行ってみよう!

### 来て!見て!遊ぼう!保育ウィーク ～笑顔でつながる みんなの輪～

地域の子どもたちが楽しめる、人形劇などさまざまな催しがあります。  
時 11月5日(月)～10日(土)  
会 市内の各認可保育園・認定こども園、陽光園  
※実施園や各園のイベント内容など詳しくは、各保育園・こどもセンター・公民館などにあるチラシ(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

☎ 保育課 ☎ 042-769-8340

### 子育て広場たん講座

### 子育てセミナー ゆとりある子育て

子育ての不安やイライラの原因を考え、子どもの体や心の発達に沿った子育てについて専門家が話します。  
時 12月1日(土) 午前10時～11時30分  
会 ユニコムプラザさがみはら  
講 一瀬早百合さん(和光大学現代人間学部教授)  
対 乳幼児の保護者か、妊娠中の人  
定 100人(申込順)  
申 11月25日までに、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもと保護者の各参加人数、「子育てセミナー」と書いて、和光大学(☎event@wako.ac.jp ☎044-988-1433)へ

### 子育て広場たん講座

### 「はじめての絵本」～くくん、なあに?～

匂いに関する絵本など、たくさんの絵本と一緒に広がる世界を楽しみましょう。  
時 11月28日(水) 午前10時30分～11時30分  
会 城山こどもセンター  
対 3歳までの子どもとその保護者  
定 10組(申込順)  
申 月～金曜日(祝日等を除く) 午前10時～午後3時に、電話で同広場(☎042-703-5136)へ

### 赤ちゃんの運動発達

### ～うつ伏せ姿勢で遊ぶ大切さ～

赤ちゃんがうつぶせで遊ぶことで身に付く能力について体験しながら、理学療法士に学びます。  
時 11月22日(木) 午後1時30分～2時30分  
会 バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台)  
対 おおむね3カ月～6カ月の、ハイハイができる前の乳児  
定 10組(申込順)  
申 直接か電話(月～金曜日(祝日等を除く) 午前10時～午後3時)、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの月齢、電話番号を書いて同広場(☎042-776-2286 ☎famisapobambino@gmail.com)へ

### 募集中

### 子育て支援ボランティアになりませんか?



親子への声掛けや身体測定、絵本の読み聞かせなどの手伝いをする子育てサポーターを募集しています。  
※活動には講習会の受講が必要

### 講習会

時 12月7日(金) 午前9時～正午  
会 南区合同庁舎  
申 電話で、こども家庭課(☎042-769-9811)へ





# 11月22日(消印有効)まで 市営住宅入居者募集

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

申し込み資格 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
- 夫婦が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、★の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)
- 申込者か同居しようとする親族が住宅を所有していない
- 申込者か同居しようとする親族が暴力団員でない

選考方法 ①抽選方式 ②～⑦ポイント方式

募集のしおりに付いている申込書を郵送するか、下記の相談日時に直接会場へ持参

相談日時・会場

日にち	時間	会場
11月2日(金)・5日(月)・21日(水)・22日(木)	午前9時～午後4時	市役所会議室棟
11月9日(金)		南区合同庁舎
11月12日(月)	午後1時～4時	津久井総合事務所
11月16日(金)	午前9時～午後4時	緑区合同庁舎

募集のしおり配布場所

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(緑区三ケ木)〉  
 ※土・日曜日、祝日等は、市役所本館守衛室、緑・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 ★月収額が15万8,000円(高齢者世帯などは21万4,000円)以下の世帯

①一般世帯向け住宅(35戸)			
住宅名	間取り	戸数	所在地
上九沢団地	2DK	2	緑区上九沢
	2LDK	5	
	3DK	2	
東第2住宅東団地	3DK	1	中央区相生
		1	
田名塩田団地	2DK	2	中央区田名塩田
	2LDK	1	
	3DK	5	
並木団地	2DK	1	中央区並木
	3DK	1	
淵野辺本町住宅	2DK	1	中央区淵野辺本町
	2LDK	1	
横山住宅	2DK	2	中央区横山
		2	
古淵住宅	2DK	1	南区古淵
		1	
文京団地	3DK	3	南区文京
		4	
南台団地	2DK	2	南区南台
②一般単身者向け住宅(5戸)			
上九沢団地	1DK	3	緑区上九沢
		2	南区大野台
大野台住宅	1DK	2	南区大野台
③多人数世帯向け住宅(2戸)			
東団地	4DK	1	中央区相生
並木団地		1	中央区並木
④障害者世帯向け住宅(1戸)			
並木団地	2DK	1	中央区並木
⑤老人世帯向け住宅(1戸)			
田中第2住宅	2DK	1	中央区上溝
⑥高齢者世帯向け住宅(4戸)			
田名塩田団地	2DK	1	中央区田名塩田
		1	南区古淵
		1	南区相模台
あじさい住宅	2DK	1	南区相南
あじさい住宅コンフォールさがみ南	1DK	1	南区相南
⑦高齢者単身者向け住宅(14戸)			
上九沢団地	1DK	2	緑区上九沢
		1	緑区二本松
あじさい住宅二本松	1DK	1	緑区東橋本
あじさい住宅東橋本	1DK	1	中央区田名塩田
田名塩田団地	1DK	1	中央区並木
並木団地	1DK	2	中央区富士見
あじさい住宅富士見	1DK	1	中央区陽光台
あじさい住宅陽光台	1DK	1	南区上鶴間本町
あじさい住宅上鶴間	1DK	1	南区下溝
あじさい住宅下溝	1DK	1	南区相武台
あじさい住宅相武台	1DK	2	南区南台
南台団地	1DK	2	南区南台



## あなたの働くを応援します

### ひとり親の就職・転職応援セミナー

- 時 12月4日(火) 午前10時～正午
- 会 ユニコムプラザさがみはら
- テーマ ひとり親のマナー&ライフプラン、自分に合った働き方と仕事
- 対 県内在住のひとり親=18人(抽選)
- ※未就学児(生後2カ月以上)の保育あり(申込順。11月29日までに要予約)
- 申 11月20日までに、電話で横浜市男女共同参画推進協会(☎045-862-5141)へ
- ※同協会ホームページからも申し込み可

### さがみはら新規大卒者等就職面接会

- 時 11月28日(水) 午後1時～4時
- 会 青山学院大学相模原キャンパスG棟 2階カフェテリア(中央区淵野辺)
- 対 平成31年3月に大学院、大学、短大、高専、専修学校などを卒業予定か、卒業して3年以内の人
- ※参加企業など詳しくは、ハローワーク相模原ホームページをご覧ください。
- 場 ハローワーク相模原 ☎042-776-8609 (部門コード44#)

参加予定企業24社  
 希望者は直接会場へ

### 市シニア向けお仕事説明会

- シニア向けの仕事紹介や、レジ打ち体験などを行います。
- 時 11月30日(金) 午後1時30分～3時30分
- 会 ソレイユさがみ
- 対 おおむね60歳以上の人=40人(申込順)
- 申 11月29日までに、直接か電話で市就職支援センター(☎042-700-1618)へ

## 生活困窮者自立支援法による自立支援相談窓口

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

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

## これってDV? 悩んだらまずは相談してください

個人権・男女共同参画課 ☎042-769-8205

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

- DVってどんな行為?
- 殴る、蹴る、突き飛ばす
  - 生活費を渡さない
  - 人前でばかにする、ののしる
  - 長時間、無視をする
  - 性行為を強要する
  - 交友関係や電話・メールを監視する



DVが与える影響

- 被害者 けがなどの身体的な影響だけでなく、PTSD(心的外傷後ストレス障害)など、精神的な影響を受けることもあります。
- 子ども 直接的な暴力だけでなく、暴力を目撃することによる心身へのさまざまな影響が懸念されます。



自分が我慢すれば... 家庭内の問題だから... 自分にも悪いところがあるから...  
**1人で抱え込まず相談してください!**

### 市配偶者暴力相談支援センター

- DV相談専用電話 ☎042-772-5990
- 緊急時には110番通報を!
- ソレイユさがみ女性相談室
- 性暴力・ストーカー被害などの相談 ☎042-775-1777
- ※面接相談も可。事前に上記電話あてに要予約

受付日時 毎日(毎月第4月曜日、12月29日～1月3日を除く) 午前10時～午後4時30分(火・木曜日は午後8時まで)

### 女性の人権ホットライン

- ☎0570-070-810 ※050で始まる電話からは利用できません
- 受付日時 月～金曜日(祝日等を除く) 午前8時30分～午後5時15分
- 時間を延長して相談を受け付けます。
- 11月12日～18日は強化週間
- 11月12日(月)～16日(金) = 午前8時30分～午後7時
- 11月17日(土)・18日(日) = 午前10時～午後5時

圏横浜地方法務局 ☎045-641-7926

## トライアル発注認定製品を紹介します

市が認定した優れた製品を、展示やカタログで紹介いたします。

時 11月20日(火)～29日(木) 午前8時20分～午後10時

会 総合体育館

**トライアル  
発注認定制度とは?**

優れた新製品で新たな事業分野の開拓を図る市内中小企業者を市が認定し、製品の一部を試験的に購入・評価したり、展示会出展などの販路開拓を支援したりします。

会 総合体育館 ☎042-748-1781

## キラリ☆まちだ祭2018

町田市内で作られた農産物や商品・サービスなど、町田の魅力と活力を発信する農業と産業のお祭りです。イラストレーターのキン・シオタニさんがデザインしたマップを使った七福神スタンプラリーや、よさこいチームによる「町田夢舞生ッスイ祭」も開催されます。



日にち	時間	会場	催し名など
11月10日(土)	午前10時～午後4時	町田シバヒロ(町田市中町)	農業祭(農産物品評会など)
11月11日(日)	午前11時～午後4時	原町田大通り小田急駅前東口広場、原町田三丁目商店会通り	マルシェ「まちだの市」、町田夢舞生ッスイ祭など

※イベントの開催時間や会場など詳しくは、同祭ホームページをご覧ください。

会 町田市産業政策課 ☎042-724-3296

## 図書館ひろば～もっと図書館を楽しもう!～

会 市立図書館(中央区鹿沼台)

日にち	時間	催し名など
11月24日(土)	午後1時～5時	交流の部屋(参加団体などの紹介展示)
	午後1時30分～3時30分	アプリで作ろう! 子どもの「あそび場」紹介ミニブック★ お気に入りの遊び場を紹介する豆絵本を作る ※12歳以下の子どもの保護者=10組(申込順) ※11月23日までに、図書館と市民をつなぐ会・相模原ホームページから申し込んでください。
	午後1時30分～4時30分	古本市
11月25日(日)	午前10時30分～正午	視覚障害者のための音訳・点訳体験、拡大写本展示、本の修繕実演など
	午前10時30分～午後3時	交流の部屋(参加団体などの紹介展示)、おはなしワニーズによる布絵本・布おもちゃの展示
	午前11時～11時30分、午後1時30分～2時	おはなしワニーズによるおはなし会 定 各40人(先着順)
	午後1時～3時	小栗久江さんひとり語り～想う～ 演目 連城三紀彦「まわり道」ほか 定 100人(先着順)

会 図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん ☎090-4947-7147

## 視聴覚ライブラリー

会 視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

催し名・日時など	上映作品
<b>月例子ども映画会</b> 11月10日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶みみずくとお月さま ▶ブレーメンの音楽隊 ▶しっぽじまんのウサギさん ▶長ぐつをはいた猫
<b>シネマサロン</b> 11月18日(日)・20日(火) 午後2時～3時50分	▶サンセット大通り(1950年/アメリカ/白黒/吹き替え)

会 市立図書館(中央区鹿沼台) 定 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

## 相模原市民ギャラリーアートスポット展示 昭和の双子姉妹画家－山本松枝・梅枝展

女子美術専門学校(現 女子美術大学)で学び、それぞれ日本画家として活躍した姉妹の作品を展示します。

時 11月3日(祝)～平成31年1月13日(日) 午前9時～午後5時

※水曜日、12月29日～1月3日は休館

会 相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262



山本松枝「そよぐ風」

## 旧石器ハテナ館の催し

会 旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

### 毎月第3日曜日は体験教室の日! 埴輪作り

古墳時代に作られた埴輪の使い方や、その意味について学びます。

時 11月18日(日) 午後2時～4時

定 小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)=30人(申込順)

費 200円

申 直接か電話で同館へ



## 市立博物館に行こう

会 市立博物館 ☎042-750-8030

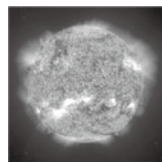
※希望者は直接会場へ

休館日 月曜日(12月24日を除く)

### プラネタリウム新番組

#### 「クローズアップ太陽」～驚異の姿と日食～

一番身近な恒星である太陽の基本情報や現在も解明されていない謎のほか、平成31年1月6日の部分日食の仕組みや観測方法などを紹介します。



©NASA

時 11月6日(火)～12月28日(金) 午後2時40分～3時20分

※12月16日(日)までの土・日曜日、祝日等は午後3時50分～4時30分

定 各210人(先着順)

費 各500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円(要証明書))

### 縄文ワークショップ 縄文土器の縄目文様を体験

縄と粘土を使って、縄文土器の文様の付け方を体験します。

時 11月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後4時30分

### 博物館考古学講座 縄文学事始「石の縄文文化誌」

竪穴住居の炉に使われていた石や黒曜石の石器など、当時、石がどのように使われていたかを解説し、人々の暮らしを探ります。

時 11月18日(日) 午後2時～4時

定 200人(先着順)

## 吉野宿ふじや企画展

### 「甲州道中(相模湖・藤野・上野原)の見どころ」展 関連イベント

#### ■ 甲州道中を歩く－藤野駅から小原宿まで－

郷土史家の案内解説を聞きながら探訪します。

時 11月10日(土) 午前9時～午後3時

集合場所 藤野駅

定 30人(申込順)

申 電話で、ふじの里山くらぶ(☎042-686-6750)へ



昨年の探訪の様子

#### ■ ギャラリートーク

上野原市文化財保護委員長の長谷川 孟さんが甲州道中の見どころをお話します。

時 11月24日(土) 午後1時～2時30分

会 吉野宿ふじや

定 30人(先着順) ※希望者は直接会場へ

会 市立博物館 ☎042-750-8030

## ようこそ歴史の世界へ

### 旧笹野家住宅保存活用ワークショップ 住民参加による文化財建造物の保存と活用

文化財・古民家の保存活用の事例や具体的な取り組みについて学びます。

時 11月11日(日) 午後2時～4時

会 大沢公民館

定 50人(先着順) ※希望者は直接会場へ



### 文化財探訪 移転前の相原高校を訪ねる

平成31年度に移転予定の同校が現在の場所に設立された経緯や、これまでの歴史について学びます。

時 11月11日(日) 午前10時～正午

集合場所 県立相原高校正門前

定 30人(先着順) ※希望者は直接、集合場所へ

### 『相模原の文化財』追録版16を発行

9月30日に新たに指定した文化財3件を掲載した文化財紹介リーフレットです。今回の指定により、市指定文化財は63件、市登録文化財は79件となりました。

販売価格 80円

販売場所 各行政資料コーナー

会 文化財保護課 ☎042-769-8371

## 学ぶことは、面白い。 さがまちカレッジ

### 愛されわんこを目指すには! 親子でできるワンコミュニケーション

時 12月1日(土) 午前10時～11時30分

会 麻布大学(中央区淵野辺)

対 犬を飼育している人とその飼い犬

定 15組(抽選) 費 1,500円

### 気を巡らせて“ぽかぽかな体”づくりを目指しましょう!

時 12月6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 1,200円

申 11月12日(必着)までに、各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めます。





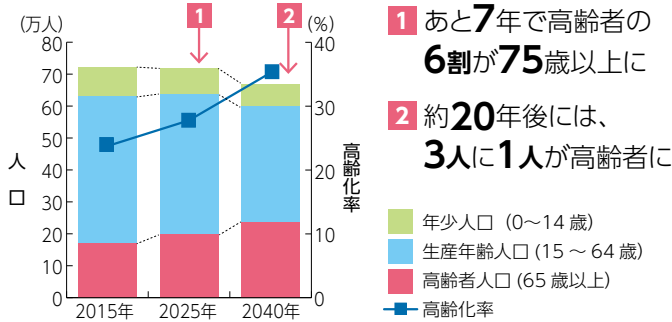
特集

# 介護のいまこれから

DATA

数字で見る  
さがみはらの介護  
「今」と「これから」

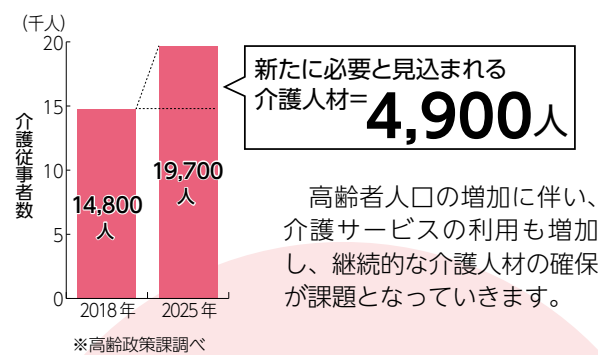
## 市内の高齢化は、今後急速に進みます



※「2015年国勢調査に基づく相模原市の将来人口推計」より

- 1 あと7年で高齢者の6割が75歳以上に
- 2 約20年後には、3人に1人が高齢者に

## ますます必要になる介護現場で働く人材



新たに必要と見込まれる  
介護人材= **4,900人**

高齢者人口の増加に伴い、介護サービスの利用も増加し、継続的な介護人材の確保が課題となっていきます。

※高齢政策課調べ

## 私たちが生きていく未来はどんな社会に？ 家族の介護を考える

「ある日突然、自分や家族が介護の必要な状態になったら?」「今すぐ準備できることはある?」  
介護の疑問について、さまざまな立場の皆さんに話し合ってもらいました。

今回、介護について話してくれたのは、この3人



高齢者支援センターのスタッフとして、介護などのサポート全般を手掛ける。

佐藤浩史さん 40代



4児の母で、7年前から高次脳機能障害のある母の介護に向き合っている。現在は介護・子育て・仕事に奮闘中。

新井冬美さん 40代



市内の大学で作業療法学を専攻する大学4年生。来春からは専門知識を生かして社会人デビュー。

田上詩織さん 20代

### 新井さんの経験から— 介護のキーワードは“抱え込まない”

**新** 母が突然くも膜下出血で倒れ、急に介護が始まりました。当初は、今何をすべきなのか、誰に相談をしていいかも分からなかったです。今までの母とは違う言動に戸惑う自分もいて…。

**田** 学校の実習先で患者さんのケアを担当したときにも、支える家族は相談する場所や人を求めているんだと感じました。

**新** 行き詰まっていた私に、ケアマネジャー※1さんが短期間の入所を提案してくれたことがありました。聞いたときは、「そこまで頼るほどではないかなあ」と思ったのですが、その後の考え方を考えるきっかけになりました。母のことを全て自分で抱え込まずサポートしてもらおうこともできるんだなって。気持ちにも余裕が生まれて、母との関係も良くなっていきました。

**佐** 家族以外にも背中を押してくれる人がいる環境があることは大切だし、介護サービスをうまく使うと

いう選択は、みんなが笑顔で暮らせる手段として、これからの時代に合っていますよね。

### 自然に、もっと身近に“介護”と向き合える社会に

**田** 家族がみんな元気なので、「自分の家族の介護」って考えるとまだ現実味がないです。

**佐** 家族が元気なうちからでも、生活に変化がないか気にかけることは大切です。あらかじめ家族同士で介護のことを話し合ってみるのも良いですね。

**新** 自分の経験上、いざ何か起こった時に、すぐに動けるように相談窓口※2の存在だけでも知っておくことも大切だと思いました。

**田** 将来、仕事を続けていきたいと思うのですが、不安もあります。新井さんが介護をしながら仕事・子育ても両立させていると聞いて、すごいなと思います。

**新** 家族は私が一人の時間を持てるよう、家事なども協力的で心強いです。仕事自体も、忙しいけど気持

## 今話そう、私と介護

ちを切り換えることができ、良いメリハリになっています。あと、何事も抱え込まず周りの人に気楽に話してみるのが一番ですよ。

**田** これからは当たり前前に介護が身近になっていくと思うんです。私も来年から作業療法士として働く中で、介護を受ける人もその家族も、その人らしく生活できるようにサポートしていきたいです。

**佐** 介護を経験した人や、介護が気になり始めた自分たちの年代が介護についてもっと声を出し合って、「介護」というテーマに身構えることが自然になるような社会になっていけばいいのかな。新井さんがそうだったように、いつか友人・知人が困ったときに「何をしたらいい」「こういうのがあるよ」と伝えて支え合う輪が広がってほしいと思います。

※1 ケアマネジャー(介護支援専門員)：介護を必要とする人やその家族と連携して介護サービスの給付計画・調整を行う有資格者

※2 市では、介護に関する相談をはじめ、地域の高齢者が住み慣れた地域で暮らすための支援を行う高齢者支援センターを市内29カ所に設置しています。



# たくさんの人の「自分らしい暮らし」を支えていく 介護施設で働く私

INTERVIEW

高齢化が進む中、介護を必要とする人を支える仕事の重要性はますます高まっています。他の分野からの転職者も増えている今、介護の仕事のやりがいなどについて話を聞きました。

## 利用者の「楽しい・うれしいの気持ち」と「笑顔」を大切にしています

幼い頃から、祖父と話をすることが好きだったこともあり、高齢者と接することの多いこの仕事に就きました。利用者の性格やライフスタイルは十人十色。それぞれに合った方法でケアをすることは、簡単なことではありませんが、スタッフ同士で話し合いながら、生き生きとした生活をしてもらえるよう日々工夫をしています。一緒に楽しい時間を過ごせたり、「ありがとう」の言葉をもらえる時は、うれしいですね。

## 介護に抱く漠然とした不安を取り除きたい

初めて介護に直面すると、戸惑いも多いはず。介護職の存在が利用者やその家族、地域に住む人にとっても、より身近になっていく必要があると思います。簡単にできる介助の方法を広めたり、素朴な疑問を相談できる場を広げたりすることで「楽しく、つらくない介護」を支えていきたいです。

## 人との関わりが自分自身を成長させてくれる仕事

人とお話しするのが好きな人が、特に充実感を味わえる職業が「介護職」かもしれ

話してくれたのは



高野真美さん 介護福祉士

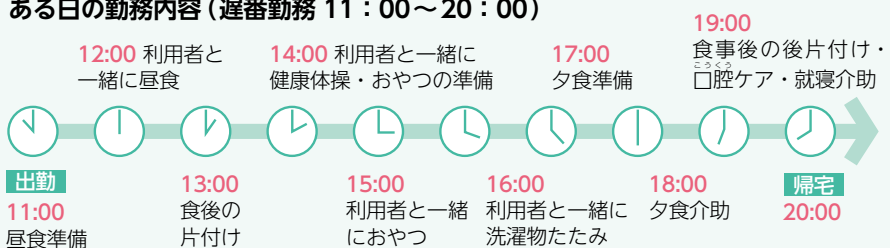
高校の福祉コースを卒業後、特別養護老人ホームに就職。6年目の現在は10人の利用者の生活をケアするリーダーを務める。



▲「毎日のコミュニケーションが、利用者さんとの信頼を築いてくれています」

ません。介護の仕事は大変というイメージがあるかもしれませんが、利用者との関わり方も介護の技術も、経験の積み重ねで身に付けていくことができます。日頃から笑顔とあいさつを大切にしたり、周りの人のふとした変化を気に掛けたりすることが、介護の仕事にも生きると思えます。

### ある日の勤務内容(遅番勤務 11:00~20:00)



## INFORMATION もっと知りたい 介護のコト

### 「介護がある日常」について考えるきっかけに さがみはら介護の日大会

11/8 (木) 会あじさい会館 ※希望者は直接会場へ

主な催し ※詳しくは市ホームページをご覧ください

「介護に笑顔はよく似合う」写真展 1階ロビー

介護にまつわる展示ブース・相談窓口 6階

午前10時~午後4時

- 最新福祉機器・介護食品の展示紹介
- スタンプラリー
- 高齢者支援センターの活動紹介
- 福祉の専門職による相談窓口

午前10時~11時30分

研究発表

午後1時10分~1時30分

長く活躍する介護職員の表彰

1階  
ホール

講演会「初めてでもわかる成年後見制度」

午後1時30分~2時30分

定員300人(先着順)  
桂 ひな太郎さん(落語家)、  
田中和亜さん(司法書士)



桂 ひな太郎さん

### 直接、より詳しく、職場の声が聞ける さがみはら介護・福祉のしごと 就職相談会

11/24 (土) 会産業会館 ※希望者は直接会場へ

市内の介護サービス・障害福祉サービス事業所などを運営する法人が集まります。各相談ブースでは、仕事内容について直接聞くことができます。

就職活動に関するセミナー 午後1時~1時30分  
就職相談会 午後1時30分~4時

ハローワーク相模原や市就職支援センターの職員による就職活動へのサポートもあります



### 「介護のしごと」の魅力が分かる! PR冊子と動画をご覧ください

幅広い世代の人に向け、介護の仕事の魅力を分かりやすく紹介しています。

介護のしごと紹介冊子



「介護のしごと」



2つの動画を公開中



「見てみよう! 知ってみよう! 介護の仕事」



「介護職への扉」



# 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  
 時 11月13日(火)・22日(木)  
 午後5時30分～6時30分

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。

### 弁護士による無料法律相談会

債務、相続、離婚、成年後見などの相談に対応  
 時 11月22日(木) 午後1時～4時  
 (1人30分以内)  
 会 城山まちづくりセンター  
 定 6人(申込順)  
 申 電話で同センター(☎042-783-8103)へ

### 平成31・32年度小規模修繕業者名簿 掲載の定期申請受け付け

同名簿は小規模修繕(土木、建築、電気、管などの簡易な修繕)の発注のときに、見積もり依頼の参考にします。  
**資格** 1年以上該当業務を営み、国・地方税を完納していることなど  
 申 12月21日(消印有効)までに、市ホームページに掲載の申請書などを契約課(☎042-769-8217)へ  
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 不登校を考えるつどい ～気持ちを伝える・受けとめる～

青少年教育カウンセラーが情報を提供し、参加者と話し合う  
 時 12月7日(金) 午後2時～4時  
 会 南区合同庁舎  
 対 不登校や登校をためらいがちな児童・生徒とその保護者=30組(申込順)  
 申 11月28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

### 住生活総合調査にご協力を

住生活に関する施策の基礎資料とするため、居住者の意向・満足度や住生活全般の実態などを調査します。  
 対 10月に実施した住宅・土地統計調査に回答いただいた世帯の一部  
**調査票** 11月下旬からポスティングで配布  
**回答方法** 郵送かインターネット  
 会 平成30年住生活総合調査事務局(☎0120-467-060)

### 宿泊利用 相模川清流の里

平成31年1月まで平日に空きあり  
 申 随時受け付け  
**31年2月分の抽選申し込み** 11月10日午後5時までに、さがみはらネットワークシステムからか、商業観光課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館にある申込書を相模川清流の里へ。抽選後の空き室の申し込みは11月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ  
**2月の休館日** 18日(月)・19日(火)

### 出張年金相談、 国民年金保険料相談会

時 11月30日(金) 午前10時～午後3時  
 会 津久井総合事務所  
**持ち物** 年金手帳と本人確認書類(代理の場合は、本人の認め印、委任状、代理人の顔写真付き証明書も必要)  
 ※希望者は直接会場へ  
 ※50歳以上で将来の年金見込み額を確認したい人は、事前に電話で相模原年金事務所へ  
 会 相模原年金事務所(☎042-745-8101)

### 相模原税務署の説明会

①年末調整等 ②軽減税率制度等		日	時間	会場
11月6日(火)	①	午後1時30分～3時25分	南市民ホール	
	②	午後3時35分～4時20分		
11月7日(水)	①	午後1時45分～3時40分	市民会館	
	②	午後3時50分～4時35分		
11月8日(木)	①	午後1時30分～3時25分	津久井中央公民館	
	②	午後3時35分～4時20分		

①個人事業者の青色決算 ②軽減税率制度		日	会場
12月3日(月)		市民会館	
12月4日(火)		サン・エールさがみはら	
12月5日(水)		津久井まちづくりセンター	
12月6日(木)		県高相合同庁舎	

時 午後1時30分～3時30分

共 通

※希望者は筆記用具を持って、直接会場へ  
 ※税務署から関係書類が送られている場合は持参してください。  
 会 相模原税務署(☎042-756-8211 自動音声案内に従い「2」を選択)

### 成年後見制度 市民公開講座・無料相談会

時 11月17日(土)  
**市民公開講座** 午後1時30分～3時  
**無料相談会** 午後3時～4時  
 会 南保健福祉センター  
 対 市内在住の人  
 定 100人(申込順)  
 申 11月14日までに、直接か電話で、さがみはら成年後見・あんしんセンター(☎042-756-5034)へ

### 都市計画審議会

生産緑地地区の変更について  
 時 11月20日(火) 午前10時  
 会 市役所第2別館第3委員会室  
 定 10人(抽選)  
 ※傍聴希望者は、当日午前9時50分までに直接会場へ  
 ※審議内容により非公開になる場合あり  
 会 都市計画課

## 募集

### 青少年相談センターの相談員

- ①青少年教育カウンセラー  
同センターや小・中学校等での相談業務  
勤務 週4日、午前8時45分～午後5時15分(小・中学校は午前9時～午後5時30分)
- ②ヤングテレホン相談員  
電話やEメールによる相談業務  
勤務 週1～2日、午後3時30分～9時(土曜日は午後1時～5時)
- ③相談指導教室支援員  
通室児童・生徒の学習などの指導・援助  
勤務 週3日、午前9時30分～午後4時
- ④就学相談員  
幼稚園・保育園・小学校などへの訪問や、就学相談に関する事務  
勤務 週4日、午前8時30分～午後5時のうち1日6時間30分
- ⑤支援教育指導員  
小・中学校の教職員への支援教育に関する指導・助言など  
勤務 週3日、午前8時30分～午後5時のうち1日6時間

共 通

**報酬** ①月額26万円②日額1万500円(土曜日は8,400円)③日額1万2,060円④月額22万3,400円⑤月額15万4,700円  
 対 臨床心理士等の資格がある人など  
 ※詳しくは同センターホームページをご覧ください。  
 定 ①10人程度②～⑤若干名(選考)  
 申 11月26日(必着)までに、同センター各相談室にある申込用紙(同センターホームページにも掲載)と自己PR(800字以内)を、直接か郵送で同センター(〒252-0239 中央区中央3-13-13 ☎042-769-8285)へ

### 野外体験活動推進員

小・中学生への農業体験活動などの準備や指導など  
**勤務** 月～金曜日の週5日で、原則午前8時30分～午後4時  
**勤務場所** ふるさと自然体験教室  
**報酬** 月額17万3,500円  
 定 若干名(選考)  
 申 11月15日(消印有効)までに、同所にある申込書と自己PR書(市ホームページにも掲載)を、同所(☎042-686-6025)へ  
 ※後日、面接あり  
 ※詳しくは、同所にある募集要項(市ホームページにも掲載)をご覧ください。

### 市立図書館の臨時的任用職員

窓口対応(調べものコーナー)、イベント補助、読書案内作成、資料整理など  
**勤務** 平成31年1月～12月の指定する週5日で、午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日等の勤務あり)  
**勤務場所** 市立図書館(中央区鹿沼台)  
**賃金** 日額7,750円  
 定 1人(選考)  
 申 11月11日(消印有効)までに、履歴書(写真貼付)を直接か郵送で同館(〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604)へ  
 ※11月20日に、面接あり

### サン・エールさがみはら 平成31年度土曜コンサート出演団体

対 スタンダード曲(ジャズも可)を中心に上演時間60～80分程度演奏できる、社会人で構成されている団体=12組(選考)  
 申 11月30日(必着)までに、同所にある申込書(同所ホームページにも掲載)とデモテープ(カセットテープ・CD・MD・DVDのいずれか)を同所(☎042-775-5665)へ  
 ※応募書類などは返却しません。詳しくは同所ホームページをご覧ください。

## イチオシ! 集え、健脚自慢

### 相模原クロスカントリー大会2019

時 平成31年3月9日(土)〈荒天中止〉午前9時から  
 会 相模原ギオンスタジアム(ジョギングコース、ウッドチップコースなど)

種別	距離	制限タイム	距離	制限タイム
①小学生の部(5・6年生)	2km	制限タイムの設定はありません	2km	制限タイムの設定はありません
②中学生の部	男	3km	女	3km
		★3,000m		★6分00秒
③高校生の部	子	5km	子	4km
		★5,000m		★12分00秒
④大学・一般の部	8km	5,000m	5km	11分30秒
			★5,000m	★19分00秒

対 日本陸上競技連盟に登録(①を除く)し、制限タイム以内(★はいずれか)で完走できる人=①男子①～④女子各70人②～④男子各160人(申込順)  
**申込期限** 31年1月31日  
**費** ①各1,000円②③各1,500円④各2,500円  
 ※申し込み方法など詳しくは、市体育協会ホームページをご覧ください。  
 会 市体育協会 ☎042-751-5552

## イチオシ! 津久井を満喫

### 石老山の森(市民の森)を楽しもう!

#### ①木工と温泉と森めぐり②森と蕎麦と寺めぐり

時 11月25日(日) 午前10時～午後4時(雨天中止)  
**集合場所** さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト第二駐車場(緑区若柳)  
 対 ①どなたでも(小学生以下は保護者同伴)②中学生以上

共 通

会 (仮称)相模原市民の森(石老山内)  
 定 各25人(申込順)  
 費 1,000円(①小学生以下650円)  
 申 11月15日までに、Eメールかファクスに氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて、①自遊クラブの神田さん(✉jiyuu-club@mail.goo.ne.jp ☎045-983-7627 ☎090-4124-1985)、②さがみ湖コンシェルジュの吉良さん(✉kirasagamikocon@docomo.ne.jp ☎042-649-0008 ☎090-5302-4137)へ



# イベント

## 男女共同参画川柳コンテスト 2018作品展示

来館者による投票を実施  
時11月5日(月)～12月7日(金)  
午前9時～午後9時50分  
会ソレイユさがみ  
間同所(☎042-775-1775)

## 11月9日～15日は秋の火災予防運動 親子でいこう消防フェア

ミニ消防車の乗車体験や消防車の展示など  
時①11月10日(土)午前10時～午後2時  
②11月11日(日)午前10時～午後3時  
(雨天中止)  
会①アリオ橋本屋外駐車場(緑区大山町)  
②淵野辺公園芝生広場  
※希望者は直接会場へ  
間①北消防署査察指導課(☎042-774-9949)②相模原消防署査察指導課(☎042-751-9135)



## さがみはらマルシェ

お店大賞受賞店などの食品を販売  
時11月14日(水)～19日(月)  
午前10時～午後7時  
(19日は午後5時まで)  
会伊勢丹相模原店2階ギャラリースクエア  
(南区相模大野)  
間商業観光課

## 公園で自然に親しまう

**自然の観察会**  
公園を散策し、草木や昆虫などを観察  
会道保川公園  
対どなたでも(小学生以下は保護者同伴)  
**樹木の探偵団と晩秋の公園樹木めぐり**  
会相模原北公園  
対中学生以上  
時11月25日(日)午前10時～正午  
(雨天中止)  
定各20人(申込順)  
費各300円  
申11月24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、相模原北公園(☎FAX042-779-5885)へ



## クリスマスリース作り

時12月2日(日)午前10時～正午  
会相模湖林間公園  
対市内在住か在勤・在学の小学生以上  
定15人(申込順)  
費500円(材料費)  
申直接か電話で同公園(☎042-685-1330)へ

## ドリル大会

～みつめよう音と動きのハーモニー～  
市内の小学生鼓笛隊11隊と中学生から20歳までのリーダー隊によるドリル演奏  
時11月18日(日)午前11時～午後3時  
会総合体育館  
※希望者は直接会場へ  
間青少年学習センター(☎042-751-0091)

## 市視覚障害者福祉大会

視覚障害者が抱える問題や悩みについての意見交換と交流会  
第1部 大会決議・大会宣言  
第2部 防災教室  
時11月25日(日)午前9時50分～11時45分  
会あじさい会館  
対市内在住で視覚に障害のある人とその関係者  
定100人(申込順)  
申11月22日までに、電話で市視覚障害者協会の八代さん(☎042-756-6004)へ

# 講演・講座

## 求職者支援講座 「シニア世代の仕事とマネー」

時12月4日(火)午後1時30分～4時  
会ソレイユさがみ  
対おおむね55歳以上=40人(申込順)  
申12月3日までに、直接か電話で市就職支援センター(☎042-700-1618)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12月17日(月)～20日(木)  
午前9時～午後6時  
会障害者支援センター松が丘園ほか  
対市内在住か在勤・在学の人  
定20人(抽選)  
費3万5,000円  
申11月30日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、銀河ガイドヘルプサービス事業所(☎042-851-3548 FAX042-757-1113)へ

## 多肉植物の寄せ植え教室

時11月11日(日)午前10時～11時30分  
会相模原北公園  
定15人(申込順)  
費2,800円  
申11月10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、同公園(☎FAX042-779-5885)へ

## 自然観察ウォッチング 身近な植物の「観察」と「写真の撮り方」

植物などの写真の撮り方を写真家に学ぶ  
時12月1日(土)  
午前9時30分～午後0時30分  
会相模原麻溝公園、県立相模原公園  
集合場所 相模原麻溝公園管理事務所  
対市内在住か在勤・在学中で、デジタルカメラを持参できる人(小学生以下は保護者同伴)  
定20人(抽選)  
申11月14日(必着)までに、直接か電話、はがき、ファクス、Eメールに8面上の必要事項とEメールアドレスを書いて、相模原の環境をよくする会事務局(環境政策課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8240 FAX042-754-1064 ✉kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

## 相模原赤十字病院の救命講習

**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)を使った心肺蘇生や止血法など  
時11月28日(水)～30日(金)  
午前9時～午後5時  
費3,200円  
※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。  
**日赤幼児安全法短期講習**  
子どもの救命措置について  
時12月1日(土)午前9時～正午  
会相模原赤十字病院(緑区中野)  
対市内在住か在勤・在学の15歳以上  
定各30人(申込順)  
申11月21日までの月～金曜日(祝日等を除く)に、電話で同病院(☎042-784-1323)へ

## 市老人クラブ連合会 「ゆめクラブ大学」〈全2回〉

高齢者の健康や介護予防に関する講習会  
時12月18日(火)・25日(火)  
午後1時30分～4時30分(予定)  
会上溝公民館  
対市内在住の60歳以上=50人(申込順)  
申11月22日までに、電話で同連合会事務局(地域包括ケア推進課内 ☎042-769-9231)へ

## あなたのチカラを地域で活かそう! ~県生活支援サービス担い手養成研修事業(兼)市シニアサポート活動講座~

時12月1日(土)  
午前9時30分～午後4時30分  
会ウェルネスさがみはら  
内①高齢者福祉サービスの今②高齢者・認知症の理解③生活支援や住民主体サービス など  
対介護保険サービスのうち、住民主体サービスへの従事を希望するか、高齢者の支え合い活動に興味がある人  
定80人(申込順)  
申11月26日までに、電話でよこはま地域福祉研究センター(☎045-228-9117)へ

## 人権・福祉教育担当者研修講座 性的マイノリティ理解のために

市立小・中学校教職員対象の研修を公開  
時11月30日(金)午後3時30分～5時  
会総合学習センター  
対市内在住か在勤・在学の高校生以上  
定30人(申込順)  
申11月22日までに、電話で教育センター(☎042-756-3647)へ

## 認知症になった私からあなたへ

若年性認知症当事者とデイサービス施設運営者のユニット「ヒデ2」による講話や演奏など  
時11月25日(日)午後2時～4時  
会相模原教育会館(中央区富士見)  
定100人(先着順)  
※希望者は直接会場へ  
間市若年性認知症家族の会「じゅりの会」事務局の浜井さん(☎042-748-8430)

## 介護する人のホットひと息講座 ~認知症など、介護者の悩みを話し合いましょう~

時12月4日(火)午前10時～正午  
会ユニコムプラザさがみはら  
対市内在住の人  
定30人(申込順)  
費500円  
申12月3日までに、電話でシニア活動の森(☎090-4106-8830)へ

## 発達障害支援センター特別講座 医師による「自閉症スペクトラム障害(ASD)の基礎知識」

時12月6日(木)午前10時～正午  
会陽光園  
対市内在住で、発達障害やその傾向がある就学前の子どもの保護者か家族  
定30人(申込順)  
申11月29日までに、電話で市発達障害支援センター(☎042-756-8411)へ

# イチオシ! 自然を楽しもう

## 秋のあさみぞハイキング ~麻溝の史跡と川をめぐる~

自然・史跡などを巡り、ガイドが麻溝地区の魅力を紹介します。  
時11月17日(土)午前9時30分～正午(予定)〈雨天中止〉  
集合場所 原当麻駅  
定50人(申込順)  
申11月15日までに、電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、「秋のあさみぞハイキング」と書いて、麻溝まちづくりセンター(☎042-778-1006 FAX042-778-2249 ✉asamizo-syu@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ  
※当日、雨天時の問い合わせは市コールセンター(☎042-770-7777)へ



## 多摩・三浦丘陵の緑と水景をたのしむ・まなぶ・まもる! ~里地里山文化プログラム~

のこぎりを使った樹木の伐採や林内の整理など、NPO法人「相模原こもれび」の保全活動に参加します。  
時11月18日(日)午前9時～正午  
会木もれびの森 集合 午前8時に古淵駅前(徒歩で移動)  
対小学校4年生以上=30人(申込順。中学生以下は保護者同伴)  
申11月13日までに、直接か電話、Eメールに8面上の必要事項と小学生は学年を書いて、水みどり環境課(☎042-769-8242 ✉midori@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ  
※詳しくは、多摩・三浦丘陵の緑と水景に関する広域連携会議ホームページか、同課、各区役所・まちづくりセンターなどにあるチラシをご覧ください。



### 市医師会整形外科医会 市民公開講座 「健康とスポーツ」

原 辰徳さんによる講演「私の野球人生」も開催します。

時 11月25日(日)午後1時～5時

会 相模女子大学グリーンホール(市文化会館)

講 岩澤三康さん(相模原病院整形外科医師)ほか

定 900人(申込順)

申 11月19日までに、電話か、ファクス、Eメールに代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、参加人数、「市民公開講座」と書いて、市医師会総務課(☎042-755-3311 FAX042-758-9440 ✉seikei@sagamihara-med.jp)へ



原 辰徳さん

### 元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーの指導の下、体操や機器を使ったトレーニングなどを行います。

日にち	時間	会場	電話番号・受付時間など	費用
① 12月3日～平成31年3月18日の毎週月曜日(12月24日・31日、31年1月14日、2月11日を除く)	午前10時15分～11時45分	コナミスポーツクラブ橋本(緑区西橋本)	042-772-0541 午前10時30分～午後5時(木曜日を除く)	6,000円
② 12月4日～31年2月26日の毎週火曜日(31年1月1日を除く)	午前11時～午後0時30分	相模原ドルフィンクラブ(緑区橋本)	042-771-7333 午前10時～午後5時	4,800円
③ 12月6日～31年2月28日の毎週木曜日(31年1月3日を除く)	午前10時30分～11時50分	NSP上溝スイミングスクール&クラブ(中央区上溝)	042-763-3140 午前10時～午後7時(日曜日を除く)	各6,000円
④ 12月7日～31年3月8日の毎週金曜日(12月28日、31年1月4日を除く)	午前10時30分～正午	スポーツクラブルネサンス橋本(緑区橋本)	042-775-6600 午前10時～午後10時(金曜日を除く)※土・日曜日、祝日等は午後7時まで	

対 運動に支障がない市内在住の65歳以上＝各10人(抽選)

申 11月①2日～20日②～④20日までに、電話で各会場へ

### 銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

11月4日(日)はスケート感謝デー アイススケート場を無料開放!★

時 午前9時～午後8時15分 ※希望者は直接会場へ

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
① トレーニング機器使い方	11月19日(月)	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	20人(申込順)	700円
② 幼児スケート(全4回)★	12月1日～22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

申 ①11月17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。②11月15日(必着)までに、往復はがきに11面上の必要事項を書いて、同所へ

★貸し靴代別途1回410円(中学生以下210円)

### ホームタウンチームを!応援!しよう!

SC相模原(サッカー)

J3リーグ(ホーム)	日にち	開始時間	会場	対戦相手
	11月4日(日)	午後1時	相模原ギオンスタジアム	Y.S.C.C.横浜
	11月11日(日)			藤枝MYFC
	12月2日(日)			鹿児島ユナイテッドFC

※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。

☎SC相模原 ☎042-810-7777

### 総合体育館卓球大会

時 12月9日(日)午前9時～午後5時

種目 男子シングルス初級者の部、中級者の部  
女子シングルス初級者の部、中級者の部

対 市内在住か在勤の人＝200人(申込順)

費 各1,000円

申 11月23日までに、総合体育館か北総合体育館にある申込用紙を直接、各館へ

☎総合体育館 ☎042-748-1781

### 相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名など	日にち	時間	定員(申込順)	費用
① ランニングクリニック	11月24日(土)	午前10時～正午	各20人	1,500円
② フラワーアレンジメント～クリスマスリースとテーブルアレンジ～	11月28日(水)	午前10時～11時30分		3,200円(材料費含む)
申込期限 11月21日				
③ リラックスヨガ(初級)〈全12回〉	12月5日～平成31年3月13日の毎週水曜日(12月26日、31年1月2日、3月6日を除く)	③ 午前9時30分～10時30分、午後0時30分～1時30分	各25人	各8,400円
	12月6日～31年3月14日の毎週木曜日(12月27日、31年1月3日、3月7日を除く)			
④ リフレッシュヨガ(中級)〈全12回〉	12月7日～31年3月15日の毎週金曜日(12月28日、31年1月4日、3月8日を除く)	④ 午前11時～正午		
⑤ 楽しく健康、筋力アップ & リラックスセッション〈全10回〉	12月6日～31年2月28日の毎週木曜日(12月20日・27日、31年1月3日を除く)	午前10時～11時30分	40人	5,000円

対 ①～④18歳以上(高校生を除く)⑤50歳以上

申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項、③は希望日時、④は希望日を書いて、同所(FAX042-777-0161 ✉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

教室名	日にち	時間	対象	費用
① 初心者飛び込み〈全4回〉	11月30日(金)、12月1日(土)・7日(金)・8日(土)	午後7時～8時30分	小学生～高校生	4,000円
② リズム水泳〈全4回〉	12月1日～29日の毎週土曜日(12月15日を除く)	午後3時～4時	クロールで25m以上泳げる小・中学生	3,000円
③ 冬季幼児体育〈全12回〉	12月7日～平成31年3月22日の毎週金曜日(12月28日、31年1月4日、2月1日、3月1日を除く)	午後4時～4時50分	年中・年長	各6,000円
	12月8日～31年3月23日の毎週土曜日(12月29日、31年1月5日、2月2日、3月2日を除く)	午前10時～10時50分		
	12月9日～31年3月24日の毎週日曜日(12月30日、31年1月6日、2月3日、3月3日を除く)			
④ 冬季小学生体育〈全12回〉	12月7日～31年3月22日の毎週金曜日(12月28日、31年1月4日、2月1日、3月1日を除く)	午後5時～5時50分	小学生	
	12月8日～31年3月23日の毎週土曜日(12月29日、31年1月5日、2月2日、3月2日を除く)	午前11時～11時50分		
	12月9日～31年3月24日の毎週日曜日(12月30日、31年1月6日、2月3日、3月3日を除く)			
⑤ アロマセラピーはじめのいっぽ	12月6日(木)	午後1時～3時	18歳以上(高校生を除く)	1,500円
⑥ 絵手紙	12月17日(月)	午前10時～正午		1,200円
⑦ フラワーアレンジメント	12月18日(火)	午後1時30分～3時30分		3,000円

定 ①⑥⑦各20人②30人③15人(申込順)④各10人④各12人(抽選)

申 開催日①②当日⑤⑥前日⑦12月14日までに、直接か電話で同プールへ。③④11月14日(必着)までに、往復はがき(1教室1枚。同教室であれば、きょうだいの連名可)に11面上の必要事項と小学生は学年、希望日を書いて、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

## さがみはら国際交流ラウンジ

〒252-0233 中央区鹿沼台1-9-15  
☎FAX 042-750-4150

### カナダ講座「赤毛のアンのお茶会」

カナダ人国際交流員が、カナダの名作『赤毛のアン』の作者や時代背景などを紹介

時 11月17日(土) 午後2時~4時  
会 ユニコムプラザさがみはら  
対 市内在住か在勤・在学の中学生以上  
定 25人(申込順)  
費 500円  
申 11月2日~14日に、電話で同ラウンジへ

### お茶会~外国人との交流の広場~

ペルー人による母国のお話と交流会

時 11月18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(中学生以下無料)  
※希望者は直接会場へ

### 外国人市民会議

外国人市民から見た市の行政サービスについて話し合う場

時 11月18日(日) 午後1時~3時  
定 30人(先着順)  
※傍聴希望者は直接会場へ

## 市民健康文化センター

〒252-0328 南区麻溝台1872-1  
☎042-747-3776

### 健文祭

プール・浴室の無料開放や、演奏会などのステージイベント、野菜の販売など

時 11月10日(土)  
午前9時30分~午後4時30分  
11月11日(日) 午前9時~午後5時

### 健文ロードSHOW! 『東京物語』

時 11月17日(土) 午後1時30分~3時50分  
定 60人(先着順)  
※希望者は直接会場へ

## ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1  
☎042-775-1775

### ①環境セミナー「みんなで楽しむエコ・クッキング~目からうろこの体験がいっぱい~」

華やかちらしずし、すまし汁など  
時 11月26日(月) 午前10時~午後1時30分  
定 24人(申込順)  
費 550円

### ②意見交換会「女性の視点からの防災対策~女性が避難所で困らないように生活するために~」

時 11月30日(金) 午前10時~正午  
対 市内在住の女性  
定 20人(申込順)

### ③市民企画講座 着物でフォト撮影「和の自己発見しませんか」

時 12月1日(土) 午前9時~正午  
定 20人(申込順)  
費 3,000円(着物クリーニング・写真代)

### ④自分の好きを織ろう~あたたかいマフラーを織る~

時 12月7日(金)・8日(土)  
午前10時~午後4時30分  
定 各5人(申込順)  
費 各3,000円

※未就学児(①③④2歳以上②1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、保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)を書いて、同所(FAX 042-775-1776)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

### ①写仏教室

仏の姿が描かれた絵を模写  
時 11月18日(日) 午前10時~正午  
対 18歳以上

### ②いきいき美容教室

肌の効果的なお手入れ方法など  
時 11月24日(土) 午後1時30分~2時30分  
対 50歳以上

### ③マジック教室

トランプを使用したマジックなど  
時 11月25日(日) 午後1時30分~3時30分

定 ①20人②③各30人(申込順)  
※③小学生以下は保護者同伴  
費 ①③各500円②1,000円  
申 直接か電話で同センターへ

## 環境情報センター

〒252-0236 中央区富士見1-3-41  
☎042-769-9248

### 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 11月25日(日) 午前10時~午後3時  
※希望者は、おもちゃを持って直接会場へ

### 春を彩るバラの手入れ

春に向けて、バラの栽培・管理方法を学ぶ  
時 12月11日(火) 午前10時~正午  
対 市内在住か在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)

定 50人(申込順)  
費 500円  
申 11月22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、市まち・みどり公社(☎042-751-6624 FAX 042-751-2345)へ

## 相模の大風センター

〒252-0326 南区新戸2268-1  
☎046-255-1311

### ①風作り教室

簡単にできる角風作り  
時 11月17日(土) 午後1時30分~4時

### ②絵手紙教室

季節の野菜など身近な素材を描き、言葉を添えた絵手紙作り  
時 12月2日(日) 午後1時~4時  
対 小学生以上

定 各20人(申込順)  
※①未就学児は保護者同伴  
費 ①500円②700円(材料費含む)  
申 直接か電話、ファクスに11面上の必要事項を書いて、同センター(FAX 046-255-1361)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「ミュージカル アナと雪の女王・レミゼの4人の女たち」

出演は「We love musical!(ウィーラブミュージカル!)」

時 11月17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

## 施設のお休み

### さがみはら国際交流ラウンジ

プロミティふちのベビルの点検のため休館  
時 11月11日(日)

問 同ラウンジ(☎042-750-4150)

市民健康文化センター  
時 11月12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 11月13日(火)

問 同センター(☎042-773-5570)

# 市体育協会からのお知らせ

☎042-751-5552 FAX042-751-5545 ✉taikyo@jade.dti.ne.jp  
〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

### 鳴子踊り体験講習会

時 11月11日(日) 正午~午後3時  
会 市体育館(市役所前)  
※希望者は室内履きを持って直接会場へ

### 市民サッカー選手権大会(一般女子)

時 11月23日(祝)・平成31年2月24日(日) 午前9時  
会 相模原ギオンフィールドほか  
※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、同協会ホームページをご覧ください。

### 遭難救助講習会

時 11月24日(土) 午前9時30分  
会 LCA国際小学校北の丘センター  
対 市内在住か在勤・在学の高校生以上  
定 20人(抽選)  
費 1,500円

申 11月15日(必着)までに、往復はがきがEメールに11面上の必要事項と性別(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(✉sidosotai@sosankyo.com)へ

### スポーツセミナー

#### 「キネシオテーピング講習会」

時 12月15日(土) 午前9時30分~11時30分  
会 環境情報センター  
対 市内在住か在勤のスポーツ指導者か保護者=50人(申込順)  
費 1,000円

申 電話か、Eメールに11面上の必要事項(市内在勤の人は勤務先)と講習会で学びたい体の部位を書いて、同協会へ

### さがみはら元旦マラソン大会

時 平成31年1月1日(祝) 午前8時30分  
会 相模原ギオンフィールドとその周辺  
種別 2km(小・中学生以上・ファミリー)、3km、5km  
費 各1,500円(小学生以下各500円)  
申込期限 11月30日

※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、同協会ホームページをご覧ください。

### 居合道・杖道体験講習会

時 11月18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

### ①ラダーゲッター②カローリング大会

時 11月25日(日) ①午前9時~11時30分  
②午後0時30分~3時30分  
会 市体育館(市役所前)  
費 300円  
申 11月15日(必着)までに、電話かファクス、はがきに11面上の必要事項を書いて、市体育協会へ

# 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。

●ハーモニカ友の会2018Winterコンサート 曲目は「いい日旅立ち」ほか 11月24日(土) 午後1時30分~4時、サン・エールさがみはら。定員220人(先着順) 問 荒川(☎046-252-6907)

●夢と笑いがやってくる! どん亀座「きまぐれサーカス」 12月2日(日) 午後1時30分~3時30分、市民会館。定員800人(先着順)、費用1000円(小学生以下800円、前売り割引あり) 問 ひよこ保育園(☎

042-762-1015)

●講演会「発達障害の子の立ち直り力、レジリエンスを育てる」 12月8日(土) 午後1時30分~3時30分、市民会館。講師は日戸由刈さん(臨床心理士)。定員100人(申込順)、費用500円(中学生以下無料) 申 ファクスに氏名、電話番号、参加人数、中学生以下の人数を書いて、あすぽと(☎042-730-3632 ☎042-769-2238)へ

●相模原の元気を発信するイベント あの力道山が相模原にきた!…頃 映画「力道山物語 怒涛の男」の上映と郷土史家によるトーク 12月15日(土) 午後2時~4時30分、市民会館。費用600円(前売券500円。市内の文具店、スポーツ用品店などで

販売) 問 山田(☎090-4709-5585)

## 仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●民謡 月3回水曜日午前10時、あじさい会館ほか。初心者歓迎、見学可 問 及川(☎080-3095-1488)

●マンドリン合奏 毎週土曜日午後1時、相模台公民館ほか。初心者歓迎、体験可 問 川田(☎042-748-0241)

●英会話 毎週水曜日午前10時、ソレイユさがみ。初心者歓迎 問 中島(☎080-3701-4049)

●ピアノ・キーボード 毎月第1・第3金曜日午前9時30分、上溝公民館。見学・体験可 問 関崎(☎090-6549-4264)

●登山・ハイキング 毎月第2日曜日、関東近郊の山。毎月第3金曜日午後7時30分から相原公民館で定例会あり 問 長嶺(☎090-7216-7912)

### 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 FAX042-753-7831)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。



東京2020公認プログラム  
みんなでチャレンジ!

12/8(土)  
午前10時～午後4時  
(雨天中止)

先着500人に  
花の苗を  
プレゼント!

運動ができる  
服装で  
直接会場へ

会 小山公園  
※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用してください。

閩市体育協会 ☎042-751-5552

子どもから高齢者まで、気軽にオリンピック・パラリンピック競技の種目や注目スポーツにチャレンジできます。いろいろなスポーツを体験してみませんか。

**オリンピック・パラリンピック体験**

- バスケットボール(3×3)
- スケートボード
- ポッチャ
- 車いすバスケットボール
- BMX(フリースタイル)
- 射撃
- 空手
- 野球
- ボルダリング
- ロードレース(自転車)
- ラグビーフットボール
- ※展示のみ

**わくわくチャレンジスポーツ体験**

- ウォーキング・フットボール
- アルティメット
- 足漕ぎ二輪自転車タイムアタック
- スラックライン
- 体力測定など

**スポーツクライミング (ボルダリング)**

**スラックライン**  
プロスラックラインライダーの福田恭巳さん

**車いすバスケットボール**

**BMX(フリースタイル)**  
プロBMXライダーの池田貴広さん ほか

市学校給食展

まゆらしょく大すま

市の給食のことがよく分かる展示や試食、体験などがあります。

時 11月17日(土) 午前10時～午後3時

会 アリオ橋本1階アクアガーデン(緑区大山町)

**展示コーナー** ○市の給食とその歴史 ○中学校デリバリー給食 ○地場産野菜の紹介 ○郷土料理を知ろう など

**試食コーナー** 時 午後0時30分から 定 200人(先着順)

**体験コーナー** ○豆つかみ ○体脂肪測定 ○ぬりえ ○食育釣り堀 ○作ってみよう! 私のお弁当 ○野菜を量ってみよう など

だしと具材に  
こだわったみそ汁が  
味あえます

閩学校保健課 ☎042-769-8283

11月20日(火) 市役所6階食堂で中学校給食を提供

市制記念日に合わせ、全市立小・中学校で市内産の野菜や肉などをふんだんに使った「さがみはら大好き給食」を実施します。また、中学校デリバリー給食と同様のメニュー(牛乳を除く)を市役所食堂で提供します。

時 午前11時から

会 市役所本館6階食堂

費 530円 ※限定150食。売り切れ次第終了

閩学校保健課 ☎042-769-8283

相模川ふれあい科学館アクアリウムさがみはら

イルミネーション

11月17日(土)～平成31年1月15日(火)

市民から寄贈された高さ10メートルのモミの木と施設全体を彩るイルミネーションがとまります。

点灯時間 午後4時30分～8時(11月17日は午後5時から)

閩市観光協会 ☎042-771-3767

**点灯式**

ミニコンサートも同時開催します。

時 11月17日(土) 午後5時から

※午後5時30分～7時 館内無料開放

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.1396

平成30年(2018年)

11/1

- 主な実施会場
- ㊦ ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
  - ㊧ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
  - ㊨ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
  - ㊩ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
  - ㊪ 城山保健福祉センター 緑区久保沢2-26-1
  - ㊫ 津久井保健センター 緑区中野613-2
  - ㊬ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
  - ㊭ 藤野総合事務所 緑区小淵2000
  - ㊮ けやき会館 中央区富士見6-6-23

申し込み・問い合わせ

- ① 緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 疾病対策課 ☎042-769-8260
- ⑤ 健康増進課 ☎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 11月7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

### 産後ママのエクササイズ

産後の日常生活に取り入れることができる運動体験

時 12月4日(火) 午前10時～正午

会 ㊩

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 ⑨

### 離乳食教室(スタート編)

離乳食の講習、簡単な実習と試食

日にち	時間	会場	申込
12月7日(金)	午後1時～2時15分	㊧	⑮
12月10日(月)	午後2時45分～4時	㊩	
12月14日(金)	～4時	㊦	

対 平成30年6・7月生まれの子の保護者とその家族

定 各20人(申込順。初めての子の保護者優先)

### 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

日にち	会場ほか
11月16日(金)	橋本㊦
11月20日(火)	二本松㊧、向陽㊨、陽光台㊩、田名㊪
11月22日(木)	㊫、麻溝㊬
11月27日(火)	富士見㊭、鶴園中和田㊮
11月28日(水)	並木㊯

㊦ こどもセンター  
㊧ 栄養士による栄養相談もあり

### ビーンズクラブ

育児情報交換と親子遊び

時 12月12日(水) 午前10時～11時30分

会 ㊩

対 おおむね4歳未満の双子・三つ子とその家族か、双子などを妊娠中の人

定 20組(申込順)

申 ⑬

## 子育て広場たんと 0歳からの虫歯予防セミナー

簡単に無理なくできる虫歯予防の秘訣や、歯磨きに慣れるためのコツなどを紹介します。

時 11月17日(土) ①午前11時～正午 ②午後1時～2時

会 伊勢丹相模原店(南区相模大野) 対 ①0歳児 ②1・2歳児とその保護者

定 各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を書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971) ☒tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ

## マタニティオーラルセミナー ～元気な赤ちゃんはママのお口の健康から～

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義・体験と歯科健康診査などを実施します。

時 12月10日(月) 午後1時30分～3時30分 会 ㊩

対 市内在住の妊婦(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受診可)

定 12人(申込順) ※子どもの同伴可(保育なし)

申 12月9日までに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)	11月13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
	11月30日(金)				
	11月14日(水)				
	11月27日(火)				
	11月19日(月)				
生活習慣改善相談 (保健師・栄養士・健康運動指導士)	12月3日(月)	午前9時～9時30分 10時～10時30分	㊩	㊦	⑨ 生活習慣病予防のための個別相談や各種測定 定 各5人(申込順)
	12月6日(木)				
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	12月11日(火)	午前9時～11時30分	㊩	㊦	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)
	12月26日(水)				
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日	午前9時～11時15分 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)
	11月10日(土)				
もの忘れ相談	11月26日(月)	午後1時30分～3時30分 午前10時～正午 午後2時～4時	㊧	㊦	① 医師によるもの忘れ相談 定 各2組(申込順) ※高齢者認知症相談の名称を変更しました。
	11月27日(火)				
	12月5日(水)				
思春期・ひきこもり特定相談 (精神科医)	11月15日(木)	午後2時～4時	㊦	㊧	対 ①「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 ②「ひきこもり相談」18歳以上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 (精神科医)	11月20日(火)	午前10時～正午	㊦	㊧	対 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専門医などが対応 対 市内在住か在勤でアルコールに関する問題がある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
アルコール・薬物家族教室	11月26日(月)	午後2時～4時	㊦	㊧	対 アルコール・薬物などの問題を理解し、その対応について学ぶ 対 市内在住か在勤でアルコールや薬物などの問題がある人の家族=10組(申込順)
くすりの相談	11月15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」	11月21日(水)	午後2時～4時		市民会館	⑭ 対 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、対応を学ぶ 対 引きこもりの状態にある人・アルコールや薬物などの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歳の人、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、事前申請で費用が免除になります。  
 ○生活保護を受給している人などは、医療機関の窓口で生活保護受給票などを提示し、免除申請書を記入することで費用が免除になります。  
 ④受診券がない人は、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

**▶がん検診**

施設検診 ④随時 ⑤市内協力医療機関

検診種目・費用

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

集団検診(検診車)

日にち	会場
11月23日(祝)	南保健福祉センター★
11月25日(日)	緑区合同庁舎★
12月4日(火)	北総合体育館

日にち	会場
12月7日(金)	ウェルネスさがみはら★
12月8日(土)	南保健福祉センター★

検診種目・費用

- 胃(X線) 900円 大腸 500円 肺(X線のみ) 200円(X線+喀痰) 700円
- 子宮(頸部のみ) 600円 乳(視触診+マンモグラフィ) 2,000円
- ※乳(視触診のみ)は実施していません。
- 時間区分 午前のみか、午前・午後(★会場のみ) ※胃は午前のみ
- 受付時間 午前8時30分～9時30分=男性、午前9時30分～11時=女性、午後1時30分～2時30分=男女とも(★会場のみ)
- ※乳は別途指定する時間

締切日 検診日の14日前

④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

⑤○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。

**▶結核健診**

日にち・会場・締切日	対象	費用
上表の集団検診(検診車)と同じ	65歳以上(30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

**▶(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、右表の集団検診(検診車)と同じ会場で実施

日にち	会場	時間・対象・費用など
11月25日(日)	緑区合同庁舎	④午前のみ ⑤市国民健康保険加入の40歳～74歳※ ⑥費用1,000円 ⑦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	40歳～80歳	500円	口腔内診査(歯周病の状態など)

**▶肝炎(B型・C型)ウイルス検査**

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

**教室・講演会など**

**アレルギーぜんそく講演会「食物アレルギーと薬剤アレルギー」**

食物・薬剤アレルギーの最新情報について学ぶ  
 ④11月23日(祝)午後0時30分～4時30分  
 ⑤相模原南メディカルセンター  
 ⑥食物アレルギーや薬剤アレルギーがある患者とその家族  
 ⑦80人(申込順)  
 ⑧11月9日～16日(必着)に、はがきかファクス、Eメールに代表者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号、参加人数、「アレルギーぜんそく講演会」と書いて、相模原アレルギーの会(〒252-0303 南区相模大野3-3-2 ポーノ相模大野サウスモール3階 ユニコムプラザさがみはら シェアードオフィス2) FAX 042-745-8821 ⑨allergy-kai@sagamihara-allergy.org ☎042-745-8801)へ

**精神科セカンドオピニオン外来**

④11月22日(木)午前10時～正午  
 ⑤けやき会館  
 ⑥精神科治療中で、自身の治療方針について主治医以外からの精神科医の意見を求める人=3人(抽選)  
 ※医療過誤や訴訟に関する内容は受け付けません。  
 ⑦2,000円  
 ⑧11月12日までに、電話で精神保健福祉センター(☎042-769-9818)へ

**認知症の医療とケア～医師による認知症講演会～**

認知症の予防や治療・ケアのほか、介護者へのアドバイスなど  
 ④11月30日(金)午後2時～4時  
 ⑤緑区合同庁舎  
 ⑥50人(申込順)  
 ⑦11月19日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

**療養教室「元気がでる転倒予防教室」**

転倒を予防して寝たきりを防ぐためのお話  
 ④12月1日(土)午前10時～11時30分  
 ⑤北里大学東病院(南区麻溝台)  
 ⑥市内在住の人=50人(申込順)  
 ⑦11月30日までに、電話で同病院トータルサポートセンター(☎042-748-7132)へ

**退職世代向け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・血管年齢の測定や身体活動量の測定のほか、健康的な生活習慣について学ぶ  
 ④12月12日(水)・19日(水)午後1時30分～3時30分  
 ⑤南保健福祉センター  
 ⑥30人(申込順)  
 ⑦12月11日までに、直接か電話で南保健センター(☎042-701-7708)へ

**ストレスコントロールと睡眠～アンガーマネジメントからのヒント～**

より良い睡眠のための心の健康づくりや、怒りなどの感情からくるストレスマネジメントについて学ぶ  
 ④12月8日(土)午後2時～4時  
 ⑤南保健福祉センター  
 ⑥市内在住か在勤の人  
 ⑦80人(申込順)  
 ※希望者には講演会前後に「働き盛りのメンタルヘルス相談」あり(⑧9人(申込順))  
 ⑨12月6日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)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
11月7日(水)	午前10時～正午	市役所前
11月10日(土)	午後1時30分～4時	橋本駅 ペDESTリアンデッキ下

④16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。



⑤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)

まずはかかりつけ医・歯科医へ。休診の場合は下記の問い合わせ先へ

**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。

**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

**歯科** 相模原口腔保健センター ☎042-756-1501  
 日曜日 午前8時45分～11時30分  
 ※事前に連絡をしてから受診してください。

**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。

