

LINE UP 今号の主な内容

- 自転車ロードレース競技テストイベント コースサポーター700人募集… 2
- プログラミングで変わる 子どもたちの学び方…………… 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



さがみんも市立公文書館へ  
 行ってみたいなあ

# さがみはら

みどり区 広報

NO.1401  
 毎月 1日・15日発行  
**1/15**  
 2019 平成31年  
 SAGAMIHARA

## みどり区TOPICS

### 乾杯！市内初の地ビール醸造所が藤野に誕生しました

佐野川にある「ゆずの里ふじの」で、牧野在住の山口さんが「地元貢献したい」という思いから、地元特産品を加えた2種類の地ビールの製造に取り組んでいます。藤野産の茶葉を使った「AMP UP IPA」と、ゆずの酸味を合わせた「VOX POP」は、地元の飲食店や小売店などで販売されています。現在は、新しい味の開発にも取り組んでいるそうです。

3月頃からは週末にカフェも営業予定。藤野の自然の中で生の地ビールを味わいませんか。  
 ※飲酒運転はやめましょう。お酒は20歳になってからです。

☎Jazz Brewing Fujinoの山口さん ☎090-2491-7762



2種類の地ビール

# 市立公文書館って どんなところ？



市立公文書館では、行政が作成した公文書のうち、明治初期以降の後世に残していく重要な歴史的公文書を保存・管理しています。今回は、公文書館の役割や利用方法などを紹介します。

☎市立公文書館 ☎042-783-8053

## ? 公文書館の役割

ジャンルはさまざま！相模原の歴史が分かる行政資料を保存・管理

- 市町史
- 地図
- 統計書
- 本会議会議録
- 予算書

市の成り立ちや特色をテーマにした企画展や講演会を実施

## ! 地域の歴史や暮らしを調べてみよう!

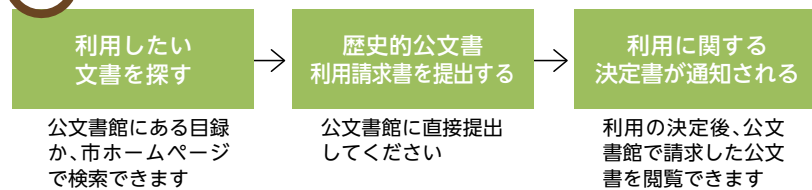
例えば…

- 住んでいる地域が村だった時代の様子
- 昭和29年に相模原市が誕生した当時の記録
- 昭和39年の東京オリンピック競技大会でのカヌー競技誘致についての記録



市制祝賀式に使用された市旗(昭和29年)

## 利用手続き：歴史的公文書を利用するには手続きが必要です



※個人情報などで利用できない場合や、審査に時間がかかる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



あの辺りが今住んでいるところだ!

「地租改正地引」(緑区長竹)1877年(明治10年)



企画展に行ってみよう!

## おいしい給食のはじまり

～相模原の学校給食の歴史～

時 1月24日(木)～3月31日(日) 午前8時45分～午後5時 会 市立公文書館

学校給食のあゆみ

昭和30年代

昭和63年

平成21年



- 揚げパン
- おでん
- 脱脂粉乳

- ロールパン
- 酢豚
- パイナップル
- 牛乳

- カレーピラフ
- ミネストローネ
- タンドリーチキン
- ゆでブロッコリー
- ヨーグルトドリンク

昔の給食を  
 実際に見比べ  
 ことができるんだ!

昔の給食の  
 雰囲気が分かる貴重な  
 写真だね

市立公文書館  
 施設情報

開館時間 午前8時45分～午後5時 休館日 月曜日(祝日等の場合はその翌日)、毎月第3水曜日、12月29日～1月3日 ほか  
 交通 橋本駅からバス「城山総合事務所入口」下車、徒歩3分 所在地 緑区久保沢1-3-1(城山総合事務所 第2別館3階)

# さがみはら

ちゅうおう区  
広報

NO.1401  
毎月  
1日・15日発行  
1/15  
2019  
平成31年  
SAGAMIHARA

## LINE UP 今号の主な内容

- 自転車ロードレース競技テストイベント コースサポーター700人募集… 2
- プログラミングで変わる 子どもたちの学び方…………… 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



さがみんも市立公文書館へ  
行ってみたいなあ

## ちゅうおう区TOPICS

### 地域の安全・安心、ありがとうございます

年末から年始にかけて、消防団や自治会をはじめとする地域の皆さんによって、火災予防の呼び掛けや警戒、防犯パトロールなどが行われました。寒い中、こうした見回り活動を実施していただいた皆さんありがとうございました。今年も地域の皆さんと共に安全・安心なまちづくりに取り組みます。

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801



すすきの自治会の皆さんによる防犯パトロールの様子

# 市立公文書館って どんなところ?



市立公文書館では、行政が作成した公文書のうち、明治初期以降の後世に残していく重要な歴史的公文書を保存・管理しています。今回は、公文書館の役割や利用方法などを紹介します。

☎市立公文書館 ☎042-783-8053

## ? 公文書館の役割

ジャンルはさまざま! 相模原の歴史が分かる行政資料を保存・管理

- 市町史
- 地図
- 統計書
- 本会議会議録
- 予算書

市の成り立ちや特色をテーマにした企画展や講演会を実施

## ! 地域の歴史や暮らしを調べてみよう!

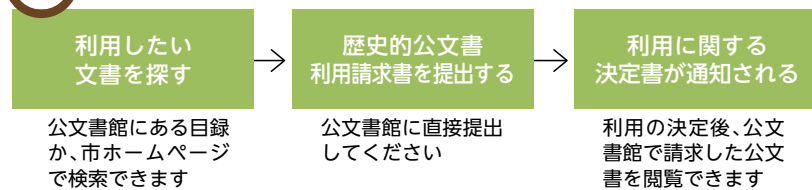
例えば…

- 住んでいる地域が村だった時代の様子
- 昭和29年に相模原市が誕生した当時の記録
- 昭和39年の東京オリンピック競技大会でのカヌー競技誘致についての記録



市制祝賀式に使用された市旗(昭和29年)

## 利用手続き: 歴史的公文書を利用するには手続きが必要です



※個人情報などで利用できない場合や、審査に時間がかかる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



あの辺りが今住んでいるところだ!

「地租改正地引」(緑区長竹) 1877年(明治10年)



企画展に行ってみよう!

## おいしい給食のはじまり

～相模原の学校給食の歴史～

時 1月24日(木)～3月31日(日) 午前8時45分～午後5時 会 市立公文書館

学校給食のあゆみ

昭和30年代

昭和63年

平成21年



- 揚げパン
- おでん
- 脱脂粉乳

- ロールパン
- 酢豚
- パイナップル
- 牛乳

- カレーピラフ
- ミネストローネ
- タンドリーチキン
- ゆでブロッコリー
- ヨーグルトドリンク

昔の給食を  
実際に見比べる  
ことができるんだ!

昭和37年 田名小学校の給食風景

昔の給食の  
雰囲気が分かる貴重な  
写真だね



市立公文書館  
施設情報

開館時間 午前8時45分～午後5時 休館日 月曜日(祝日等の場合はその翌日)、毎月第3水曜日、12月29日～1月3日 ほか  
 交通 橋本駅からバス「城山総合事務所入口」下車、徒歩3分 所在地 緑区久保沢1-3-1(城山総合事務所 第2別館3階)

# みなみ区 さがみ ら

広報

NO.1401  
毎月  
1日・15日発行  
1/15  
2019  
平成31年  
SAGAMIHARA

## LINE UP 今号の主な内容

自転車ロードレース競技テストイベント コースサポーター700人募集… 2  
 プログラミングで変わる 子どもたちの学び方…………… 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

清水都市 さがみはら



さがみんも市立公文書館へ  
 行ってみたいなあ

## みなみ区 TOPICS

### 今年も相模大野の「福は内」で福を呼ぼう！

商店街と商業施設が協力して、今年も相模大野駅周辺で豆まきリレーイベントが開催されます。  
 2月3日(日)  
 ※参加希望者は直接会場へ

会場(南区相模大野)	時 間
相模大野駅南口駅前広場	正午
相模大野ステーションスクエア	午後0時45分
ポーノ相模大野	午後1時30分
ロビーファイブ噴水広場	午後2時15分
伊勢丹相模原店	午後3時



☎南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

# 市立公文書館って どんなところ?



市立公文書館では、行政が作成した公文書のうち、明治初期以降の後に残していく重要な歴史的公文書を保存・管理しています。今回は、公文書館の役割や利用方法などを紹介します。

☎市立公文書館 ☎042-783-8053

## ? 公文書館の役割

ジャンルはさまざま! 相模原の歴史が分かる行政資料を保存・管理

- 市町史
- 地図
- 統計書
- 本会議会議録
- 予算書

市の成り立ちや特色をテーマにした企画展や講演会を実施

## ! 地域の歴史や暮らしを調べてみよう!

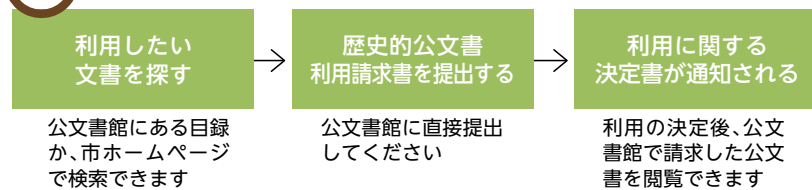
例えば…

- 住んでいる地域が村だった時代の様子
- 昭和29年に相模原市が誕生した当時の記録
- 昭和39年の東京オリンピック競技大会でのカヌー競技誘致についての記録



市制祝賀式に使用された市旗(昭和29年)

## 利用手続き: 歴史的公文書を利用するには手続きが必要です



※個人情報などで利用できない場合や、審査に時間がかかる場合があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



企画展に  
 行ってみよう!

## おいしい給食のはじまり

～相模原の学校給食の歴史～

時 1月24日(木)～3月31日(日) 午前8時45分～午後5時 会 市立公文書館

学校給食の  
 あゆみ



●揚げパン ●おでん ●脱脂粉乳



●ロールパン ●酢豚 ●パイナップル ●牛乳



●カレーピラフ ●ミネストローネ ●タンドリーチキン ●ゆでブロッコリー ●ヨーグルトドリンク

昔の給食を  
 実際に見比べる  
 ことができるんだ!

昭和37年 田名小学校の給食風景



市立公文書館  
 施設情報

開館時間 午前8時45分～午後5時 休館日 月曜日(祝日等の場合はその翌日)、毎月第3水曜日、12月29日～1月3日 ほか  
 交通 橋本駅からバス「城山総合事務所入口」下車、徒歩3分 所在地 緑区久保沢1-3-1(城山総合事務所 第2別館3階)



2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を盛り上げよう

自転車ロードレース競技 | テストイベント | **コースサポーター 募集**

本大会の1年前にテストイベントとして実施される国際レースに際し、コースの設営補助や観戦者の誘導を行うコースサポーター(ボランティア)を募集します。

開催日 7月21日(日)  
募集人数 700人程度 申込期限 3月29日

※事前説明会あり  
※募集期間、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。  
※2020年の本大会時のコースサポーターについては、別途募集します。

☎オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

700人



市マスコットキャラクター さがみん

体験会 **パラスポーツトライアル**  
2018 in かながわ

障害のある人がパラリンピック競技に挑戦できる体験会です。

☎2月3日(日) 午後1時~4時

☎けやき体育館

☎視覚障害、肢体不自由、知的障害のある人

☎1月25日(必着)までに、県ホームページに掲載している参加申込書を郵送かファクスで、県スポーツ課(〒231-8588 横浜市中区日本大通1 ☎045-663-0113 ☎045-285-0798)へ

※詳しくは、県ホームページをご覧ください。

**障害基礎年金をご存じですか**

国民年金加入中や20歳になる前の病気やけがで障害のある状態になった場合、申請して承認されると障害基礎年金を受け取ることができます。また、厚生年金や共済組合に加入中の病気やけがで障害のある状態になった場合は、障害厚生年金を受けられることがあります。



**障害基礎年金を受け取るための要件**

次の全てに該当する人

- ①初診日(障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師の診療を受けた日)の時点で国民年金の被保険者または、老齢基礎年金を受給していない国内に住所がある60歳以上65歳未満
- ②初診日の月の前々月までの公的年金加入期間のうち3分の2以上の保険料が納付が免除されている、または初診日の月の前々月までの直近1年間に保険料の未納がない
- ③障害認定日(初診日から1年6カ月経過した日か症状が固定したと認められた日)に、障害の状態が障害年金の障害等級の1級か2級である

**20歳前傷病による障害**

初診日が20歳前の場合、左記①②の要件を満たさなくても、③を満たせば障害基礎年金を受給できます。ただし、本人に一定額以上の所得などがある場合は支給が制限されます。

**年金額(平成30年度の障害基礎年金)**

障害等級1級の場合=97万4,125円/年  
障害等級2級の場合=77万9,300円/年

**問い合わせ先**

障害基礎年金	国民年金課 ☎042-769-8228
障害厚生年金	相模原年金事務所 ☎042-745-8101
障害年金制度に関する一般的なもの	ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 ※050で始まる電話からかける場合 ☎03-6700-1165

**ご注意ください!**

障害者手帳と障害年金の障害等級は判断基準が異なります。手帳の交付を受けていても障害年金は受給できない場合があります。



**12月定例会議 47議案を可決**

市議会12月定例会議が、平成30年11月19日~12月20日に開かれました。この定例会議では、30年度一般会計補正予算、条例などが審議され、47議案が可決されました。主な審議の内容や結果については、2月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

**30年度12月補正予算の概要(1万円未満切り捨て)**

一般会計			
補正額	補正前	補正後	
35億4,500万円	2,948億6,000万円	2,984億500万円	
主な歳入		主な歳出	
国庫支出金	2億4,681万円	議員報酬等経費	220万円
県支出金	2,029万円	職員給与費	1億 280万円
繰入金	▲8,192万円	個別予防接種事業	900万円
繰越金	11億6,751万円	農業後継者・担い手確保対策事業	2,700万円
市債	21億9,230万円	道路維持管理計画事業(繰越明許費設定)	9,000万円
		既存住宅・建築物耐震化促進事業	300万円
		空調設備整備事業(繰越明許費設定)	16億6,400万円
		小中学校その他整備事業	4,500万円
		台風24号災害復旧費(一部繰越明許費設定)	6億1,900万円
特別会計			
介護保険事業特別会計		1億7,400万円	

☎総務法制課 ☎042-769-9260

平成29年度 取り組み結果の報告  
**第2次さがみはら都市経営指針・実行計画**

市では、29~31年度の3カ年を取り組み期間とした「第2次さがみはら都市経営指針」と「実行計画」に基づき、積極的な歳入確保や徹底した事務事業の精査・効率化など、行財政改革に取り組んでいます。

**実行計画の進捗状況の評価**

▶▶**取り組み項目の約83%が達成の見込み**

評価	項目数(割合)
予定通り進み目標達成の見込み	79 (83.2%)
目標の8割が達成の見込み	8 (8.4%)
目標の達成が8割未満の見込み	8 (8.4%)

効果額(対前年度比)▶▶**約8,885万円**

項目	効果額	計
ネーミングライツの推進	2万円	862万円
有料広告の推進	115万円	
低未利用資産の利活用	745万円	
小学校給食調理業務の民間委託化	738万円	8,023万円
事務事業の精査・見直し	249万円	
市単独事業の扶助費等の見直し	57万円	
生活保護受給者の就労による自立支援	3,608万円	
ワーク・ライフ・バランスの推進による時間外勤務の縮減	3,371万円	8,885万円
効果額合計		

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎経営監理課 ☎042-769-9240

**スプレー缶などの穴開けは必ず、風通しのよい屋外で**

コンロやストーブの近くや風呂場など、火気のある場所での穴開けは危険です。

**正しいスプレー缶などの出し方**

- ①中身を空にする(製品を使い切り、ガス抜きキャップでガスを出し切る)
- ②風通しのよい屋外で穴を開ける
- ③資源の回収日に出す(透明または半透明の袋に入れ「かん類」として出す)



☎資源循環推進課 ☎042-769-8245

# 相模原で働こう

## 市職員 職員採用セミナー

本市や、採用試験の特徴などを紹介するほか、さまざまな職種の職員が仕事のやりがいや職場の雰囲気などを語ります。

時 2月23日(土) 午前10時～午後2時30分

会 青山学院大学相模原キャンパス(中央区淵野辺)

内 市の魅力紹介、若手職員による座談会、職員研修体験会、職業別業務説明&個別相談会 など

※希望者は直接会場へ(入退場自由)

※参加・不参加は、採用試験の可否に影響しません。

※スケジュールなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 人事委員会事務局 ☎042-769-8320

## 教員 さがみはら教育シンポジウム 教員をめざしている全ての人へ ～学校現場の教員が語る教師の魅力～

養護を含む小・中学校の教員が、教師の魅力などについて語ります。また、教員を囲んでの座談会も開催します。

時 2月9日(土) 午後1時45分～4時15分

会 ウェルネスさがみはら

内 教員を目指す高校生以上=100人(申込順)

申 2月1日までに、市ホームページの[電子申請]から申し込んでください。

※詳しくは、同ホームページをご覧ください。

☎ 教職員人事課 ☎042-769-8279

## 看護職 看護職復職支援就職相談会

### 輝く看護職として再出発してみませんか!

ナースワークコンシェルジュ(協力病院の看護部長)が、市病院協会加盟病院などの情報提供や復職についての個別相談を行います。

時 2月3日(日) 午前10時30分～午後3時

会 ウェルネスさがみはら5階会議室

内 看護師・准看護師・保健師・助産師のいずれかの免許がある人(子ども同伴可)

※希望者は直接会場へ

☎ 市病院協会事務局 ☎042-755-0531

## 保育士 保育の仕事 就職支援セミナー&合同就職相談会

セミナーでは、現役の保育士が最近の保育事情や現場でのエピソードを語ります。

日にち	内容	時間	定員
2月5日(火)	①就職支援セミナー	午前11時～午後0時30分	30人(申込順)
	②就職相談会	午後1時～3時30分	-

会 社のホールはしもと

内 保育所などで働きたい人 ※未就学児の保育あり(申込順。1月22日までに要予約)

申 ①2月1日までに、電話かファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号かEメールアドレスを書いて、かながわ保育士・保育所支援センター(☎045-320-0505 ☎045-313-4590 ✉hoiku\_jinzai@knsyk.jp)へ

※②希望者は直接会場へ

# 非常勤職員などの募集

職務内容、対象、定員、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。



④担当課 ⑤まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く) ⑥公民館 ⑦図書館 ⑧行政資料コーナー ⑨市立公文書館 ⑩こどもセンター、児童クラブ、児童館

職種など	勤務条件など	賃金	申込①期間(必着)②方法 (面接日など)	募集案内等 配布場所	問い合わせ
市役所本庁文書集配センター 非常勤職員	4月～平成32年3月(週4日)	日額7,718円	①1月31日まで ②直接か郵送 (後日面接あり)	④	情報公開課 ☎042-769-8210
市立公文書館非常勤職員	3月下旬～32年3月(隔日の週2・3日) ※勤務のない月あり	日額7,718円 (3月は7,500円)	①1月31日まで ②直接か郵送 (後日面接あり)	④、⑤	情報公開課 ☎042-769-8331
相模原市民ギャラリー 収蔵美術品展の展示受付監視員	3月9日～24日(指定する6日程度) 3月8日(金)に研修あり(3時間)	日給7,000円 (研修3,000円)	①1月28日 午前10時～午後4時 ②直接(面接あり)	④	相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262
美術専門員(非常勤特別職)	4月～32年3月(週5日) 勤務場所 相模原市民ギャラリー、 アートラボはしもと	月額20万5,400円	①1月26日まで ②直接か郵送	④、 アートラボ はしもと	相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262
障害支援区分認定調査員	4月～32年3月(週5日)	時給1,840円	①1月29日まで②電話 (後日面接あり)	-	障害福祉サービス課 ☎042-769-8355
認知症地域支援推進員	4月～32年3月(週5日)	月額22万1,200円	①2月8日まで②電話 (後日面接あり)	-	地域包括ケア推進課 ☎042-769-9249
要介護認定調査の 非常勤訪問調査員	4月～32年3月(月12～14日) 勤務場所 あじさい会館、 津久井保健センター	日額1万1,040円	①2月1日まで②直接か郵送 (後日面接あり)	④、⑥・南 高齢者相談課、 各保健福祉課	介護保険課 ☎042-769-8342
国民健康保険課窓口非常勤職員	4月～32年3月(週5日)	時給1,100円	①1月29日まで②直接か電話 (後日面接あり)	-	国民健康保険課 ☎042-704-8909
①児童育成指導員 ②児童館指導員 ③児童育成補助員 ④児童館補助員	3月から4月から ①②週3～5日程度③④週3日程度 勤務場所 こどもセンター、 児童クラブ、児童館	①②時給1,150円 (3月は1,100円) ③④時給1,029円 (3月は1,000円)	①1月25日まで ②直接か郵送 (体力測定日・面接日 2月9日(土))	④、⑥、⑦、⑧	こども・若者支援課 ☎042-769-9227
緑区合同庁舎文書集配センター 非常勤職員	4月～32年3月(週4日)	日額6,689円	①1月16日～23日②電話 (後日面接あり)	-	緑区役所区政策課 ☎042-775-8802
①相模大野②橋本 パスポートセンター非常勤職員	4月～32年3月 ①火・水・日曜日、指定した平日 ②火・水・日曜日	時給1,029円	①1月31日まで ②直接か郵送 (面接日 2月①15日(金)②5日(火))	-	①相模大野 パスポートセンター ☎042-702-5511 ②橋本パスポートセンター ☎042-700-2727
歯科健康診断記録員	4～6月(担当校の検診日による) 勤務場所 市立小・中学校(複数校勤務)	時給1,029円	①1月30日まで②電話 (面接日 1月31日(休))	-	学校保健課 ☎042-851-3106
市立小・中学校等非常勤職員登録者 ①臨時栄養士 ②臨時給食調理員 (調理か受け入れ作業)	4月から①週5日②週2・3日	①時給1,270円 ②時給1,029円	①各登録会前日まで②電話 (登録会 1月21日(月)(南区)、 22日(火)(緑区)、 25日(金)・28日(月)(中央区))	-	学校保健課 ☎042-769-8283
野外体験教室 ①非常勤看護師 ②野外体験活動推進員	4月から①週1～3日②週5日 勤務場所 相模川ビレッジ若あゆ、 ふじの体験の森やませみ(②のみ)	①時給1,270円 ②月額17万3,500円	①1月31日まで ②①電話②直接か郵送	相模川ビレッジ 若あゆ、ふじの 体験の森やませみ	相模川自然の村 野外体験教室 ☎042-760-5445
青少年学習センター非常勤職員 ①窓口事務②夜間管理代行員	4月から①月10日程度②週1・2日程度	時給1,029円	①1月31日まで②電話 (後日面接あり)	④	青少年学習センター ☎042-751-0091
総合学習センター生涯学習推進員	4月～32年3月(原則、月13日)	日額6,174円	①1月31日まで②直接か郵送 (後日面接あり)	④～⑥、 総合学習センター	生涯学習センター ☎042-756-3443



2月9日(土)  
市立博物館

# 宇宙フェスタさがみはら ~相模原から水星へ~

## 講演会&座談会

時 午後2時~4時40分  
 講 早川 基さん(水星探査計画「ベピコロポ」プロジェクトマネージャ)、村上 豪さん(同プロジェクトサイエンティスト)、石川雅之さん(漫画家)  
 定 200人(申込順)  
 申 1月17日~2月6日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



早川 基さん



村上 豪さん



水星/「惑わない星」より  
©石川雅之/講談社



宇宙飛行士  
訓練服のレプリカを  
着て記念撮影も  
できるよ!

## 昼間のプチ観望会 (日中の天体観測)

時 午前10時30分~11時30分、午後3時~4時  
 ※希望者は直接会場へ  
 ※雨天・曇天時は天体観測室の見学のみ

## 子どもプラネタリウム (宇宙フェスタ特別版)

時 午前11時~11時40分  
 定 210人(先着順)  
 費 500円  
 〈4歳~中学生200円、65歳以上250円(要証明書)〉  
 ※希望者は直接会場へ

## 宇宙と音楽の夕べ

宇宙をテーマとした映像と、桜美林大学音楽専修の学生による生演奏を楽しめます。  
 時 午後5時~5時40分  
 定 200人(先着順)  
 ※2月1日から市立博物館やシティセールス・親善交流課で配布する整理券が必要

問 シティセールス・親善交流課 ☎042-707-7045

## 市立博物館に行こう 問市立博物館 ☎042-750-8030

休館日 月曜日(2月11日を除く)、1月15日(火)~17日(木)、2月12日(火)

### プラネタリウム 全天周映画番組 ISS(国際宇宙ステーション)からの眺め

23mのドームいっぱい、ISSからの眺めが広がります。同時上映『まくまくんの星空大冒険』は、冬の星座を紹介するアニメ番組です。

時 1月8日(火)から 火~金曜日 午後3時50分  
 土・日曜日、祝日 午後2時40分  
 ※2月9日(土)は宇宙フェスタさがみはら開催のため上映しません。  
 ※別番組については同館ホームページをご覧ください。  
 定 210人(先着順)  
 費 500円  
 〈4歳~中学生200円、65歳以上250円(要証明書)〉  
 ※希望者は直接会場へ

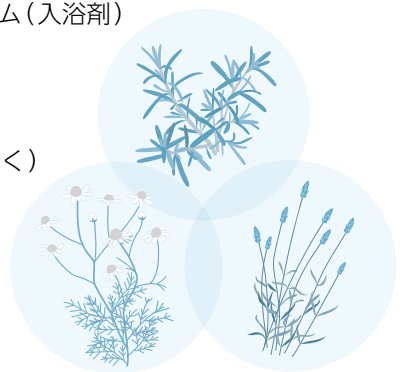


©NASA

## みどりの講習会 はじめよう!ハーブ生活 「ドライハーブの利用法とバスボム作り」

ドライハーブの活用法を学びながら、バスボム(入浴剤)を作ります。

時 2月5日(火) 午前10時~正午  
 会 相模原麻溝公園  
 対 市内在住、在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)  
 =24人(申込順)  
 費 1,500円  
 申 1月28日までに、直接か電話、ファクスで  
 市まち・みどり公社(☎042-751-6624  
 FAX042-751-2345)へ



## 行ってみよう! 施設の催し・教室

### 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	対象	定員(申込順)	費用
フラワーアレンジメント~チョコとお花のアレンジメント~ 申込期限 1月30日	2月6日(水)	午前10時~11時30分	18歳以上(高校生を除く)	各20人	3,200円
ランニングクリニック	2月10日(日)	午前10時~正午		1,500円	
押し絵づくり~早春から陽春花ばな~ 申込期限 2月14日	2月21日(木)	午後1時~3時	30人	1,700円	
プロが教える親子かけっこ~かけっこでNo.1をとろう~	2月23日(土)	午前9時~10時30分	5歳~小学校4年生(2人まで)とその保護者	30組	1組500円 ※子ども2人の場合は1,000円

☎電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望の催し名を書いて、同所(FAX042-777-0161) ☒asamizo-stadium@dream.jp)へ

### 北総合体育館

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

教室名(全4回)	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
ひと味違う卓球~ラージボール卓球~	2月21日~3月14日の毎週木曜日	午前9時30分~11時30分	15歳以上(中学生を除く)	30人	2,000円
幼児体操	2月24日~3月17日の毎週日曜日	午後3時~4時	3歳以上の未就学児	各20人	各3,000円
小学生体力づくり		午後4時30分~5時30分	小学生		

☎1月31日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望の催し名を書いて、同館へ

### サーティーフォー相模原球場

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

リラックスヨガ(全10回)	時 1月22日~3月26日の毎週火曜日 午前10時~11時15分 対 18歳以上(高校生を除く)=30人(申込順) 費 7,000円 申 1月20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

〒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
ビーズアクセサリー	2月10日(日)	午前10時~午後1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)	20人	各1,500円
のんびりアロマセラピー	2月14日(木)	午後1時~3時	18歳以上(高校生を除く)	15人	
絵手紙	2月18日(月)	午前10時~正午		20人	1,200円

☎開催日前日までに、直接か電話で同プールへ

### 総合体育館

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

体力測定会~北里大学介護予防チーム監修~ 認知機能、骨密度、筋量などの測定や、結果解説、アンケートを行います。 時 2月26日(火)・27日(水) 午前8時30分~10時30分、午前9時30分~11時30分、午前10時30分~午後0時30分、午後1時~3時、午後2時~4時、午後3時~5時 対 65歳以上=各18人(抽選) 費各1,500円 申 1月31日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号と希望日時(第2希望まで)、「体力測定会」と書いて、同館へ
--

相模原市民ギャラリーアートスポット展示 PCSアーカイブス

## 若木信吾『Takuji』『young tree』展

「フォトシティさがみはら」新人奨励賞の歴代受賞作品を紹介し、今回は第1回受賞者の若木信吾さんが、自身の祖父を撮り続けた作品を展示します。

時 1月19日(土)～2月9日(土) = 『Takuji』  
2月10日(日)～3月3日(日) = 『young tree』  
午前9時～午後5時  
※水曜日休館



『Takuji』

相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262

### ようこそ歴史の世界へ

#### 勝坂を学ぼう！土笛作り～古代の楽器を作り奏でよう～

粘土を使って古代の音色を奏でる土笛を作ります。土笛を焼き上げている間は、弓矢や火おこし体験などができます。

時 2月10日(日) 午前9時30分～午後0時30分  
会 史跡勝坂遺跡公園  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定 25人(申込順)  
費 100円  
申 2月7日までに、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ



### 旧石器ハテナ館の催し

旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

#### 連続講座 石器の研究：復元製作〈全2回〉

国土館大学名誉教授の大沼克彦さんから石器時代の技術や工夫を学び、復元製作を行います。

時 2月9日(土)・23日(土) 午後2時～4時  
対 中学生以上=20人(申込順)  
費 2,000円(材料費)  
申 直接か電話で同館へ



### 女子美術大学大学院博士後期課程 研究作品展

時 2月9日(土)～15日(金) 午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)  
※日曜日、祝日等は休館  
会 女子美アートミュージアム(南区麻溝台)

相模原女子美アートミュージアム ☎042-778-6801

#### 立ち寄り式 工作プログラム

#### 工作あそび 「ポンポン！カラフル雪だるま」

絵の具を付けたスポンジでポンポンとたたいて、カラフルな雪だるまを描きます。

時 1月27日(日)、2月3日(日) 午後2時～4時  
会 アートラボはしもと  
定 各40人(先着順)  
※4歳以下は保護者同伴  
※希望者は直接会場へ

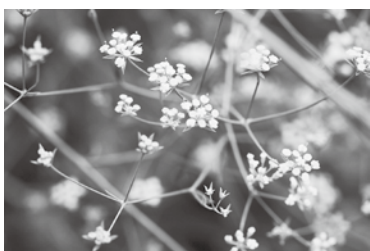
相模原アートラボはしもと ☎042-703-4654

### 柴胡の花を知っていますか？

『相模原市民の歌』にうたわれている柴胡の特徴や市内における現状などをお話します。また、ミシマサイコの種を配布します。

時 2月10日(日) 午前10時～正午  
会 環境情報センター  
定 60人(申込順)  
費 500円

申 電話か、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス、「柴胡の花」と書いて、同センター(☎042-769-9248) ☒kankyo@eicwits.com)へ  
※同センターホームページからも申し込みます。



### 図書館の催し

市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604 希望者は直接会場へ

#### 新春紙芝居劇場

新年を日本独自の文化である紙芝居でスタートしませんか。

時 1月22日(火) 午前10時30分～11時30分  
対 中学生以上=50人(先着順)



#### みて・さわって・よんで・あそぼう 布えほんひろば

手作りの布えほんや布おもちゃの展示と、おはなし会を開催します。

布えほんなどの展示 時 2月1日(金) 午後1時～4時  
2月2日(土) 午前10時～午後3時  
おはなし会 時 2月1日(金) 午後1時30分  
2月2日(土) 午前11時、午後1時30分  
定 各50人(先着順)

橋本図書館 ☎042-770-6600

#### 相模原歴史探訪 橋本文化財講座

宮上地区の貴重な文化財について、写真を見ながら解説します。

時 2月3日(日) 午後1時30分～3時  
対 中学生以上=16人(申込順)  
申 直接か電話で同館へ

#### 文学作品から着想した絵画作品展 和紙にえがく絵画

女子美術大学大学院美術研究科修了の梶浦奈緒子さんの作品展です。画材となった和紙なども紹介しています。

時 3月31日(日) 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(2月11日を除く)  
1月15日(火)、2月12日(火)・14日(木)、3月14日(木)



『土もの』

相模大野図書館 ☎042-749-2244

#### 図書館活用講座 Aroma Style ～アロマを暮らしに取り入れて～

芳香療法士が、心身のヘルスケアで注目されているアロマについてお話しします。花粉症に役立つ呼吸法の実技もあります。

時 2月8日(金) 午後1時30分～3時30分  
定 50人(申込順)  
申 1月16日から、直接か電話で同館へ



### 視聴覚ライブラリー の催し

視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

#### 16ミリ映写機操作認定講習会

映写機の操作と16ミリフィルムを使った映画会の企画・運営などを学びます。

時 2月17日(日) 午前9時45分～午後4時45分  
会 市立図書館(中央区鹿沼台)  
対 市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=18人(申込順)  
申 直接か電話で同ライブラリーへ

### 学ぶことは、面白い。 さがまちカレッジ

#### ミュージカルの心理劇 宝塚歌劇編-〈全3回〉

時 2月26日(火)、3月5日(火)・12日(火)  
午後2時～3時30分  
会 相模女子大学(南区文京)  
定 50人(申込順) 費 2,000円

#### 健康でいきいきと働くために ～ワーク・エンゲージメントに注目した生活のマネジメント

時 3月3日(日) 午前10時～11時30分  
会 ユニコムプラザさがみはら  
定 50人(申込順) 費 700円

#### 美ってなんだろう? 美学の世界へご招待

時 3月2日(土)  
午後1時30分～3時45分  
会 町田市生涯学習センター(町田市原町田)

対 高校生以上  
定 30人(抽選)  
費 1,000円  
申込期限 2月5日

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ます。





自ら学ぶ力を育てるのが  
「さがみはらの教育」



授業風景のぞいてみました②

The 6th Grade

# 6年生

プログラミングを  
教科の学びに応用!

社会科 | 災害に強いまちづくりを考えてみよう

この日のテーマは防災。がれきの中から人を助けるロボットなど、災害時に必要な「自動〇〇」を考え、そのモデルをブロック型のプログラミング教材で作りました。グループごとに素晴らしいアイデアを発表していました。

思い付いたらすぐ試せるので、より具体的な発想が生まれていきます。

発表したアイデア

- 土砂崩れの現場に自動で向かい土砂を撤去するブルドーザー
- 支援物資を自動で届ける自動車
- がれきの中から人を見つけ出すロボット など



授業風景のぞいてみました①

The First Grade

# 1年生

楽しみながら  
基礎を定着!

プログラミングロボットとともだちになろう!

体験型の授業で、ロボットがイメージ通りに動くように、一枚ごとに動きの指示内容が異なるパネルを組み合わせっていきます。限られた条件から見通しを立てて物事を進めたり、答えを導くまでの過程にはいろいろな方法があったりすることを授業の中で自然に学びます。

# プログラミングで変わる 子どもたちの学び方

プログラミング教育は平成32年度(2020年)から全国の小学校で必修化されます。市立小学校では、全国に先駆け、これまでない子どもたちの学び方の可能性を、最大限に生かそうとする率先した取り組みが始まっています。  
教育センター ☎042-754-2577

## なぜいまプログラミング\*?

これから生きる子どもたちの**基礎教養**に

\*プログラミングとは、コンピューターが意図した動きをするように仕組みを考えることの総称

少子高齢化が進み、労働人口が減少していくこれからの社会をよりよく生きるためには、情報技術を使いこなすための「考える力」や、課題解決のための「発想力」などの基礎教養力が必要です。

プログラミングを使った授業では、「机上」だけではなく、「体験」型の授業を行います。

実際に試行錯誤をしながら解決するプロセスをたどり、「考える力」と「発想力」を育てます。市では、プログラミングに早い段階から触れる機会をつくり、これから大きく変化していく社会・価値観の中で、子どもたちが心豊かに生きていく基礎となる力を伸ばす教育に取り組んでいます。

## これまでの授業をより深く、発展した学びにできる!

例えば...

自分のイメージに合わせて動かすためにはどんな指示や組み合わせが必要?

論理的思考  
が育つ!

イメージしていた動きと違った! どう変更したらもっとうまくいくのかな?

課題解決力  
が育つ!

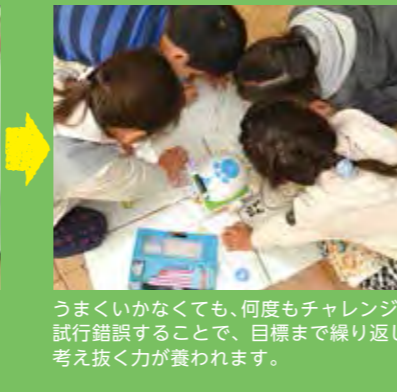
## 授業の流れ



先生からの合図でさっそく開始! スタートとゴールを設定します。



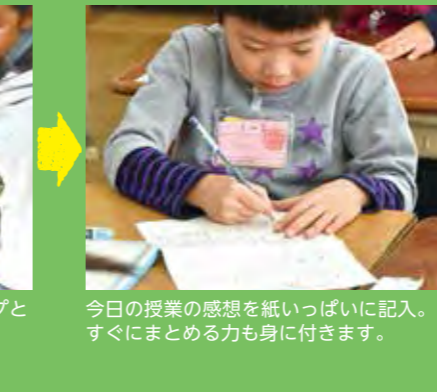
パネルの指示内容を理解しながら、ロボットがゴールにたどり着くように、自分たちで道順を考えます。



うまくいかなくても、何度もチャレンジ。試行錯誤することで、目標まで繰り返し考え抜く力が養われます。



上手に動けば大喜び!ほかのグループと問題を出し合いました。



今日の授業の感想を紙いっぱいに記入。すぐにとめる力も身に付きます。



考える、試す、また考える...  
それがこれからの学びのスタンダード



# 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

2月からひばり放送の夕方の  
チャイムが午後5時に鳴ります

期間	チャイムの時刻
2月～10月	正午と午後5時
11月～1月	正午と午後4時

緊急対策課

### 都市計画審議会

○都市計画公園・緑地見直しによる都市計画公園・緑地の変更について  
○都市計画マスタープランおよび立地適正化計画の骨子案について(中間報告)  
時 2月7日(木) 午後2時  
会 市民会館第1大会議室  
定 10人(抽選)  
※傍聴希望者は、当日午後1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  
問 都市計画課

### 人はもっと優しく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

時 1月29日(火) 午後2時～4時  
会 南区地域福祉交流ラウンジ  
対 ニート・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)  
申 1月28日までに、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

### あなたの声を市政に

～「わたしの提案制度」をご利用ください～  
市では、市民の皆さんの意見や要望を市政に反映する制度として、「わたしの提案」を受け付けています。郵送やインターネットで受け付けていますので、ぜひ利用してください。  
※回答には3週間程度かかります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
問 広報広報課

### 納期限は 1月31日(木)

- 市・県民税 第4期
  - 国民健康保険税 第8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  
金融機関の窓口へ

### 分譲マンション無料相談

時 2月4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 1月30日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

### 1月31日までに償却資産の申告を

対 平成31年1月1日時点で、事業に使用するための資産(建物、軽自動車税・自動車税の課税対象車両など、一定の事業用資産は除く)を市内に所有している個人・法人  
受付窓口 資産税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター  
※eLTAX(電子申告)も利用できます。  
※新規に事業を始めた人や申告書類を持っていない人はお問い合わせください(申告書類は市ホームページにも掲載)。  
※資産が所在する区ごとに申告書類を作成・申告してください。  
問 資産税課

### 台風で被災した農業施設の 復旧・撤去費用を一部助成

対 平成30年の台風21号・24号で、農産物の生産や加工に必要な施設が被害を受けた農業者  
工事などの完了期限 3月31日  
※被害状況が分かる写真などの資料が必要です。  
※再建や修繕をした施設は、農業共済などへの加入が必要です。  
※詳しくはお問い合わせください。  
問 農政課

### 税理士による確定申告無料相談

時 1月30日(水)・31日(木)  
午前10時～午後4時  
※混雑状況に応じて受付時間を変更する場合があります。  
会 サン・エールさがみはら  
対 次のいずれかに該当する人  
○公的年金などの受給者で所得税確定申告書を提出する(他の所得がある人を除く)  
○年金受給者か給与所得者で医療費控除の還付申告書を提出する(給与収入が800万円を超える人などを除く)  
※希望者は直接会場へ  
問 東京地方税理士会相模原支部(☎042-759-0046)

### 1月31日までに 給与支払報告書の提出を

前年中に給与・賃金など(事業専従者やパート、アルバイトを含む)を支払った事業主は、受給者が各年1月1日(前年中に退職した場合は退職日)に居住する市区町村へ給与支払報告書(総括表・個人別明細書)を提出してください。  
問 市民税課

### 犬のしつけ方教室

講義とモデル犬を使った実演  
時 3月2日(土) 午後2時～4時  
会 麻布大学(中央区淵野辺)  
対 市内在住の人(未成年者は20歳以上の同伴者が必要)=30組(抽選。1組4人まで)  
申 2月15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、相談したい悩みを一つ書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15) seikatsueisei@city.sagamihara.kana ☎042-769-8347)へ  
※過去に参加したことのある人は申し込めません。  
※愛犬の同伴不可

## 募集

### 平成31年度食品衛生監視指導 計画(案)に関する意見

施設検査、食品検査などの計画案について  
計画(案)の閲覧・配布場所 生活衛生課、各消費生活センター・行政資料コーナー・公民館(沢井を除く)  
※市ホームページにも掲載  
意見の提出 2月14日(必着)までに、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、意見を書いて、生活衛生課(〒252-5277 中央区中央2-11-15) ☎042-750-3066 seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-9234)へ  
写真で相模原を記録しよう 応募作品  
市民若葉まつりで展示する、市内の自然や街並みなどを写した作品  
対 平成30年中に撮影したキャビネ判か2L判のカラー・白黒写真  
※応募は1人10点まで。額入り不可  
申 2月10日(必着)までに、住所、氏名、電話番号、題名、撮影年月日・場所を書

いた紙を裏に貼った作品を、直接か郵送で、写真で相模原を記録する会の石井篁さん(〒252-0202 中央区淵野辺本町2-2-18) ☎042-753-2769)へ

### 審議会などの委員

- ①市精神保健福祉審議会委員  
精神保健や精神障害者の福祉などについて審議  
任期 4月1日～平成34年3月(会議は年1・2回程度)  
対 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)
- ②農地利用最適化推進委員  
各担当区域での農地のパトロール・あっせん調整、新規就農者の相談・支援などの現場活動  
任期 4月中旬～34年3月(現場活動は週2回程度。会議は月1回程度)  
対 農地などの利用の最適化の推進に熱意と識見がある人=21人(選考)  
報酬 月額4万円

応募申込書配布場所 精神保健福祉課・市立公文書館・各図書館(①のみ)、農業委員会事務局・同事務局津久井事務所(②のみ)、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(①のみ沢井を除く) ※市ホームページにも掲載

申 ①2月15日(必着)までに、応募申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールで精神保健福祉課(☎042-769-9813)へ。②2月1日～28日(必着)に、直接か郵送で農業委員会事務局(☎042-769-8292)か、直接、同事務局津久井事務所(☎042-780-1406)へ

### 図書館の雑誌スポンサー

雑誌購読料を負担し、その雑誌カバーの表紙や裏表紙、雑誌書架に広告を掲出  
掲出期間 4月から1年間  
対 企業、商店、商店街組合、学校法人、塾などの団体(個人不可)

掲出場所	電話番号
市立図書館(中央区鹿沼台)	042-754-3604
相模大野図書館	042-749-2244
橋本図書館	042-770-6600

申 1月16日～2月28日に、各図書館にある申込書(図書館ホームページにも掲載)と広告案を、広告掲出を希望する図書館へ  
※詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

## イチオシ! 健脚を競おう

### 宮ヶ瀬湖マラソン大会 一般の部

宮ヶ瀬湖を眺めながら、爽やかな北岸林道を走ります。  
時 2月24日(日)〈荒天中止〉  
受け付け 午前8時～8時20分に津久井馬術場(緑区鳥屋)  
対 5kmの部=市内在住か通勤・在学の高校生以上(制限時間35分)  
10kmの部=高校生以上(制限時間70分)  
費 1,000円  
申 1月31日(必着)までに、スポーツ課津久井地域班、各公民館(沢井を除く)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! スポーツ教室

### 走るのが速くなる! 運動が得意になる! 青トレコンディショニング～BASIC～

青山学院大学陸上競技部長距離ブロックが実践している「走る前に行う運動」を同部のトレーナーが直接指導します。  
時 2月23日(土) 午前8時～9時15分  
会 青山学院大学相模原キャンパス(中央区淵野辺)  
対 小学校3年生～中学校1年生=70人(申込順)  
※対象年齢外での参加希望は応相談  
費 1,000円(保険料含む)  
申 1月16日～2月21日に、青山学院大学フィットネスセンターホームページから申し込んでください。  
問 青山学院大学スポーツキャリアプログラム事務局(フィットネスセンター) ☎03-3409-6017



●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

かなテクカレッジ(県立職業技術校)の4月生(後期)

Table with 2 columns: 募集校名, コース. Lists Kanagawa Tech College East and West branches with their respective courses.

※体験入校、オープンキャンパスあり
選考日 2月17日(日)
募集案内の配布場所
県内各ハローワーク、各募集校など

湘北建築高等職業訓練校の訓練生(建築大工)

期間 4月~平成34年3月の毎週土曜日
時間 午前9時~午後5時
会 県立産業技術短期大学
(横浜市旭区中尾)

しろやま得の市 出店者

食品や農産物、手作り工芸品など
開 3月24日(日) 午前10時~午後1時30分
(雨天中止)

イベント

木のルールゴマ教室

組み立てたルールゴマに着色し、ラインストーンとスパンコールで飾り付け
開 2月17日(日) 午前10時~正午、午後1時30分~3時30分

出会い・知り合い・つながろう NPOほっとカフェ 人を作る「食」を大事に!

食をテーマに活動している市民団体との交流や情報交換
時 2月5日(火) 午後1時~2時30分
会 さがみはら市民活動サポートセンター

食堂de給食

市立小・中学校での節分にちなんだ「節分豆まめ給食」提供に合わせて、市役所食堂で中学校給食と同様のメニューを提供
時 2月1日(金) 午前11時から
会 市役所本館6階食堂

春節を祝う会・中国展

中国料理屋台、爆竹、太極拳、二胡の演奏、お楽しみ抽選会など
時 2月2日(土) 午前11時30分~午後4時
会 桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス

自然観察ウォッチング 野鳥観察会

麻布大学野鳥研究部と一緒に野鳥を観察しながら、識別のポイントなどを学ぶ
時 2月9日(土) 午前9時15分~午後0時30分
会 市民健康文化センター、県立相模原公園ほか

さん・え〜る落語 ~春の落語会~

出演 春風亭昇吉さん
時 2月3日(日) 午後2時~3時
会 サン・エールさがみはら

ひとり親家庭等生活向上事業 おいしい紅茶の楽しみ方&交流会

時 2月16日(土) 午前10時~正午
会 ソレイユさがみ
対 ひとり親家庭の保護者=20人(申込順)

「なんちゃって」男の料理教室

津久井在来大豆をテンペ菌で発酵させて作る「テンペバーガー」など
時 2月20日(水) 午後5時30分~8時30分
会 城山保健福祉センター

歌って笑顔 笑って健康

長く親しまれている愛唱歌を大勢で楽しく歌い、免疫力アップを目指す
時 2月22日(金) 午前9時45分~11時30分
会 社のホールはしもと多目的室

講演・講座

カナダ講座「メープルシロップ講座」

カナダ人国際交流員によるメープルシロップの紹介と、メープルシロップを使ったデザート作り
時 1月26日(土) 午後2時~4時
会 大野北公民館

うすいまさとライブ&トーク ~可能性を信じる子育て~

時 2月10日(日) 午後1時~4時
会 あじさい会館
講 うすいまさとさん(シンガー・ソングライター)

パソコン教室

①PC無料体験②子どもプログラミング無料体験③子どもプログラミングプレ無料体験

Table with 3 columns: 日にち, 時間. Lists PC classes and programming workshops with dates and times.

会 産業会館
対 ①どなたでも②小・中学生の初心者③年中~小学校2年生
定 ①②各10人③各5人(申込順)

創業入門講座<全2回>

創業の手続きなどを解説
時 1月22日(火)・29日(火) 午後7時~9時
会 城山商工会館

さがみはらde創業ゼミ<全5回>

創業の実践的なポイントについて解説
時 2月2日~3月2日の毎週土曜日 午後1時~5時30分
会 産業会館

消費生活講座~あなたを狙う悪質商法~

時 2月8日(金) 午前10時~11時
会 老人福祉センター若竹園
対 市内在住の60歳以上=15人(申込順)

あじさい大学・地域活動支援事業 公開講座「健康寿命を延ばす生活設計」~老いても元気で楽しく暮らすために~

時 2月12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50歳以上=75人(申込順)

イチオシ! 手話や要約筆記を学ぼう

はじめての手話教室<全3回>

時 2月9日(土)・16日(土)、3月2日(土) 午前10時~11時30分
会 LCA国際小学校北の丘センター
対 小学校4年生以上=30人(申込順)



要約筆記体験会

手書きコース・パソコンコース

時 1月31日(木) 午後1時30分~3時30分
会 あじさい会館
定 各15人(申込順)

要約筆記者養成講座<全43回>

①手書きコース②パソコンコース

時 4月11日~平成32年1月30日の原則毎週木曜日 午前10時~正午
会 ①障害者支援センター松が丘園 ②けやき体育館



# 身近で楽しいスポーツ体験

市内の総合型地域スポーツクラブ12クラブが、工夫を凝らしたイベントを開催します。

希望者は直接各会場へ

※事前申し込みが必要なイベントもあります。詳しくは下表をご覧ください。

☎スポーツ課 ☎042-769-9245  
※当日の連絡は各クラブへ

イベント名など(★は室内履きを持参)	日時	会場	対象・定員	クラブ名・問い合わせ先など
①チャレンジスポーツ いろいろなスポーツにチャレンジしよう★ (用具不要)	2月23日(土) ①午前9時15分～11時 ②正午～午後4時30分	北総合体育館	①どなたでも ※小学生以下は保護者同伴 ②中学生以上(初心者、経験者) =各16チーム(抽選)	大沢FC 三上さん ☎090-6528-0139 ☎②2月15日までに、電話で三上さんへ
②大沢FCビーチボール大会★				
サッカー学校体験教室	2月4日～25日の毎週月・火・木曜日 A 午後3時～4時(2月7日・14日・21日のみ) B 午後4時～5時 C 午後5時～6時30分 D 午後6時30分～8時	FIFTY CLUB FIELD 相模原(南区大野台)	A 幼児 B 小学校1・2年生 C 小学校3・4年生 D 小学校5・6年生 =各回20人(申込順)	スエニョデポルテス 土持さん ☎090-3205-7354 ✉info@suenodeportes.com ☎Eメールに11面上の必要事項を書いて、土持さんへ
バトントワリング体験会★	2月4日(月) 午後5時30分～6時30分	宮上小学校体育館	年長～小学校5年生=20人(申込順)	
①トランポリン体験会 ②ソフトバレーボール体験会★ ③おやこ体操	①2月11日(祝) 午前10時～11時、 午後11時15分～午後0時15分 ②2月18日(月) 午前10時30分～正午 ③2月25日(月) 午前11時～11時45分	ジョイスportsクラブ 相模原わくわく (中央区宮下)	①年長～小学生=各30人(申込順) ②20歳以上=12人(申込順) ③1・2歳児とその保護者 =20組(申込順)	ベーススポーツ ☎090-6104-0515 ☎電話で同クラブへ
ゴムバンド健康体操教室	2月19日(火) 午前10時45分～11時45分	小山公民館	40歳以上=10人(申込順)	
鉄棒&とび箱教室★	2月22日(金) 午後6時30分～7時30分	橋本小学校体育館	年中～小学校5年生=30人(申込順) ※保護者同伴	
中学バスケットボール★	2月5日(火) 午後7時～9時		中学生=15人(申込順)	
はじめて体操	2月9日(土) 午前9時30分～10時30分	横山小学校体育館	年長～小学生=15人(申込順)	
バク転チャレンジ	2月10日(日) 午前11時～正午 2月23日(土) 午後5時～6時	協栄スイミングクラブ 相模原(中央区並木)	年長～高校生=各15人(申込順)	
小学生器械体操	2月12日(火)・14日(木) 午後5時～6時 2月16日(土) 午後5時30分～6時30分	横山小学校体育館 協栄スイミングクラブ 相模原(中央区並木)	小学生=各15人(申込順)	相模原スポーツアカデミー 松本さん ☎080-1103-3411 ✉s.s.a_info@icloud.com ☎Eメールに11面上の必要事項を書いて、松本さんへ
幼児器械体操	2月14日(木) 午後5時～6時 2月16日(土) 午後4時30分～5時30分 2月23日(土) 午前11時55分～午後0時55分	横山小学校体育館 協栄スイミングクラブ 相模原(中央区並木) 横山小学校体育館	年中・年長=各10人(申込順)	
はじめてヒップホップ	2月17日(日) A 午前9時30分～10時30分 B 午前10時30分～11時30分	協栄スイミングクラブ 相模原(中央区並木)	A 年中～小学校2年生 B 小学校3年生以上 =各15人(申込順)	
ベビー・親子水泳	2月17日(日) 午前10時～11時		生後6カ月以上の未就学児と その保護者=20組(申込順)	
フラッグフットボール体験★	A 2月5日(火)・12日(火)・19日(火) 午後5時30分～6時30分(雨天決行) B 2月6日(水)・13日(水)・20日(水) 午後3時15分～4時5分(雨天中止) 2月7日(木)・14日(木)・21日(木) A 午後3時 ～4時(雨天決行) B 午後4時30分～5時 30分(雨天決行)	A 青葉小学校体育館 B 淵野辺ひばり幼稚園 (中央区淵野辺) 大沢幼稚園 (緑区上九沢)	年長～小学生 A 10人 B 15人(申込順) A 年少～年長 B 小学生 =各10人(申込順)	相模原ライズ・アスリート・クラブ ☎042-815-3094 ✉info@sagamihara-rise.com ☎Eメールに11面上の必要事項を書いて、同クラブへ
キッズチア体験★	2月17日(日) 午前10時～11時	総合体育館	3歳～年長=20人(申込順)	
ENJOY KIDS スクール	2月6日(水) 午後3時30分～4時30分	学童保育ハートフル 新磯野(南区新磯野)	幼児～小学校1年生 =5人(申込順)	ミハタ ☎046-257-9082 ☎電話で同クラブへ
①ストレッチ体操、肩こり・腰痛体操、 骨格調整体操 ②ストレッチ体操、股関節調整体操、 ツボ押し体操	2月①8日(金)・22日(金) ②15日(金) 午後1時～2時40分	大沼公民館	65歳以上=各10人(申込順)	SRC 渡辺さん ☎090-2242-4802 ✉sportsrc@jcom.home.ne.jp ☎Eメールに11面上の必要事項を書いて、渡辺さんへ
ノルディックウォーキング教室	2月13日(水)〈予備日2月21日(木)〉 集合 午前9時15分 解散 午前11時30分	集合 市慰霊塔(南区 東大沼)	50歳以上=20人(申込順)	あそべる大沼クラブ 市川さん ☎090-2437-9101 ✉you.asobe@gmail.com ☎Eメールに11面上の必要事項を書いて、市川さんへ
パドルテニス教室★	2月17日(日) 正午～午後2時30分	大沼小学校体育館	小学校4年生以上=15人(申込順)	
親子で楽しむサッカークリニック	2月16日(土) A 午後0時30分～1時15分 B 午後1時30分～2時15分		A 未就学児=40人 B 小学校1～3年生=40人(申込順) ※保護者同伴	相模原フットボールクラブ ☎042-712-5549 ✉office@sagamihara-fc.or.jp ☎Eメールに11面上の必要事項を書いて、同クラブへ
シニアサッカークリニック	午後2時30分～4時15分		35歳～55歳=20人(申込順)	
①JFAなでしこひろば in 相模原 女の子のためのサッカー教室	2月17日(日) 午後1時～2時30分(雨天決行)	相模原 ギオンフィールド	小学生女子=50人(申込順)	FCコラソン ①大野さん②大槻さん ☎042-763-8844 ✉ai.ohno@fc-coracao.com ☎①Eメールに11面上の必要事項を書いて、大野さんへ
②ヒミツのかけっこキョーシツ	2月17日(日) 午後3時～4時30分 ※雨天時の実施など、詳しくはお問い合わせ ください。		小学生=100人(先着順)	
①ペタンク体験教室 ②グラウンドゴルフ体験教室 ③卓球体験教室★ ④バドミントン体験教室★	2月16日(土) 午前9時30分～11時30分 〈①②は雨天中止〉	相模原小学校 ①②校庭③④体育館	小学生以上=各20人(先着順)	スポレク相模原JOIJOY 三上さん ☎080-5659-6452
親子体験体操教室★	2月23日(土) 正午～午後1時	東林小学校体育館	5歳以上の子どもとその保護者 =40組(先着順)	やんちゃるジム ☎042-742-3409
講演会「やんちゃるのコンセプト」	2月23日(土) 午後1時15分～2時15分	東林公民館	18歳以上=40人(先着順)	



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

**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

市民・大学交流会  
～考えよう人の暮らしとエコ・未来～  
時 1月23日(水) 午後1時15分～2時45分  
定 10人(申込順)  
申 1月22日までに、電話で同所へ

オーサズカフェ  
「人の心を動かす『色』『ことば』講座」  
時 1月26日(土) 午後2時～3時  
※希望者は直接会場へ

**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

ねんどアート教室「フラワーバスケット」  
時 2月2日(土) 午後1時30分～3時30分  
対 小学生以上=20人(申込順)  
費 2,000円  
申 1月16日から、直接か電話で同センターへ

親子でベビースイミング(全5回)

日にち	時間	対象
2月15日～ 3月15日の 毎週金曜日	午前11時15分 ～正午	6カ月～ 1歳未満の 子どもと その保護者
2月16日～ 3月16日の 毎週土曜日		1歳～ 2歳6カ月の 子どもと その保護者

定 各10組(抽選)  
費 各7,000円  
申 1月22日(必着)までに、往復はがき(1教室1組1枚)に住所、全員の氏名(ふりがな)、子どもの月齢、電話番号、希望日を書いて、同センターへ

**新磯ふれあいセンター**  
〒252-0326 南区新戸2268-1  
☎046-255-1311

いきいき美容教室  
化粧品会社の美容スタッフが教える、顔や手のお手入れ・化粧方法など  
時 2月16日(土) 午後2時～3時  
対 50歳以上=30人(申込順)  
費 1,000円  
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(☎046-255-1361)へ

ふれあいの湯  
温泉気分が味わえる濃縮温泉  
時 1月28日(月)～31日(木)  
午前10時30分～午後4時  
費 260円(65歳以上・中学生以下130円、障害者は無料(要証明書))  
※希望者は直接会場へ(多数の場合は当日整理券を配布)

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

①障害者ふれあい文化講座  
「みんなで歌おう♪」(全3回)  
童謡や歌謡曲など  
時 2月10日(日)・24日(日)、3月10日(日)  
午後1時30分～3時  
②体育館イベント「みんなの音楽会♪」  
時 2月17日(日) 午後2時～3時30分  
③障害者スポーツ講座  
「スポーツチャンバラに挑戦！」(全2回)  
時 2月23日(土)、3月23日(土)  
午後1時30分～3時  
…………… 共 …………… 通 ……………  
対 市内在住か在勤・在学中で障害のある小学生以上=①20人②50人③30人(申込順)  
※小学生は要付き添い  
※②きょうだいの参加も可

※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)  
※ボランティア同時募集  
〈回①3人②③各5人(申込順)〉  
申 ①1月31日、2月②10日③16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

**環境情報センター**  
〒252-0236 中央区富士見1-3-41  
☎042-769-9248

おもちゃもつたいないセンター  
& 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 1月27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

①理科実験教室「手のひらびっくり発電」  
時 2月16日(土) 午前10時～正午  
②手作り講座「エコぞうりを作ろう」  
Tシャツなどを再利用した布草履作り  
時 2月26日(火) 午前9時30分～午後0時30分  
費 900円  
…………… 共 …………… 通 ……………

定 ①20人②24人(申込順)  
申 電話か、Eメールに11面上の必要事項とEメールアドレスを書いて、同センター(☎kankyo@eicwits.com)へ  
※同センターホームページからも申し込みます。

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

①ちりめん細工教室(全3回)  
時 1月30日(水)、2月6日(水)・13日(水)  
午前10時～正午  
費 3,300円  
②健康体操教室「健康体操&ウォーキング」  
時 2月12日(火) 午前10時30分～正午  
…………… 共 …………… 通 ……………  
対 市内在住の60歳以上=各20人(申込順)  
申 ①1月29日②2月11日までに、直接か電話で同園へ

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

①さがみはらウィメンズ・カレッジ～これからの自分を考える4日間～(全4回)

日にち	内容
2月9日(土)	自分軸・マイプラン
2月16日(土)、 3月2日(土)	ビジネスに役立つ パーソナルカラー診断など
2月23日(土)	自己表現力を高める コミュニケーション

時 午前10時～正午  
(2月9日、3月2日は午後0時15分まで)  
対 女性  
②著者から学ぶ「育児は仕事の役に立つ」～ワンオペ育児からチーム育児へ～  
時 2月17日(日) 午前10時～正午  
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 2月18日(月) 午前10時30分～正午  
対 1歳未満の初めての子どもとその保護者  
④足もみとヨガで健康づくり教室(全2回)  
時 2月19日(火)・26日(火) 午後2時～4時  
⑤南区出前講座「わが家の食品ロス削減」  
時 2月27日(水) 午後2時～4時30分  
会 ユニコムプラザさがみはら  
…………… 共 …………… 通 ……………  
定 ①②各20人③10組④30人⑤80人(申込順)  
※①②④未就学児(①②1歳以上④2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、①②④は保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)、③は子どもの月齢を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

食育セミナー  
～サガジヨのキッズクッキングから学ぼう～  
講義と調理実習  
時 2月23日(土) 午前10時～午後1時  
対 食育を学びたい保育士や栄養士など  
定 20人(申込順)  
申 2月22日までに、直接か電話で市就職支援センター(☎042-700-1618)へ

# 市体育協会からのお知らせ

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

**あじさいカップテニストーナメント(高校生シングルス)**

時 3月28日(木)～4月2日(火)  
会 淵野辺公園テニス場ほか  
費 1,000円  
※申し込み方法など詳しくは、同協会にある募集要項か、市テニス協会ホームページをご覧ください。

**グラウンド・ゴルフ大会**

時 3月13日(水)〈予備日3月20日(水)〉  
午前8時45分～午後4時  
会 相模原麻溝公園スポーツ広場、相模原ギオンフィールド  
対 市内在住でスコアカードの記入ができる人  
費 1,000円  
申 2月6日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と性別を書いて、同協会へ

**市民スケート選手権大会**

時 2月23日(土) 午前9時30分  
会 銀河アリーナ  
申 2月3日までに、電話で同協会へ  
※種別など詳しくは、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。

**小学生駅伝競走大会**

時 3月2日(土)  
受付時間 午前8時～8時30分  
会 相模原ギオンスタジアム  
対 小学校3～6年生 費 1チーム2,000円  
※申し込み方法など詳しくは、同協会にある募集要項か、市陸上競技協会ホームページをご覧ください。

**スポーツ講習会  
メリハリBody養成エクササイズ**

日にち	時間	会場
3月10日(日)	午前9時30分 ～11時30分	市民健康文化センター
3月17日(日)		津久井生涯学習センター
3月23日(土)	午後0時30分 ～2時30分	市体育館(市役所前)

対 運動初心者か、これから始めたいと思っている20歳以上=各40人(申込順)  
費 各500円  
申 電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と希望日を書いて、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。

●杜のホールはしもと アンサンブルコンサート 曲目は「アメージンググレース」など 1月19日(土) 午前10時30分～午後4時30分、杜のホールはしもと 岡 鈴木(☎090-5414-7419)  
●やさしい社交ダンス・体験講習会 1月26日(土) 午前10時30分～正午、大野南公民館。定員20人(申込順) 申 久森(☎046-219-2020)へ

●クラリネットアンサンブルコンサート 曲目は「パイレーツ・オブ・カリビアン」ほか 1月27日(日) 午後0時30分～1時30分、市民健康文化センター 岡 比企(☎090-2601-9295)  
●楓響ウインドオーケストラ&楓の子マザーズバンド ファミリーコンサート 曲目は「小さな世界」ほか 1月27日(日) 午後2時～4時、市民会館。定員1,270人(先着順) 岡 角田(☎042-713-3098)  
●初めての社交ダンス・高齢者講習会(全9回) 2月1日～3月29日の毎週金曜日 午後1時～3時、青少年学習センター。対象は60歳以上、定員20人(先着順) 岡 白石(☎080-5427-3802)

**仲間**

会費などは個別にお問い合わせください。

●韓国語(初級・中級) 毎週日曜日午後2時、さがみはら国際交流ラウンジ。見学可 岡 李(☎090-2309-9752)  
●社交ダンス 毎週水曜日午後1時、田名公民館。初心者歓迎・見学可 岡 北(☎090-4664-9981)  
●社交ダンス(ラテン) 毎週木曜日午後2時、新磯公民館。見学・体験可 岡 福島(☎090-9002-0309)  
●社交ダンス 毎週月曜日午前10時、産業会館。初心者歓迎・体験可 岡 吉澤(☎090-7238-0417)

**募集**

参加条件など詳しくはお問い合わせください。

●おもしろ科学くらぶ参加者 身近な材料を使った科学の実験や、科学館の見学など 月2回土曜日か日曜日午前9時～正午、大野北公民館ほか。対象は科学が好きな小学校4～6年生。定員5人(申込順)、費用月額300円(材料費) 岡 楠瀬(☎042-773-4215)

▶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  
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。

2019年 平成31年

広報 さがみはら

1/15

No.0106

毎月15日発行



# みどり

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



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 171,707人 (176減)  
男 86,540人 / 女 85,167人  
世帯数 73,486世帯 (32減)  
平成30年12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

さがみなだ 相模灘 久保田酒造

爽やかな香味と米のうま味を生かしたバランスの良い味は、食中酒としておすすめです。



## 清流から生まれる 銘酒

緑区には、地酒を造っている大きな酒蔵が二つあります。そのおいしいお酒を心ゆくまで味わってみませんか。

いとおの いずみ 巖乃泉 清水酒造

すっきりした後味が特徴で、モンドセレクションの金賞を5年連続受賞した逸品です。



### 良い酒は、良い蔵から

丹沢山系の澄んだ水を仕込みに使った酒造りの現場。ぜひ蔵のある販売所まで足を運んで、お酒の味だけでなく、蔵内に漂う米こうじの香りや銘酒を生んだ周辺の豊かな自然を満喫してください。



**久保田酒造**  
所在地 緑区根小屋702  
交通 「無料庵」バス停  
下車、徒歩3分  
営業時間 午前10時～  
午後5時  
※売店は年中無休  
☎042-784-0045



専務取締役・杜氏 久保田 徹さん

弘化元年(1844年)に創業しました。「かながわの建築物100選」に選ばれている創業当初から変わらない木造の酒蔵は、ご予約いただければ蔵内の設備や酒造りの工程を見学することができます。より高い次元でのおいしさを追求しているお酒「相模灘」をぜひご賞味ください。



**清水酒造**  
所在地 緑区中野1322  
交通 「奈良井」バス停  
下車、徒歩1分  
営業時間 午前9時～  
午後6時  
定休日 日曜日、祝日等  
☎042-784-0010



取締役 清水圭太さん

宝暦元年(1751年)に創業し、県内では最も歴史が古い酒蔵です。中野地域の良質な水にほれ込み、創業時は他の地域に構えた蔵を現在の場所に移したほど、代々水にこだわってきました。家訓である「ていねいに造り、ていねいに売る」を体現した自慢のお酒「巖乃泉」をご堪能ください。

☎緑区役所区政策課 042-775-8802 ※飲酒運転はやめましょう。お酒は20歳になってからです。

### 緑区郷土 芸能フェスタ

区内で受け継がれている村芝居や囃子などの郷土芸能が一堂に会し、競演します。笑いあり涙ありのひとときを、家族や友人と一緒に楽しんでください。

時 2月16日(土) 午後1時～3時

会 もみじホール城山

出演 笑吾座、劇団青い山脈、藤野囃子保存会

※1月29日(火) 午前8時30分から、緑区役所地域振興課、緑区内の各まちづくりセンター、もみじホール城山、杜のホールはしもとで配布する整理券(1人2枚まで)が必要(なくなり次第終了)

☎緑区魅力づくり事業実行委員会(緑区役所地域振興課内) 042-775-8801



劇団青い山脈



今年も猪突猛進！  
緑区の魅力発信中

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



2019年 平成31年

広報 さがみはら

1/15

No.0106

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 272,005 人 (75増)  
男 136,701人 / 女 135,304人

世帯数 121,373 世帯 (105増)

平成30年12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



## 運動習慣のススメ ～いつまでも元気に！～

長寿国である日本の平均寿命は男性81.09歳、女性87.26歳<sup>※1</sup>ですが、健康寿命<sup>※2</sup>は男性72.14歳、女性74.79歳<sup>※3</sup>と、その間にはおよそ10歳の開きがあります。

いつまでも健康で元気に人生を楽しむためには、規則正しい生活やバランスの取れた食生活はもちろんのこと、適度な運動が大切です。「いまさら運動なんて」という人も、「まだまだ私は大丈夫」という人も、今日から運動を始めてみませんか。

※1 厚生労働省「平成29年簡易生命表」

※2 健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

※3 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

### 生活の中に運動を！

一度にたくさん運動するよりも、適度な運動を継続することが大切です。無理せず、自分に合った運動を生活の中に取り入れましょう。

#### 健康の基本 ウォーキング

ウォーキングは、足腰の筋力や心肺機能の維持、ストレス解消など、さまざまな効果があるとされています。

※一般的に、一日一万歩が理想といわれています。

生活習慣病予防

脳の働きをよくする

ストレス解消

血圧改善

便秘解消

免疫力向上

骨粗しょう症防止

老化防止



友人や家族などと、楽しみながら行うのが長続きのコツよ

#### みんなで一緒に 健康体操

一人で運動を続けるのは難しいものです。区内のさまざまな場所で、ラジオ体操やいきいき百歳体操が行われていますので、のぞいてみませんか。

会場まで歩くだけでも運動になります。見学も大歓迎です

参加して友人ができました。体操後のおしゃべりも楽しみの一つです

健康は日々の積み重ね。ぜひ参加してほしいですね

いきいき百歳体操の参加者の皆さん

週に1回参加しています。自分の都合や体力に合わせてできるので続けられます

ラジオ体操の参加者の皆さん

☎ラジオ体操について 市ラジオ体操連盟事務局(日本体操研究所内) ☎042-732-9357  
いきいき百歳体操について 地域包括ケア推進課 ☎042-769-9249

#### 中央区オリジナルの“さくら体操”もあります！

さくら体操は「中央区の歌」に合わせた体操で、座って行うこともできます。詳しくは中央区役所地域振興課(☎042-769-9801)までお問い合わせください。

### 体操で改善

最近よくつまずく、着替えが大変という人は、簡単な体操を始めてみませんか。一例を紹介します。

#### つまずきやすい

両目を開けて行います

#### 片足立ち体操

- ・転倒しないよう椅子や机に軽くつかまる
- ・片足を5cmほど上げる
- ・左右各1分間×朝・昼・夜(目安)



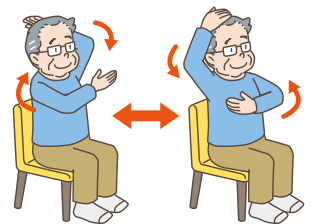
全身の筋肉を鍛えながら、バランス能力を向上させます。

#### 肩が回らなくて着替えが大変

#### 猿まね体操

(シルバーリハビリ体操から抜粋)

- ・椅子に軽く腰掛ける
- ・背筋を伸ばす
- ・片手をお腹の前、もう一方を頭の上に挙げて、手のひらを内側に向ける。円を描くようにゆっくりと上下の手を入れ替える。
- ・左右各5回×朝・昼・夜(目安)



肩周りの筋肉を柔らかくし、肩の痛みや肩こりの予防になります。

#### 手足がむくんで冷たい

#### ゴキブリ体操

- ・両手両足を天井に向けて伸ばす
- ・手足の力を抜いて、手足をぶらぶらさせる
- ・30秒×朝・夜(目安)



全身の筋肉の緊張がほぐれ、血流が良くなり、むくみや冷え性の改善に効果があります。

家事の合間やテレビを見ながら、無理せず、できることから始めてみましょう。

☎地域包括ケア推進課 ☎042-769-9249

※現在、何らかの疾病で治療中の場合は、かかりつけ医と相談して行ってください。

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

### 運転適性検査および認知・判断力診断講習

事故を起こさないよう、加齢に伴う身体機能の変化を自覚するために、県警察本部の心理職講師を招いて、検査・講習を行います。

日にち	会場
2月 7日 (木)	大野北公民館
2月12日 (火)	田名公民館
2月14日 (木)	けやき会館

時 午前9時30分～11時30分  
対 区内在住の運転免許を所持する65歳以上の人  
定 各30人(申込順)  
申 開催日前日までに、電話で中央区役所地域振興課(☎042-769-9801)へ

#### 高齢者の交通事故が多発しています！

区内の交通事故のうち、約3割が高齢者の関係する事故です。その中でも、高齢者が加害者となる事故が一番多い状況となっています。自分のことを過信せず、事故を起こさない、事故に遭わないように意識して行動しましょう



あけましておめでとうございます。区版の新年第1号では、健康づくりについて特集しました。生活の中に運動を取り入れて健康に過ごしましょう。中央区役所では、区民と共につくる暮らしやすい中央区を目指し、力を合わせて取り組んでまいりますので、今年もよろしくお願いいたします。



2019年 平成31年

広報 さがみはら

1/15

No.0106

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 279,207人 (81減)  
男 138,469人/女 140,738人

世帯数 128,573世帯 (83増)

平成30年12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

地区優秀賞 ②麻溝地区 ★ 県立相模原公園



『ネモフィラの咲く季節に』 荻原雅子さん

講評 とても穏やかな感じを受けました。咲き誇るネモフィラも美しく、背景の大木も何か優しさを伝えてくれます。花と木が相まってこの雰囲気をつくっています。

地区優秀賞 ③大野中地区 ★ 市慰霊塔の参道



『止まれ』 クリス05さん

講評 慰霊塔参道の桜ということで気持ちを重く受け止めていましたが、なんと右側に「止まれ」と「方向指定」の看板が、「これ見たか」とばかりに現れました。この違和感に驚きましたが、そこがこの作品のセールスポイントですね。許容範囲の広さに感心しました。

地区優秀賞 ④大野南地区 ★ 相模大野中央公園



『公園はやっぱり青空が似合う!』後藤洋子さん

講評 近頃のデジタルカメラはとても鮮やかな色に撮れるものですね。日本の景色とは思えないほどでした。コメントを見ますと、見慣れた相模大野中央公園ですね。空の青も結構ですが、池の水もまた印象深い色となり画面を引き締めています。

地区優秀賞 ⑤東林地区 ★ 東林間商店街



『楽しく踊ろう』 漆山晃輔さん

講評 今年もまた東林間の阿波踊りとお会いすることができました。「東林地区はいつも阿波踊り」との声もあるようですが、しかし良いものは良いのです。特に今回の作品は、これまでのものと比較しても決して引けを取らない優れた仕上がりです。

地区優秀賞 ⑥新磯地区 ★ 相模川遊歩道



『晩秋の相模川』 高橋豊吉さん

講評 山並み、色づき始めた木々、穏やかな水面、浮かぶカモ、画面右に輝いているのは荻でしょうか。秋を語っています。母なる川、相模川の貴重な一瞬です。自然と対話する作者の感性は見事です。

イチ押し人気投票賞 ⑨新磯地区 ★ 相模川遊歩道



『残照の輝き』 高橋豊吉さん

講評 ご来場の皆様とSNSを通じ、合わせて投票をいただいた人気投票賞で、多くの皆さまから投票がありました。相模川を前景にして夕焼けを見事に収めることができました。川面の映り込みもすてきですが、オレンジ色の雲の間に残る空の青が焼けを一層引き立てて作品の匂を作り出しています。

## 南区私のイチ押し写真 受賞者発表!!

南区在住・在勤・在学か南区で活動している人から区の魅力や風物詩をテーマとする作品を募集したところ、98点の応募がありました。南区在住の写真家・高橋ぎいちさんにより「イチ押し写真大賞」、「地区優秀賞」が選出され、写真展の来場者やInstagramによる投票で「イチ押し人気投票賞」が決定しました。

受賞作品 撮影ポイント



### イチ押し写真大賞

『小さい秋』 納谷房子さん

講評 公園の植え込みに落ちた黄色の葉と土からムックリ露出した木の芽でしょうか。タイトル通りの小さな秋ですが、こんなにすてきな秋をよく見つけてくれました。気付きも撮り止める技量も良く、このたびのイチ押し写真大賞にふさわしい作品です。



審査・講評 高橋ぎいちさん

今回の審査では、自分の感性で対象物を発見し、独自の表現力で仕上げた作品が多く見受けられ、刺激を受けました。また、区内の7つの地区のそれぞれ特徴のある機能や環境、人の触れ合いなどについて、作品はそれらを素直に、インパクトを持って仕上げられていて、撮影者の創造力の素晴らしさに感心しました。

南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

### ①相模台地区 ★ 新磯野西公園



地区優秀賞 ⑦相模台地区 ★ 相模台公民館第2駐車場



『青パト Go』 あいのすけさん

講評 相模台地区に導入された青パトですね。地域の方の活動の成果もあり実現に至ったものなのでしょう。これからさらに安全なまちづくりが進むことなのでしょうね。大切な記録写真としての一コマになりました。

地区優秀賞 ⑧相模台地区 ★ 新磯野公園



『双壁の紅葉』 西辻 豊さん

講評 大きな木が紅葉して迫力ある秋の景観が撮れました。画面いっぱいに収めた大胆な構図も成功の要因でしょう。地面に積もった落ち葉も一役ですね。すてきな相模台の秋を見せていただきました。

### 若プロ主催 More輝区～南区アイデアコンペ

「揺らがない南区」をテーマに学校、お店、住民同士のつながり、インフラや公共サービスなど、日常生活を送るためのさまざまな生活基盤に注目し、課題解決や、良いところをさらに伸ばすためのアイデアを発表します。当日は、来場者の皆さんが審査、投票を行って決定する「オーディエンス賞」もありますので、プレゼンターのアイデアを聞いてみてはいかがでしょうか。

南区若者参加プロジェクト実行委員会(通称:若プロ)は、第2期・第3期南区区民会議がテーマに掲げた「若い世代のまちづくりへの参画促進」の取り組みの一環として、平成26年4月に発足しました。若い世代が主体となって、まちづくりに参画するための事業を企画・実施することを目的に活動しています。

南区役所区政策課 ☎042-749-2134



時2月16日(土)午後1時～5時  
相模女子大学夢をかなえるセンター(南区文京)

※観覧希望者は直接会場へ

若プロ公式キャラクター ななけろ(左)とじゃっく(右)



### 南区少年野球春季大会開幕!

平成最後の開催となる、第14回南区少年野球大会に小学生球児たちが臨みます。区長杯を手にするため、日々の練習を積み重ねた球児たちを、皆さんの熱い声援で盛り上げてください。



時2月16日(土)～3月2日(土)の毎週土・日曜日  
<雨天等により延期の場合あり>

※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。

南区役所地域振興課 ☎042-749-2135



Facebookページ「相模原市南区区民会議」  
https://www.facebook.com/sagamiharasi.minamiku.kuminkaigi



区民会議の活動やイベント情報などを発信中です!

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.1401

平成31年(2019年)

1/15

- 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。

### 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
2月 1日(金)	午前10時～11時	南	⑬
2月 8日(金)		ウ	⑫
2月22日(金)		緑	⑪

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

### 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
2月 5日(火)	ウ	各20組	⑮
2月15日(金)			
2月 6日(水)	南	各20組	⑮
2月18日(月)			
2月26日(火)			
2月26日(火)	緑	30組	

時 午前10時～11時15分

対 平成29年12月～30年4月生まれの子とその家族

### 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
2月15日(金)	午後1時～2時15分、 午後2時45分～4時	ウ	⑮
2月18日(月)		南	

対 30年5・6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)

### 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  
定 ⑪⑫⑬

日にち	会場など
2月 1日(金)	上溝南◎、星が丘◎◎
2月 5日(火)	向陽◎◎、大野南◎
2月 6日(水)	大野台◎、相武台◎
2月 7日(木)	大島◎◎、 新磯◎◎、鹿島台◎
2月 8日(金)	橋本◎
2月12日(火)	藤◎◎、清新◎、 田名◎◎
2月13日(水)	津◎◎
2月14日(木)	相模台◎、大沼◎◎

◎ こどもセンター

◎ 栄養士による栄養相談もあり

### 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	時間	会場	申込
3月 2日(土)	午後1時30分～4時	緑	⑮
3月 9日(土)		南	
3月 6日(水)	午後1時30分～4時	南	⑮
3月13日(水)		南	
3月11日(月)	午後1時30分～4時	津	⑮
3月18日(月)		津	

対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族

定 緑◎のみ60組(申込順)

## 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)	緑	⑬	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)	2月12日(火)	午前 9時～9時30分 10時～10時30分	緑	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)
	2月15日(金)		南	⑨	
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	2月 4日(月)	午前 9時～11時30分	緑	⑪	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	2月12日(火)	午後1時～3時30分	南	⑬	
	2月25日(月)	午前 9時～11時30分	ウ	⑫	
不妊・不育専門相談	2月12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 ⑦ 申 2月8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。 定 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	緑 ウ 南	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)	会 緑(ウ)南(城)津(湖)藤				⑩ 対 障害のある乳幼児 ※日程はお問い合わせください。
HIV(エイズ)等の検査・相談	火曜日	午前 9時～11時15分	ウ	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)
	1月26日(土)	午後 2時～3時45分	橋		
がんに関する相談 がんピアサポート	① 2月 8日(金)	午前10時～午後 3時	南	⑮	がんに関する悩みや不安などの相談にがん体験者が対応 対 がん患者やその家族 定 各4組(申込順。各組1時間) 申 2月17日②21日までに⑤
	② 2月24日(日)		ウ		

## 健康診査 検診・検査

申し込み・問い合わせ

⑮

(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で実施しています。

- 費用など詳しくは、本紙3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。

実施中

## 赤ちゃんを授かりたいあなたへ ハッピー♡ベビカムセミナー

妊娠についての知識や子どもを産み育てるといふことのほか、不妊治療についてお話しします。

時 2月2日(土) 午後1時30分～4時

会 緑

対 市内在住か在勤で、将来子どもが欲しいか不妊かなと思っている人

定 30組(申込順)

申 1月31日までに⑮





**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 ★	2月 4日(月)	あじさい会館	緑障害福祉相談課 ☎042-775-8810
	3月18日(月)		中央障害福祉相談課 ☎042-769-9266
	2月21日(木)	南保健福祉センター	南障害福祉相談課 ☎042-701-7722
	3月14日(木)		城山保健福祉課 ☎042-783-8136
聴覚障害	2月20日(水)	城山保健福祉センター	津久井保健福祉課 ☎042-780-1412
			相模湖保健福祉課 ☎042-684-3216
	3月27日(水)	あじさい会館	藤野保健福祉課 ☎042-687-5511 ファックスの場合は、障害者更生相談所 ☎042-750-6150

☎午後0時30分～2時

☎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

★電動椅子を除く。初めて補装具の購入を希望するか、補装具のタイプを替える場合は、事前に相談してください。

※住んでいる地域の窓口へお問い合わせください。



**認知症サポーター養成講座**

認知症について正しい知識を学びます。受講後に、認知症サポーター認定のストラップとリストバンドを交付します。

日にち	時間	会場	定員(申込順)
①1月24日(木)	午前10時30分～正午	老人福祉センター浜松園	20人
②2月24日(日)	午後2時～3時30分	杜のホールはしもと	30人

☎①市内在住か通勤の18歳以上②どなたでも

☎①1月23日までに②1月16日から、直接か電話で①老人福祉センター浜松園(☎042-761-9291)②橋本図書館(☎042-770-6600)へ



**相模原協同病院 市民健康教育公開講座 「食から考える健康づくり ～食品の効果と影響について～」**

☎1月26日(土)午後2時～4時

☎杜のホールはしもと

☎萩原圭祐さん(大阪大学大学院医学系研究科特任教授)ほか

☎500人(先着順) ※希望者は直接会場へ

☎相模原協同病院 ☎042-772-4291



**さがみはら発達障害連続セミナー 学校・保育で明日から使える！ 発達障害の基礎知識と支援のポイント**

幼少期に身に付けることが大切なライフスキルと、学校などでの支援方法をお話しします。

☎2月9日(土)午後2時～3時45分

☎相模女子大学(南区文京)

☎高木一江さん(横浜市中部地域療育センター所長)

☎100人(申込順)

☎郵送かファックスで、氏名、職業、電話番号かEメールアドレス、「発達障害の基礎知識」と書いて、相模女子大学子育て支援センター(〒252-0383 南区文京2-1-1 ☎042-813-5082)へ

☎同セミナーホームページからも申し込みます。

☎相模女子大学連携教育推進課 ☎042-813-5055



**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
1月17日(木)	午前10時～正午	市役所前
1月19日(土)	午後1時30分～4時	
1月26日(土)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野駅前通り(コリドー通り)

☎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。

☎地域保健課 ☎042-769-8343



**生活習慣病予防運動教室**

日にち	時間	プログラム	会場	申込
2月 2日(土)	午前10時30分～11時30分 (初めての人は午前10時から)	肩こり腰痛解消	ウ	⑧
2月 4日(月)		測定・ウォーキング	南	⑨
2月 6日(水)		肩こり腰痛解消	津	⑦
① 2月13日(水)		体幹トレーニング	緑	⑥
2月16日(土)		肩こり腰痛解消	南	⑨
2月21日(木)		全身骨格矯正	ウ	⑧
2月23日(土)		肩こり腰痛解消	緑	⑥
3月 2日(土)		ウ	⑧	
3月 4日(月)		体幹トレーニング	南	⑨
3月 9日(土)		筋膜リリース	南	⑨
② 3月16日(土)		緑	⑥	
3月19日(火)		肩こり腰痛解消	南	⑨
3月28日(木)	筋膜リリース	ウ	⑧	

☎運動習慣がない市内在住か通勤の20歳～69歳(昭和24年4月2日～平成11年4月1日生まれ)で、運動実技に支障がない人=各15人(申込順) ※年度内最大6回まで参加可

☎申込期限 ②2月1日～開催日の3日前まで(土・日曜日、祝日等の場合は、各開催日前の平日)

☎※詳しくは市ホームページをご覧ください。

☎※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。



**市医師会 心肺蘇生法講習会**

☎医師による、講演と実技指導を行います。

☎2月9日(土)午後2時～3時30分

☎相模原南メディカルセンター

☎県内在住の人=30人(申込順)

☎電話で市医師会中央メディカルセンター事業課(☎042-756-1700)へ



**在宅医療・介護連携市民講演会 ～秋川リサさんの講演会～**

☎医師が在宅医療について分かりやすくお話しするほか、女優の秋川リサさんが母親の介護の経験から、介護する側の心情を語ります。

☎2月14日(木)午後2時30分～4時30分

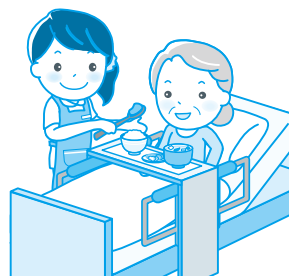
☎杜のホールはしもと

☎水上潤哉さん

(さがみはらファミリークリニック院長)

☎500人(申込順)

☎2月11日までに、市コールセンター(☎042-770-7777)へ



**日赤幼児安全法講習会〈全2回〉**

☎幼児期の事故防止や応急手当の知識と技術を学びます。

☎2月16日(土)・17日(日)午前9時～午後5時

☎あじさい会館

☎市内在住か通勤・在学の15歳以上=30人(抽選)

☎1,800円

☎1月31日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、生年月日、職業、電話番号を書いて、日赤相模原市地区本部(地域福祉課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-9222)へ

☎※最終日の検定に合格すると支援員認定証を交付



**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)を用いた心肺蘇生や止血法などを学びます。

☎2月13日(水)～15日(金)午前9時～午後5時

☎相模原赤十字病院(緑区中野)

☎市内在住か通勤・在学の15歳以上

☎30人(申込順)

☎3,200円

☎1月31日までに、電話で同病院(☎042-784-1323)へ

**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

**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。

