

みどり区

さがみはら

広報

NO.1433  
毎月  
1日・15日発行  
5/15  
2020  
令和2年  
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ…………… 2・3
- 自分のため周囲の人のため 禁煙しませんか?…………… 4
- 市民活動サポート補償制度を活用してください…………… 5
- みどり区版…………… 8

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●広聴広報課 ☎042-769-8200  
ホームページ●<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
携帯端末用●<https://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



今、頑張っている  
全ての皆さんに敬意と感謝を

一般的な質問は

新型コロナウイルス感染症コールセンター  
☎042-769-8204 (午前9時～午後9時)

最新情報はコチラ

新型コロナウイルス感染症  
特設ページ



37.5℃以上の発熱や  
強いだるさがある時は

帰国者・接触者相談センター  
☎042-769-9237 (24時間対応)

電話での相談が難しい場合は、FAX042-750-3066へ  
※高齢者や基礎疾患がある方などで、上記の症状が  
2日程度続く場合はご相談ください。  
※妊娠中の方も早めにご相談ください。

# 新型コロナウイルス感染症

誰もが感染しうる、そして、誰もが気づかぬうちに  
感染させてしまう可能性のある感染症です。

# 続けよう一人ひとりが感染予防

## 人との接触を8割減らす、10のポイント

出典：新型コロナウイルス感染症専門家会議(4月22日)

**1** ビデオ通話で  
オンライン帰省

**2** スーパーは1人  
または少人数で  
すいている時間に

**3** ジョギングは  
少人数で  
公園は  
すいた時間、  
場所を選ぶ

**4** 待てる買い物は  
通販で

**5** 飲み会は  
オンラインで

**6** 診療は遠隔診療

定期受診は  
間隔を調整

※まずは医療機関にご相談ください

**7** 筋トレやヨガは  
自宅で動画を  
活用

**8** 飲食は  
持ち帰り、  
宅配も

**9** 仕事は在宅勤務

通勤は医療・  
インフラ・物  
流など社会  
機能維持の  
ために

**10** 会話は  
マスクをつけて

ステイホームを応援！  
相模原うちdeシビックプライド 始まっています

相模原の魅力パソコンやスマホで楽しめるコンテンツが盛りだくさん。せっかくなので家で過ごす時間、「シビックプライド」に磨きをかけましょう！

- 👉 何問正解できるかな？『さがみはらファンサイト』さがみはら検定
- 👉 昔懐かしい映像も…『相模原チャンネル』動画ライブラリー
- 👉 分かったようで分かっていなかったSDGsをキャラクターが紹介『SDGs one by one』

医療現場で頑張っている医療従事者の皆さんを  
感謝の気持ちで応援しましょう！

新型コロナウイルス感染症の治療に当たる医師や看護師など、医療従事者の皆さんは、最前線で未知のウイルスに立ち向かっています。高度で専門的な技術が必要とされる中、自らや家族が感染するリスクと闘いながら、大切な命を救うために献身的に頑張ってください。私たち一人ひとりができることを実践することで医療崩壊を防ぎ、医療従事者の皆さんや彼らを支えるご家族を感謝の気持ちで応援しましょう。

新型コロナウイルス  
感染症関連は  
2・3面へ

ちゅうおう区

さがみはら

広報

NO.1433  
毎月  
1日・15日発行  
5/15  
2020  
令和2年  
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ…………… 2・3
- 自分のため周囲の人のため 禁煙しませんか?…………… 4
- 市民活動サポート補償制度を活用してください…………… 5
- ちゅうおう区版…………… 8

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●広聴広報課 ☎042-769-8200  
ホームページ●<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
携帯端末用●<https://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



今、頑張っている  
全ての皆さんに敬意と感謝を

一般的な質問は

新型コロナウイルス感染症コールセンター  
☎042-769-8204 (午前9時～午後9時)

最新情報はコチラ

新型コロナウイルス感染症  
特設ページ



37.5℃以上の発熱や  
強いだるさがある時は

帰国者・接触者相談センター  
☎042-769-9237 (24時間対応)

電話での相談が難しい場合は、FAX042-750-3066へ  
※高齢者や基礎疾患がある方などで、上記の症状が  
2日程度続く場合はご相談ください。  
※妊娠中の方も早めにご相談ください。

# 新型コロナウイルス感染症

誰もが感染しうる、そして、誰もが気づかぬうちに  
感染させてしまう可能性のある感染症です。

# 続けよう一人ひとりが感染予防

## 人との接触を8割減らす、10のポイント

出典：新型コロナウイルス感染症専門家会議(4月22日)

**1** ビデオ通話で  
オンライン帰省

**2** スーパーは1人  
または少人数で  
すいている時間に

**3** ジョギングは  
少人数で  
公園は  
すいた時間、  
場所を選ぶ

**4** 待てる買い物は  
通販で

**5** 飲み会は  
オンラインで

**6** 診療は遠隔診療

定期受診は  
間隔を調整

※まずは医療機関にご相談ください

**7** 筋トレやヨガは  
自宅で動画を  
活用

**8** 飲食は  
持ち帰り、  
宅配も

**9** 仕事は在宅勤務

通勤は医療・  
インフラ・物  
流など社会  
機能維持の  
ために

**10** 会話は  
マスクをつけて

ステイホームを応援！  
相模原うちdeシビックプライド 始まっています

相模原の魅力パソコンやスマホで楽しめるコンテンツが盛りだくさん。せっかくなので家で過ごす時間、「シビックプライド」に磨きをかけましょう！

- 👉 何問正解できるかな？『さがみはらファンサイト』さがみはら検定
- 👉 昔懐かしい映像も…『相模原チャンネル』動画ライブラリー
- 👉 分かったようで分かっていなかったSDGsをキャラクターが紹介『SDGs one by one』

医療現場で頑張っている医療従事者の皆さんを  
**感謝の気持ちで応援しましょう！**

新型コロナウイルス感染症の治療に当たる医師や看護師など、医療従事者の皆さんは、最前線で未知のウイルスに立ち向かっています。高度で専門的な技術が必要とされる中、自らや家族が感染するリスクと闘いながら、大切な命を救うために献身的に頑張ってください。私たち一人ひとりができることを実践することで医療崩壊を防ぎ、医療従事者の皆さんや彼らを支えるご家族を感謝の気持ちで応援しましょう。

新型コロナウイルス  
感染症関連は  
**2・3面へ**

みなみ区

# さがみはら

広報

NO.1433  
毎月  
1日・15日発行  
**5/15**  
2020  
令和2年  
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ…………… 2・3
- 自分のため周囲の人のため 禁煙しませんか?…………… 4
- 市民活動サポート補償制度を活用してください…………… 5
- みなみ区版…………… 8

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●広聴広報課 ☎042-769-8200  
ホームページ●<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>  
携帯端末用●<https://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



今、頑張っている  
全ての皆さんに敬意と感謝を

一般的な質問は

新型コロナウイルス感染症コールセンター  
☎042-769-8204 (午前9時～午後9時)

最新情報はコチラ

新型コロナウイルス感染症  
特設ページ



37.5℃以上の発熱や  
強いだるさがある時は

帰国者・接触者相談センター  
☎042-769-9237 (24時間対応)

電話での相談が難しい場合は、FAX042-750-3066へ  
※高齢者や基礎疾患がある方などで、上記の症状が  
2日程度続く場合はご相談ください。  
※妊娠中の方も早めにご相談ください。

## 新型コロナウイルス感染症

誰もが感染しうる、そして、誰もが気づかぬうちに  
感染させてしまう可能性のある感染症です。

# 続けよう一人ひとりが できる 感染予防

### 人との接触を8割減らす、10のポイント

出典：新型コロナウイルス感染症専門家会議(4月22日)

**1** ビデオ通話で  
オンライン帰省

**2** スーパーは1人  
または少人数で  
すいている時間に

**3** ジョギングは  
少人数で  
公園は  
すいた時間、  
場所を選ぶ

**4** 待てる買い物は  
通販で

**5** 飲み会は  
オンラインで

**6** 診療は遠隔診療

定期受診は  
間隔を調整

※まずは医療機関にご相談ください

**7** 筋トレやヨガは  
自宅で動画を  
活用

**8** 飲食は  
持ち帰り、  
宅配も

**9** 仕事は在宅勤務

通勤は医療・  
インフラ・物  
流など社会  
機能維持の  
ために

**10** 会話は  
マスクをつけて

ステイホームを応援！  
相模原おうちdeシビックプライド 始まっています

相模原の魅力パソコンやスマホで楽しめるコンテンツが盛りだくさん。せっかくなので家で過ごす時間、「シビックプライド」に磨きをかけましょう！

- 👉 何問正解できるかな？『さがみはらファンサイト』さがみはら検定
- 👉 昔懐かしい映像も…『相模原チャンネル』動画ライブラリー
- 👉 分かったようで分かっていなかったSDGsをキャラクターが紹介『SDGs one by one』

医療現場で頑張っている医療従事者の皆さんを  
**感謝の気持ちで応援しましょう！**

新型コロナウイルス感染症の治療に当たる医師や看護師など、医療従事者の皆さんは、最前線で未知のウイルスに立ち向かっています。高度で専門的な技術が必要とされる中、自らや家族が感染するリスクと闘いながら、大切な命を救うために献身的に頑張ってください。私たち一人ひとりができることを実践することで医療崩壊を防ぎ、医療従事者の皆さんや彼らを支えるご家族を感謝の気持ちで応援しましょう。

新型コロナウイルス  
感染症関連は  
**2・3面へ**

旬の情報をお届け!

# Hot Info さがみはら

**CHECK!** イベントなどの開催状況は随時ご確認を

新型コロナウイルスの影響に配慮し、市が主催するイベントや説明会など、中止や延期となる場合があります。各種イベントなどの開催状況は、市ホームページで随時お知らせしています。



## 新型コロナウイルス感染症 市からのお知らせをご確認ください

### 経済支援

#### 新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金 県の支援制度です

県の協力要請を受け、休業か営業時間の短縮にご協力いただいた事業者の負担軽減を図ります。

☑️ 県内に事業所があり、次の全てに該当する中小企業か個人事業主

- 県の緊急事態措置により、施設の使用停止や夜間営業時間の短縮要請に応じた事業者
- 県内にある事業所で、少なくとも4月24日以降、休業や夜間営業時間の短縮に協力している

- 4月10日以前に開業しており、営業の実態がある
- 暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第2条に規定する暴力団員などに該当しない

#### 必要書類

- 県新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金交付申請書(県ホームページからダウンロード)
  - 協力金の振込先の通帳などの写し
  - 事業活動を証明する書類
  - 事業活動の内容がわかる書面  
※夜間営業時間の短縮要請対象の事業者で、営業時間を短縮する前の営業時間が確認できない場合は、夜間営業時間の短縮期間前の営業時間がわかる書面が別途必要です。
  - 休業・夜間営業時間を短縮したことがわかる書面  
休業や夜間営業時間の短縮などを告知するホームページや店頭ポスターなどの写し(休業期間の分かるもの。写真でも可)
  - 事業所の賃貸借契約書の写し(休業した事業所を賃借している場合のみ)
  - 本人確認の書面(個人のみ。運転免許証やパスポートなど)
  - 役員など氏名一覧表(法人のみ)
  - 休業、夜間営業時間短縮協力施設一覧表(対象施設を県内に複数有する方のみ)
- ※上記書類以外にも必要な書類の提出をお願いする場合があります。

#### 支給金額

対象事業者	条件	交付額
休業要請対象の施設の事業者(食事提供施設を除く)	県内の事業所全てが自己所有	10万円
	県内の事業所のうち、賃借している事業所が1カ所	20万円
	県内の事業所のうち、賃借している事業所が2カ所以上	30万円
夜間営業時間の短縮要請対象の施設の事業者(食事提供施設)	夜間営業時間の短縮をした場合(営業時間を短縮する代わりに休業した場合も含む)	10万円

申請受付期間 6月1日まで(消印有効)

申請方法 郵送か電子申請

※詳しくは、**県新型コロナウイルス感染症専用ダイヤル(☎045-285-0536)**にお問い合わせいただくか、**県ホームページ**をご覧ください。



### 経済支援

#### 新型コロナウイルス感染症対策として 新たな融資制度を創設

新型コロナウイルス感染症により影響を受けた市内中小企業者などを支援します。詳しくはお問い合わせください。

資金名	災害等対策特別資金
対象者	セーフティネット保証4号又は危機関連保証の認定を受けた中小企業者などで、次の全ての要件を満たす者 ・市内で3カ月以上事業を営んでいること ・個人の場合、市内に在住していること
融資限度額	3,000万円(別枠)
融資利率	1.7%以内(利用者負担0.8%以内、市利子補給0.9%) ※令和3年3月分までの利子は市が全額負担します
融資期間	10年以内 据置期間 ・セーフティネット保証4号…1年以内 ・危機関連保証…2年以内 (融資期間が5年以内の場合は1年以内)
保証料補助	補助率80%以内(限度額10万円)
申込先	市融資制度取扱金融機関

☎産業支援課 ☎042-769-8237

### 個人向け

#### 10万円の一律給付 特別定額給付金

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、国の「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」を目的に家計への支援として、一人10万円を一律に給付します。

☑️ 令和2年4月27日時点で本市に住居登録がある人(外国人も含む)

給付金額 1人につき10万円

申請方法

- ① 郵送(申請書の発送日は決まり次第お知らせします)
- ② オンライン(マイナンバーカードを持っている人)  
マイナンバーカードのポータルサイト「マイナポータル」から必要事項を入力し、振込先口座の確認書類をアップロードして、電子申請してください。

☎①について 市特別定額給付金コールセンター ☎042-851-3091(午前8時30分~午後5時)

☎②について 総務省 特別定額給付金コールセンター ☎0120-260020(午前9時~午後6時30分)

※①は土・日曜日、祝日等を除く

※最新情報は市ホームページでご確認ください

#### 国民健康保険 新型コロナウイルス感染症に感染して 仕事を休んだ場合に手当金を支給

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防止するため、働いている本人が感染した場合(感染が疑われる場合を含む)で、仕事を休んだ期間に給与の支払いを受けられなかったときに、世帯主に対して傷病手当金を支給します。

☑️ 次のすべてに該当する人

- 国民健康保険に加入している
- 給与の支払いを受けている
- 新型コロナウイルス感染症に感染したか、発熱などの症状があり感染が疑われるために仕事を休んだ
- 3日間連続して仕事を休み、4日目以降にも休んだ日(有給休暇を除く)がある
- 休んだため給与の支払いを受けられなかったか、減額された

適用期間 令和2年1月1日~9月30日で、欠勤・休業が必要になった日から換算して、4日目から復帰までの期間(入院が継続する場合は最長1年6カ月まで)

※申請には、事業主と医師(医療機関を受診した場合)の証明が必要です。

☎ 電話で、市国民健康保険コールセンター(☎042-707-8111)へ

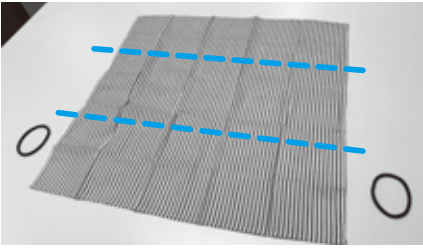
#### ⚠️ ご注意ください! 給付金を装った詐欺

- 市区町村や総務省などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- 市区町村や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振り込みを求めることは、絶対にありません。

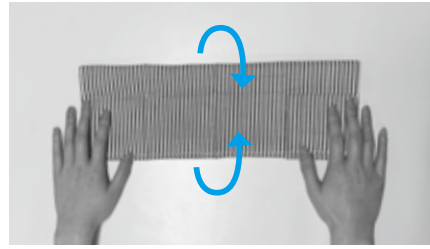
**お知らせ** **新型コロナウイルス感染症**  
**ハンカチで作る簡単布マスクを紹介します**

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫と、それらに含まれるウイルスなど病原体の飛散を防ぐ上で効果があります。

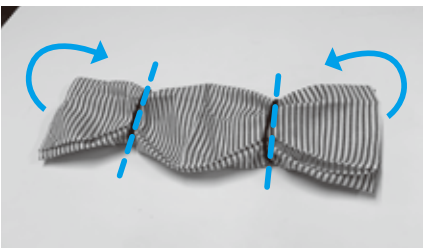
**作り方**



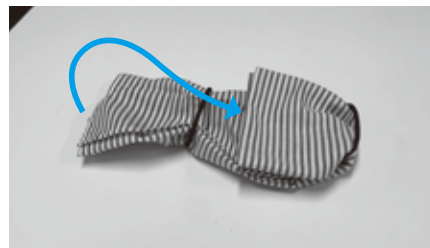
1 ハンカチとゴムを用意します



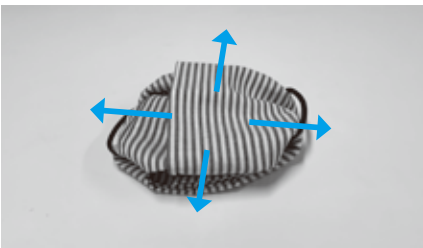
2 1の点線で三つ折りにします



3 両端からゴムを通し、点線で折ります



4 片側をもう一方の布の中に折り込みます



5 大きさを調整します



6 鼻と口をしっかり覆いましょう

※布マスクは、家庭用酸素系漂白剤などを使って洗濯し、洗濯後にアイロンをかけるなど、清潔に使いましょう。

**健康** **運動不足が気になるときは**  
**自宅でストレッチや運動をしよう**

外出の自粛が続き、家で過ごす時間が多くなると、運動不足になりがちです。自分の体調などに合わせて、できる範囲で運動不足の解消に努めましょう。

**自宅での活動量を増やすコツ**

- ・ソファなどに座ったまま長時間過ごさない。定期的に立ち上がろう!
- ・階段の昇り降りや足踏みなどをいつもより多めに
- ・ストレッチや軽い運動などに挑戦!

**ラジオ・テレビを見ながらできるラジオ体操などもおすすめ!**

ラジオ体操は、全身をバランスよく動かすことにより、柔軟性を高め、筋力の低下を防ぐことができます。

ラジオ NHKラジオ第1 毎朝 毎日午前6時30分から  
テレビ NHK Eテレ 毎朝 毎日午前6時25分から  
NHK総合 毎週月～金曜日 午後2時55分から

※この他にも、「いきいき百歳体操」「さくら体操」や、栄養など健康維持に役立つ情報を市ホームページでお知らせしています。あわせてご覧ください。



▲詳しくは、市ホームページへ

**自宅でできる簡単な体操をラジオで放送しています!**

日本体操研究所の健康運動指導士、平岡亮一さんが監修した椅子や床に座った状態でできる簡単な体操をラジオ(エフエムさがみ)で毎日放送中です。

放送局 FM HOT 839

放送日時 月～木曜日 ①午後2時20分頃から ②午後7時頃から  
金曜日 ①午後2時20分頃から ②午後6時30分頃から  
土・日曜日 午前8時40分頃から

放送期間 令和2年5月31日まで(延長の可能性あり)



健康増進課 ☎042-769-8274

**お知らせ** **ステイホームを楽しく過ごそう**  
**橋本図書館員のおすすめ本を読んでみませんか**

外出自粛要請を受けて、今、電子や紙の書籍に触れる機会が増えている人も多いのではないのでしょうか。図書館スタッフがおすすめの本をご紹介しますので、家で過ごす時間のお供に手に取ってみませんか。



『朝に効くスープ 夜に効くスープ』  
(浜内千波/著 日本文芸社 2011)

日常生活の中に手軽に取り入れ、体を元気にするスープのレシピがたくさん載っている一冊。朝、体を目覚めさせるスープや夜に一日の疲れを取るスープなど、その時の自分に合ったスープがきっと見つかると思います。最近元気がない、体の不調を感じる…そんなときにこの本を見ながら、スープを作ってみませんか。

『生きる』  
(谷川俊太郎/詩 岡本よしろう/絵 福音館書店 2017)

「生きているということ いま生きているということ」を、詩と絵とともに優しく教えてくれる、子どもから大人まで楽しめる一冊。普段あまり詩に親しみがない人にも、日常風景が描かれたこの絵本は、誰もが懐かしく共感する部分があると思います。



開館に向けて、各図書館では本の整理や修繕、展示準備などを進めています。

臨時休館中は本の貸し出しはできませんが、開館した時にスムーズに本を手にとっていただけるように、1人10冊まで予約を受け付けています。

休館中、図書館で実施しているサービス

- ・返却ポストでの本、雑誌の返却
- ・電話(本を受け取りたい図書館)やインターネットでの本、雑誌の予約

橋本図書館 ☎042-770-6600

**募集** **新型コロナウイルス感染症対策の**  
**支援にご協力ください**

新型コロナウイルス感染症の拡大を抑制するために、医療体制の確保などのための寄附金を創設しました。現在治療などに当たっている医療従事者への支援にもつながります。皆様の温かい支援をお願いします。

**◆新型コロナウイルス感染症対策支援寄附金**

**主な活用先**

- 医療従事者用の医療用マスク・ガウンなどの提供
- 医療設備の充実などに対する補助 など



※感染症対策支援寄附金は、ふるさと納税として税額控除の対象となります。  
※お礼の品の送付はありません。  
※市内の人でも申し込み可能。  
※申出書に記載いただいた個人情報は、今回の寄附に関する業務以外には使用しません。

市ホームページにある申出書を、郵送かファクス、Eメールで**財政課(☎042-769-8216)**へ



申出書のダウンロードはこちら



旬の情報をお届け!

# Hot Info さがみはら



イベントなどの開催状況は随時ご確認を

新型コロナウイルスの影響に配慮し、市が主催するイベントや説明会など、中止や延期となる場合があります。各種イベントなどの開催状況は、市ホームページで随時お知らせしています。



## 自分のため周囲の人のため 禁煙しませんか?

### 喫煙が体に及ぼす悪影響

喫煙は、がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)、虚血性心疾患、脳卒中などの原因になるだけでなく、**新型コロナウイルス感染症を重症化**させる可能性があります。  
※加熱式たばこは煙や臭いが少なくても、有害物質を多く含みます。

### 周りの人も…

他人が吸っているたばこの煙にさらされること(受動喫煙)でも体に悪い影響を及ぼします。  
喫煙者と同様に、脳卒中などの病気になる危険が高くなります。



受動喫煙の影響による  
年間死亡数は  
約1万5,000人です。  
(推計値)

※「たばこ対策の健康影響および  
経済影響の包括的評価に関する研究」  
平成27年度報告書

### 受動喫煙のない社会を目指してたばこの煙から子どもたちを守る

#### 禁煙のコツは…

- 禁煙を始める日を決める
- 吸いたくなってきたときの対処方法を決めておく  
例えば 顔を洗う 歯磨きをする 冷水を飲む など
- 失敗を恐れない  
2、3度のみならずよくあることです。諦めずに、つい吸ってしまったときの状況を振り返り、対策を考えることで次につながります。

健康増進課 ☎042-769-8055



## ストップ! 路上喫煙 路上での禁煙にご協力ください

市では、安全・安心で快適に暮らせるまちづくりを目指して「相模原市路上喫煙の防止に関する条例」を施行し、市内各鉄道駅周辺など指定する地区での路上喫煙を禁止するほか、市民をはじめ市内を通行する皆さんに市内全域で路上喫煙をしないよう呼び掛けています。



指定地区では指導員が定期的に巡回し、路上喫煙者には喫煙行為を止めるよう指導しています。

### ◆重点禁止地区

路上での喫煙を禁止。喫煙中止の指導や命令に従わない場合、過料2,000円を適用

橋本駅・相模原駅・相模大野駅周辺

### ◆禁止地区

重点禁止地区と同様、路上での喫煙を禁止(過料なし)

市内13鉄道駅周辺、市内の各鉄道駅に近接する保育所、幼稚園、認定こども園、小学校、中学校の外周道路



### 市内全域が努力義務です!

重点禁止地区・禁止地区以外でも、路上喫煙をしないようにしましょう!

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、指定喫煙場所は当面の間、一時閉鎖しています。ご不便をお掛けしますが、密集・密接を避けるためにご協力をお願いします。

### ◆指定喫煙場所

橋本駅、相模原駅、相模大野駅(各駅北口・南口の全2カ所)  
淵野辺駅(南口)、小田急相模原駅(北口)

交通・地域安全課 ☎042-769-8229



## 市国民健康保険に加入している人へ 人間ドック・脳ドックの検診料を一部助成します

### 対次の全てに該当する人

- 本市の国民健康保険に加入している(今年度75歳になり、4月2日~令和3年3月31日に後期高齢者医療制度に加入する人も含む)
- 昭和20年4月2日~56年3月31日に生まれた
- 国民健康保険税に未納がない世帯
- 人間ドックの検査結果を検診機関が市に提出し、特定健康診査の受診結果として取り扱うことを承諾する

### 助成金額(年度内1人各1回助成)

人間ドック 2万2,000円

脳ドック 1万円

### 利用券について

申込期間ごとに、助成を受けるための利用券を発送します。利用券が届いたら、右表の検診機関へ予約の上、受検してください。

申込期間	利用券発送時期
5月31日まで	6月20日ごろ
6月1日~6月30日	7月20日ごろ
7月1日~7月31日	8月10日ごろ
8月1日以降	受け付け後10日程度

### 有効期間

7月1日~令和3年3月31日

☎電話で、市国民健康保険コールセンター(☎042-707-8111)へ

月~金曜日(祝日等を除く) 午前8時30分~午後5時15分  
第2・第4土曜日 午前8時30分~正午

※手元に保険証を用意して電話してください。

※市ホームページの「電子申請」からも申し込めます。

※先着順や抽選ではありません。

申し込み開始当初は電話がつながりにくくなる場合があります。8月以降に受検する場合は、6月以降の申し込みにご協力をお願いします。

### 利用券が使用できる検診機関(予約は利用券が届いてから!)

受検ドック		検診機関	所在地	予約・問い合わせ
人間	脳			
-	○	脳と神経のクリニック橋本	西橋本	042-703-0070
-	○	晃友脳神経外科眼科病院	大島	042-761-2100
○	○	JA健康管理センターさがみはら	橋本	046-229-3731
○	○	相模原赤十字病院	中野	042-784-2429
○	○	総合相模更生病院	小山	042-752-1808
○	○	相模野病院	淵野辺	042-751-1265
○	○	相模原総合健診センター	淵野辺	042-753-3301
○	○	相模原中央病院★	富士見	042-751-5348
○	○	東芝林間病院	上鶴間	042-742-3521 042-742-3599◆
○	○	ヘルス・サイエンス・センター	相模大野	042-740-6200
○	-	さがみ生協病院	相模大野	042-701-3311
○	-	森下記念病院	東林間	042-742-5222
○	-	さがみ循環器クリニック	相南	042-746-2211
○	-	JA健康管理センターあつぎ	厚木市酒井	046-229-3731

★脳ドックのみの受検はできません。 ◆脳ドックのみ

※検診内容・検査料など詳しくは、各医療機関へお問い合わせください。

## 議会 定例会第3回臨時会議・6月定例会議を開催

本会議・委員会を次のとおり開催します。

	日にち	内容
第3回臨時会議	5月18日(月)	本会議
6月定例会議	5月26日(火)	本会議(提案説明)
	6月3日(水)	本会議(代表質問・個人質問、委員会付託)
	6月4日(木)	本会議予備日
	6月8日(月)	総務委員会
	6月9日(火)	環境経済委員会
	6月10日(水)	民生委員会
	6月11日(木)	建設委員会
	6月12日(金)	市民文教委員会
	6月23日(火)	
	6月24日(水)	本会議(一般質問)
	6月25日(木)	
	6月26日(金)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会

午前9時30分から

- ※6月定例会議のための議会運営委員会は、5月20日(水)に開催します。
- ※6月26日(金)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、変更になることがあります。
- ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、傍聴の自粛をお願いいたします。
- ※市議会ホームページから、各会議のインターネット中継が視聴できます。

☎ 042-769-8278

## 支援 市民活動サポート補償制度を活用してください

ボランティア活動をしている皆さんの万一の事故に備えて、市が一括して保険契約を締結しています。原則、個人での保険料負担や事前の登録手続きは必要ありません。

☑ 次のいずれかに該当する人

- 市内に活動の拠点を置き、無償(実費弁償程度の場合を含む)で自発的・継続的・計画的に公益性のあるボランティア活動をしている人
- やむを得ない事情で活動に同行する未就学児★など

★未就学児は、各ボランティア団体に名簿登録をしたあと、市への事前の登録手続きが必要です。

**対象となる活動**(事業計画・活動記録・活動者名簿が必要)  
社会福祉、社会奉仕、社会教育、青少年育成、地域活動など

**対象となる事故**

活動中の損害賠償責任事故・傷害事故

※特定疾患も補償の対象となる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

**主な支払補償金額**

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

**事故が発生したら**

市民協働推進課か市の関係課へ速やかに連絡してください。

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎ 042-769-8226

## 募集 帰還を祈願★ はやぶさ2 絵画コンテスト

「はやぶさ2」が今年帰還を迎えることから、帰還の成功を願って、絵画コンテストを実施します。

**テーマ** 「はやぶさ2」が解き明かす過去、切り拓く未来  
例えば…

- 「はやぶさ2」によって明らかになる宇宙や生命の歴史
- 「はやぶさ2」の成果で変わる未来の地球や私たちの暮らし
- ミッションに取り組む「はやぶさ2」のようす

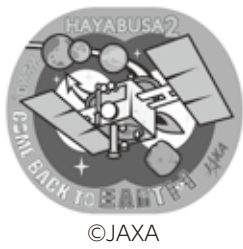
**規格・絵の具** 自由

**応募方法** 7月26日までに、絵をデジタルカメラなどで撮影し、さがみはらファンサイトの特設ページから応募してください。

**入賞作品の発表** 8月7日(金)に、同サイトで発表します。

**賞・副賞** 入賞(4人)賞状・副賞 ※応募者先着200人に参加記念品をプレゼント  
※作品の投稿にあたり、同サイトへの会員登録(無料)が必要です。  
※副賞・参加記念品の送付にあたり、後日、送付先の入力が必要となります。  
※注意事項など詳しくは、同サイトの募集要項をご覧ください。

☎ 042-707-7045



さがみはらファンサイト



## 議会 市議会 臨時会議

4月24日・30日、5月1日に開かれた臨時会議では、令和2年度一般会計補正予算、相模原市国民健康保険条例の一部を改正する条例など、新型コロナウイルス感染症対策等に関する5議案が審議され、全て可決されました。



主な審議の内容や結果については、6月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

☎ 042-769-9260

## 募集 フォトシティさがみはら2020 「アマチュアの部」作品募集

**テーマ** 自由

**サイズ** 六つ切~四つ切(ワイド可)かA4プリント ※高校生以下は2L判も可

**応募点数** 制限なし。組み写真の場合は3枚1組(縦・横混在は不可)

**募集要項の配布場所** 文化振興課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・公民館など  
※市ホームページにも掲載

**応募方法** 6月26日(必着)までに、住所、氏名(ふりがな)、年齢、職業、電話番号、写真1点ごとに題名(ふりがな)、撮影データなどを書いた応募票(自作可)を裏面に貼り、直接か郵送で、フォトシティさがみはら実行委員会事務局(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

**入賞・入選作品展示**

☎ 10月9日(金)~26日(月)

☎ 相模原市民ギャラリー

**賞・副賞**

金賞(1人)20万円、ジュニア賞(3人)デジタルカメラ など

**応募条件**

作品は他のコンテストでの受賞歴などがない作品に限ります。類似作品(同一被写体を主題にして同時期に撮影されたもの)や二重応募(同一の作品を複数のコンテストに応募すること)とみなされるものは応募できません。

※注意事項など詳しくは募集要項をご覧ください。

☎ 042-769-8202



20th Anniversary  
PHOTO CITY SAGAMIHARA

今年で20周年を迎えます

20周年の記念として、今回からアマチュアの部に「みどり賞」を新設したので、入賞のチャンスが増えました。ぜひご応募ください!



フォトシティさがみはら2019金賞「なかよしフレンド」兼井公子



# 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

**CHECK!** イベントなどの開催状況は随時ご確認を

新型コロナウイルスの影響に配慮し、市が主催するイベントや説明会など、中止や延期となる場合があります。各種イベントなどの開催状況は、市ホームページで随時お知らせしています。



## お知らせ

### 市民税・県民税について

#### 税額決定・納税通知書を6月5日に発送

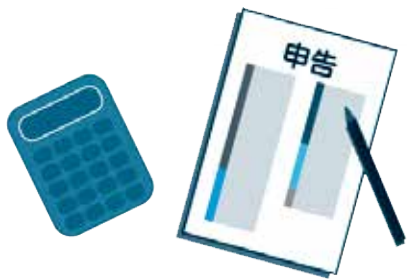
○普通徴収(自分で納める)か公的年金から直接差し引かれる特別徴収となる人には、自宅に通知書を送付します。  
○非課税の人には送付しません。  
※給与から特別徴収される税額がある人には、5月15日から順次、勤務先へ特別徴収税額の決定通知書を送付します。  
※申告期限の延長に伴い、提出された確定申告などの内容が、個人住民税などの算定に間に合わない場合があります。確認次第反映し、税額に変更が生じた場合は新しい通知書が送付されます。ご理解のほどお願いします。

☑市民税課賦課班

#### 課税証明書などは6月1日から発行

証明書発行窓口 市民税課、緑・南市民税事務所、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  
※コンビニ交付でも取得できます。

☑市民税課諸税証明班



### 分譲マンション無料相談

時 6月1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、分譲型団地に住む人

定 3組(申込順)

申 5月27日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

### 建築士による自宅の無料耐震相談会

時 6月11日(木) 午後1時30分～4時30分

会 津久井総合事務所

定 6組(申込順)

申 6月5日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

※確認通知書と図面があれば持参してください。



### 納期限は 6月1日(月)

- 固定資産税・都市計画税 第1期
- 軽自動車税

※コンビニエンスストア、LINE Pay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

### 借金返済でお悩みの人へ 多重債務相談窓口

専門相談員のアドバイスや、情報提供

相談窓口	電話番号	相談日	相談時間
関東財務局 横浜財務 事務所	☎045-633-2335	月～金曜日 (祝日等を 除く)	午前9時～正午、 午後1時～5時
消費生活 総合 センター	☎042-776-2511	月～金曜日 (祝日等を 除く)	午前9時～午後4時 (第2・第4 金曜日は 午後6時まで)
		土・日曜日、 祝日等	午前9時～正午、 午後1時～4時

### 1等・前後賞合わせて5億円 ドリームジャンボ宝くじ 販売中

宝くじはインターネット上でもお買い求めいただけます。詳しくは「宝くじ公式サイト」で検索してください。

販売期間 6月5日(金)まで

☑財政課



### 選挙人名簿・在外選挙人名簿を 閲覧できます

時 6月2日(火)～6日(土) 午前8時30分～午後5時

会 各区選挙管理委員会事務局

対 選挙人名簿 平成14年6月2日までに生まれた人で、次のいずれかに該当する人  
○令和2年3月1日までに市の住民基本台帳に記録され、引き続き記録されている

○引き続き3カ月以上市の住民基本台帳に記録され、転出後4カ月以内

在外選挙人名簿 14年6月2日までに生まれた人で、次のいずれかの手続きをして、6月1日までに同名簿に登録された人

○海外に転出し、引き続き3カ月以上滞在して在外選挙人名簿への登録申請をした

○最終住所が本市にあり、選挙人名簿から在外選挙人名簿への登録移転申請をした

※閲覧申出書には申出者の押印が、閲覧時には閲覧者の顔写真付き身分証明書が必要です。事前にお問い合わせください。

☑各区選挙管理委員会事務局

区	電話番号
緑	☎042-775-8820
中央	☎042-769-9259
南	☎042-749-2117

※6日(土)は市役所本館守衛室へ

※電話による登録の確認はできません。

### 工業統計調査にご協力を

工業統計調査は統計法に基づく重要な統計調査です。回答をお願いします。

対 市内で製造業を営む全ての事業所(従業員数3人以下の事業所を除く)

調査内容 従業員数、原材料等の使用額、製造品出荷額など

調査方法 5・6月に経済産業省から、調査票を郵送

調査期日 6月1日

※回答方法など詳しくは同封の案内をご覧ください。

☑情報政策課

## 募集

### 図書館協議会委員

図書館の運営などについて協議

任期 8月29日～令和4年8月28日(会費は年3～5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)

申 6月7日(必着)までに、各図書館・行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井を除く)、市立公文書館にある応募用紙(市ホームページにも掲載。作文あり)を市立図書館(☎042-754-3604)へ

### 相模川ビレッジ若あゆ 「かかしフェスティバル」出展者

9月5日(土)～22日(祝)に、相模川自然の村周辺の水田で開催するフェスティバルで展示する手作りのかかし

対 市内在住の小・中学生とその保護者、青少年団体など

※申し込み方法など詳しくは、相模川ビレッジ若あゆホームページでお知らせします。

☑相模川ビレッジ若あゆ(☎042-760-5445)

### 保育所保育料の収納推進員

勤務 7月から8月で、原則午後3時～8時のうち1日4時間(月1回土・日曜日、祝日等の勤務あり)

勤務場所 保育課と市内全域

賃金 日額4,800円

対 市内在住で、普通自動車運転免許があり、市民税などの滞納がない人

定 若干名(選考)

申 5月29日(必着)までに、市ホームページに掲載の会計年度任用短時間勤務職員選考申込書(写真貼付)と運転免許証の写しを、直接か郵送で保育課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ  
※後日、面接あり

### 相模湖高齢者支援センターの職員

①主任ケアマネジャー②ケアマネジャー③介護福祉士

高齢者からの相談業務と介護予防プランの作成など

勤務 ①②月～金曜日の午前8時30分～午後5時30分③うち1日6時間

※土曜日・祝日等の勤務あり

賃金 ①月額25万円から②月額22万円から③時給1,200円から

対 ①②③該当する資格がある人

定 ①②正職員1人③非常勤職員1人(選考)

申 電話でさがみ湖 桂寿苑(☎042-685-2526)へ

## 家でも楽しく、さがみはらのことを知ろう さがみはらファンサイト

クーポンが  
もらえる!  
市内の商店など  
で使えるよ

市内のイベントやエリア  
ニュースなど、思わず拡散  
したくなる情報がいっぱい  
のサイトです。

まずはファン登録!  
パソコンやスマート  
フォンなどで、いつでも  
誰でも登録可能

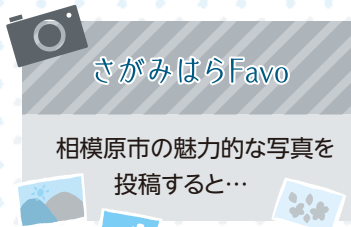


登録はこちら

Sagamihara  
FAN FUN FAN

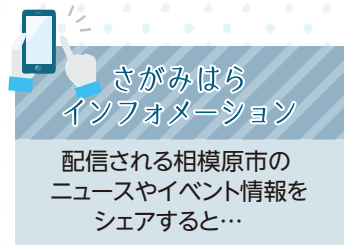
さがみはらファンサイト

ポイントをためてプレゼントキャンペーンに応募しよう!



さがみはらFavo

相模原市の魅力的な写真を  
投稿すると...



さがみはら  
インフォメーション

配信される相模原市の  
ニュースやイベント情報を  
シェアすると...



さがみはら検定

相模原市にちなんだ問題に  
10問中7問以上正解すると...

全100問  
以上!

ランダムで問題が出るから何度  
も楽しめるよ!  
例: Q 相模原に人が住み始めた  
のはいつごろ?



☑観光・シティプロモーション課 ☎042-707-7045



●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

## イベント

### 日本伝統文化の盆栽を楽しもう

**ばんざい青柳展**  
 時5月22日(金)～24日(日) 午前9時30分～午後4時30分  
**まめ盆栽作り**  
 時5月24日(日) 午前10時～正午  
 定50人(先着順)  
 費500円(材料代)

共 通  
 会古民家園(相模川自然の村公園内)  
 ※希望者は直接会場へ  
 園文化財保護課



### 企画展「色々な石」

岩石や鉱物を色で分類し、それぞれの特徴を紹介  
 時5月23日(土)～7月5日(日) 午前9時30分～午後5時  
 ※月曜日、6月23日(火)・24日(水)は休館  
 会市立博物館  
**展示解説**  
 時6月20日(土)・28日(日) 午後3時～3時30分  
 ※希望者は直接会場へ  
 園同館(☎042-750-8030)

### 市民サッカー選手権大会(小学生男子・女子)

時6月20日(土)～28日(日) 午前9時  
 会横山公園人工芝グラウンドほか  
 対市内在住・在学の人  
 申5月22日までに、市スポーツ協会にある申込用紙を同協会(☎042-751-5552)へ  
 ※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。

### シネマサロン

『雨の朝巴里に死す』  
 (1954年/アメリカ/吹き替え)  
 時6月21日(日)・23日(火) 午後2時～3時55分  
 会市立図書館  
 対市内在住の25歳以上=各20人(申込順)  
 申6月10日までに、直接か電話、ファクスに6面上の必要事項と参加希望日を書いて、さがみはら成年後見・あんしんセンター(☎042-756-5034 FAX042-759-4382)へ

### 夏季ポニー教室〈全5回〉

ポニーの世話や乗馬、餌やりなど  
 時6月28日(日)～7月26日(日)の毎週日曜日 午前10時～11時30分  
 会相模原麻溝公園ふれあい動物広場  
 対市内在住の小・中学生(保護者同伴)  
 定20人(抽選。初めての人優先)  
 申6月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚。きょうだいの連名不可)に6面上の必要事項と学年、保護者氏名を書いて、同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ  
 ※今年度に参加した人は応募できません。

## 講演・講座

### 市民後見人養成研修説明会

市民後見人になるための研修の前に、実際の仕事内容や制度を紹介

日にち	会場	時間
6月14日(日)	緑区合同庁舎	午後2時～3時30分
6月18日(木)	ウェルネスさがみはら	午前10時30分～正午
6月22日(月)	南保健福祉センター	午後1時30分～3時

対市内在住の25歳以上=各20人(申込順)  
 申6月10日までに、直接か電話、ファクスに6面上の必要事項と参加希望日を書いて、さがみはら成年後見・あんしんセンター(☎042-756-5034 FAX042-759-4382)へ

### サッカー教室〈全5回〉 ①U-7②U-10

時7月7日～8月4日の毎週火曜日 午後4時30分～5時30分  
 会相模原ギオンフィールド  
 対①年長～小学1年生②小学校2～4年生  
 定各15名(抽選)  
 費各4,000円  
 申5月25日(必着)までに、返信用はがきを持って直接か、往復はがき(1教室1枚)、Eメールに6面上の必要事項、学年を書いて、同所(〒252-0335 南区下溝4169 ✉asamizo-stadium@dream.jp ☎042-777-6088)へ

### 元気高齢者向け筋力向上トレーニング教室〈全12回〉

専属トレーナーが、体操や機器を使った筋力トレーニングなどを指導

会場	電話番号など
① スポーツクラブ ルネサンス 相模大野(南区相模大野)	☎042-702-0303 午前10時～午後11時30分 ※土・日曜日、祝日等は午後8時まで(金曜日を除く)
② スポーツクラブ ルネサンス 淵野辺(中央区鹿沼台)	☎042-753-5461 午前9時30分～午後9時 ※日曜日、祝日等は午後5時まで(第2・第4日曜日を除く)

時①7月1日～9月23日の毎週水曜日(8月12日を除く)②7月3日～9月25日の毎週金曜日(8月14日を除く) 午後3時30分～5時  
 対運動に支障がない、市内在住の65歳以上  
 定①10人②8人(抽選)  
 費各6,600円  
 申6月14日までに、電話で各会場へ

## 読者のひろば

(敬称略)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 短歌 毎月第2火曜日午前9時20分、市民会館。初心者歓迎、見学可 園鈴木(☎042-758-1950)
- 毛筆書き百人一首 毎月第1金曜日午後1時30分、麻溝公民館 園栗野(☎042-755-0801)
- ロコモ予防体操 毎週水曜日午後0時50分、大沼公民館。対象は中高年、体験可 園篠(☎042-746-0670)



# 1万人突破! 市LINE公式アカウントを登録しよう

防災情報やイベント情報、市からのお知らせなど欲しい情報をお届けします! ぜひ、友だち登録をしてご利用ください。

### 1 AIスタッフ総合案内サービス

AI(人工知能)が、行政手続きなどの身近な疑問にお答えする案内サービスです。

もうすぐ子どもが産まれるんです 返信 聞きたいことを文章で入力すると

キャラクターの「しづおとうふ」君がお答えします。

おめでとうございます! 産まれたら、無理をせずに、お医者さんの指示にしたがって過ごしましょう。ちゃんと休んでください。何か困っているときは相談してください。

詳細はこちらをご覧ください。母子健康相談! 相模原市

問題は解決しましたか? 解決しました! 回答が違います

妊娠・出産に関する相談窓口  
妊婦を対象とした訪問サービス  
出産後の手続きなど

さらに関連するホームページがあればご案内します。

出典:三菱総合研究所および日本ビジネスシステムズ

質問に名前や住所などの個人情報を入力しないでください。  
※質問内容によっては、AIが回答できない場合があります。

パソコンやスマートフォンのブラウザでも利用できます。ご利用はこちら

AIスタッフ

友だち追加ありがとうございます! 相模原市公式アカウントでは、防災・防犯やイベント情報など市からのお知らせをお届けします。トーク画面下の受信設定から、欲しい情報を選んでください

- Q&A AIが答えます
- 施設予約
- 便利なアプリ
- 新型コロナウイルス関連情報
- ごみの分別
- 受信設定

### 3 市のアプリ

市が提供している便利なアプリをダウンロードできます。

さがみはら 広報紙情報  
さがみはら ごみ分別  
さがみはら 市民通報システム  
さがみはら よくある質問解決  
母子健康手帳  
野外環境彫刻の紹介(緑区緑野)

「パツ!撮るん。」がリニューアル  
道路の破損状況だけでなく、まちなかの「あぶない」場所を通報できる範囲が拡大しました。  
通報できる範囲 市の管理する道路・公園・下水・河川・放置自転車など

ダウンロードはこちら  
iOS版 Android版

### 6 受信設定

市からのお知らせなどを配信します。受け取りたい情報を選んでください。

受け取ることでできる情報

- 市からのニュースや啓発情報など
- 市の防災無線(ひばり放送)の内容
- 防災に関する重要なお知らせ
- 河川水位情報
- 契約トラブル・悪質商法情報(消費生活情報)
- 市内の犯罪・不審者情報(安全・安心情報)
- ※配信地域を選択できます
- 市で開催される大規模イベントのお知らせ

### 2 施設予約

市のスポーツ施設や公民館など公共施設の予約や抽選申し込みができます。

### 4 新型コロナウイルス関連情報

新型コロナウイルスに関する最新情報や相談窓口の情報などを確認できます。

### 5 ごみの分別

ごみと資源の出し方や収集曜日などが調べられます。

友だち登録はこちら

LINE公式アカウント名 相模原市  
LINE ID: @sagamihara\_city

園広聴広報課 ☎042-769-8200

2020年 令和2年

5/15

No.0122

毎月15日発行

広報 さがみはら



みどり



緑区イメージキャラクター「ミウル」

区版

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

区の人口・世帯

人口 170,057人 (169減)  
男 85,481人 / 女 84,576人

世帯数 74,269世帯 (196増)  
令和2年4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

# 自宅でできる！ 体操で健康づくり

運動不足になっている人へ。道具などを使わずに自宅で誰でもできる体操を紹介します。短い時間でもできる体操を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ラジオ体操や「みんなの体操」など、体操は短い時間で、広いスペースもいらず、誰でも自宅でできる手軽な運動です。

新型コロナウイルスの影響で、不要不急の外出を控えている今、自宅でもできる体操で一汗流しましょう。



「ラジオ体操のまち大沢」運営協議会 委員長 齊藤賢一さん

## 体を動かすときの効果とポイント

元NHKテレビ・ラジオ体操指導者 長野信一さん監修

一つひとつの動きのポイントを理解することで、より効果が期待できます。無理せず、自分のペースでゆっくり行いましょう。

### 足の運動



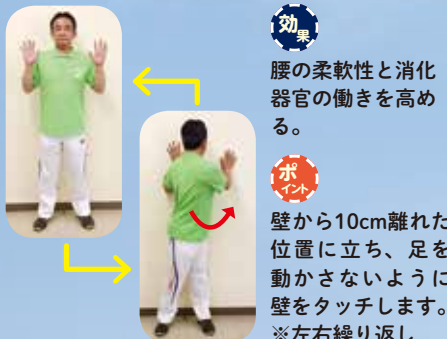
**効果** ふくらはぎとすねの筋肉を強くする。  
**ポイント** 椅子などを支えにして、かかとと爪先を交互にしっかり上げ下げします。

### 足腰の運動



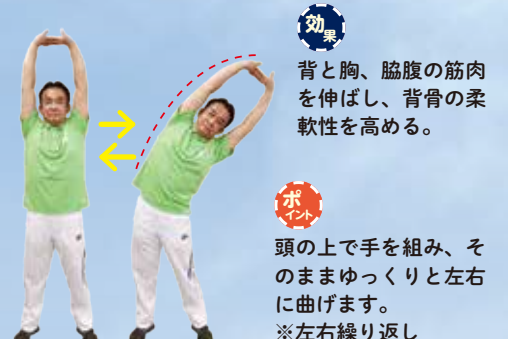
**効果** 体を支える足の筋肉を強くする。  
**ポイント** 腰を曲げずに下に落とし、ひざを曲げ、5秒間静止します。

### 腰と腹の運動



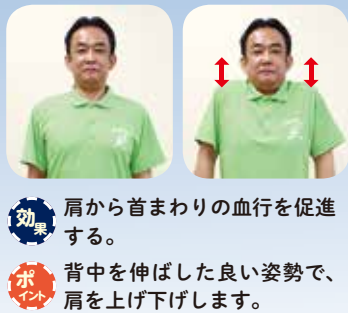
**効果** 腰の柔軟性と消化器官の動きを高める。  
**ポイント** 壁から10cm離れた位置に立ち、足を動かさないように壁をタッチします。※左右繰り返し

### 背と胸の運動



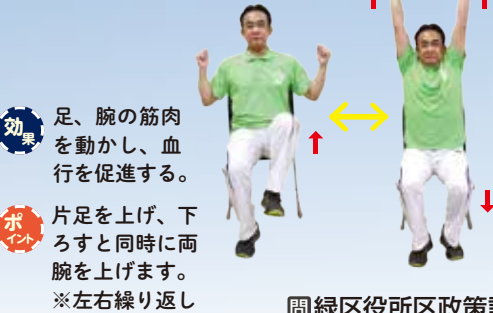
**効果** 背と胸、脇腹の筋肉を伸ばし、背骨の柔軟性を高める。  
**ポイント** 頭の上で手を組み、そのままゆっくりと左右に曲げます。※左右繰り返し

### 肩の運動



**効果** 肩から首まわりの血行を促進する。  
**ポイント** 背中を伸ばした良い姿勢で、肩を上げ下げします。

### 全身の運動



**効果** 足、腕の筋肉を動かし、血行を促進する。  
**ポイント** 片足を上げ、下ろすと同時に両腕を上げます。※左右繰り返し

## ラジオ体操で活性化！～ラジオ体操のまち大沢～

「ラジオ体操のまち大沢」は、平成19年から活動を開始し、子どもから高齢者まで年間3,000人以上が参加しています。健康づくりはもちろんのこと、近隣の人とのつながりを深めるほか、地域交流の場としても利用されています。

時 4月～11月第3日曜日の午前6時30分

※一部会場は、4月から10月の期間での開催となります。

※新型コロナウイルスの影響により、開催中止となる場合があります。

☎大沢まちづくりセンター ☎042-761-2610

☎緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

## 東日本台風災害義援金相模原市第2次配分額が決定しました。

市令和元年東日本台風災害義援金配分委員会(第3回)を開催し、第2次配分額が決定しました。対象世帯には、案内通知を送付します。災害義援金配分申請書(請求書)に必要事項を記入の上、生活福祉課にご提出ください。

対象被害	長期避難	非住家被害	宅地被害(※)	農地被害
配分額	20万円	2万円	2万円	2万円

※宅地被害については、別途申請方法をお知らせする予定です

☎生活福祉課 ☎042-851-3170



一歩ずつ前へ、  
がんばろう！緑区

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



2020年 令和2年

広報 さがみはら

5/15

No.0122

毎月15日発行

# ちゅうおう 区版

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/chuoku/>

区の人口・世帯

人口 271,899人 (135減)  
男 136,489人 / 女 135,410人

世帯数 123,592世帯 (431増)

令和2年4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

## その運転、大丈夫?

次の例はすべて**禁止**です!

～5月は九都県市一斉自転車マナーアップ強化月間～

中央区は、自転車に関する交通事故の割合が高い地域として、5月1日に県交通安全対策協議会から10年連続で「自転車交通事故多発地域」に指定されました。

誰でも手軽に乗れる便利な乗り物だからこそ、自転車の正しい運転知識を身に付け、安全に利用しましょう。

☎中央区役所地域振興課 ☎042-769-9801

### 傘差し運転

バランスが取りづらく、視界も悪くなります。

また、片手運転では、とっさのときにブレーキをかけてもすぐには止まれません。



### 並進

自動車や歩行者の通行の妨げになったり、接触の原因となったりします。

また、会話に集中してしまうと危険に気付くことができません。



### 一時不停止

自動車や歩行者と衝突する原因となります。

区内の交通事故の約8割が交差点や交差点付近で起きています。



### 二人乗り

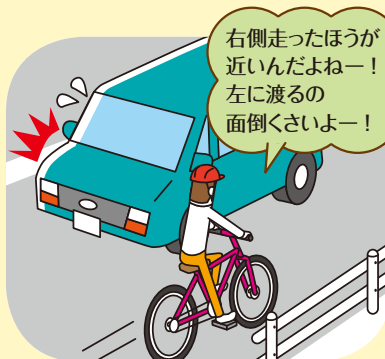
重心が不安定となり、バランスも取りづらくなります(幼児用座席が装着された自転車を除く)。



### 右側通行

自転車は車両のため、原則として車道通行・左側通行がルールです。

右側通行で交差点に進入すると、交差する車からの発見が遅れます。



### ながら運転

運転中のスマートフォンやイヤホンなどの使用は、注意力が散漫となって、周囲の様子の確認がおろそかになり、大きな事故の原因となります。



### 保険、入ってますか?

近年、自転車と歩行者の交通事故で、自転車側に高額な損害賠償が求められる事例が発生しています。

市内で自転車を利用する場合、自転車損害賠償保険への加入が義務付けられています。保険は自転車安全整備店などで加入できるほか、火災保険などに特約として付帯している場合があります。

### 盗難にも注意!

2019年中に中央区内では465件の自転車盗難が発生し、施錠していない自転車の被害が特に多くなっています。

少しでも自転車から離れるときはもちろん、自宅敷地内でも必ず施錠し、盗難被害に遭わないようにしましょう。

また、盗難防止のため、防犯登録をしましょう。

### 片山右京さんから

### 区民の皆さんへ ワンポイントアドバイス!

さまざまなレジャーや文化に触れることのできる相模原市は、市外からもたくさんの方々が自転車やバイクなどで訪れています。

ですが、せっかくの楽しいサイクリングも事故やトラブルに遭ってしまうと台無しになってしまいます。

ヘルメットやライトなどを装備し、しっかりと整備された自転車で、気持ちに余裕を持って乗ることでトラブルを避けられると思います。

自転車と自動車がお互いをリスペクトして走ることで、事故の無い安全な相模原をみんなで作っていきましょう。



元F1ドライバー/  
市終身名誉  
観光親善大使  
片山右京さん

👉 📱



2020年 令和2年

広報 さがみはら

5/15

No.0122

● 毎月15日発行 ●



## みなみ 区版

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/minamiku/>

区の人口・世帯

人口 280,296 人 (302増)  
男 138,955人/女 141,341人

世帯数 131,307 世帯 (736増)

令和2年4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

## ～南区学生自転車会議活動中!～

南区学生自転車会議は、現在区内の高校3校を中心に24人の学生が活動しています。

自転車交通事故防止のために、私たちと一緒に活動しませんか。見学も可能ですので、お気軽にお問い合わせください。

問 南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

南区内の自転車交通事故ゼロを目指して

毎月1回会議をしているので、興味のある人は、見学に来てください。お待ちしております！

## 南区学生自転車会議とは

南区学生自転車会議は、学生の目線から効果的に自転車交通事故防止や運転マナーの向上を図ることを目的にキャンペーンなどを企画・実施しています。

主な活動内容は、啓発グッズの作成、高校文化祭での出展、区内における啓発イベントなどです。

活動が評価され、平成26年には「神奈川県交通安全対策協議会表彰」、30年には「内閣府交通安全功労者表彰」を受賞しています。

会議マスコット  
キャラクター「ハリぼん」

ギオンスタジアムで相模原南警察署と合同で交通事故防止キャンペーンを行いました。



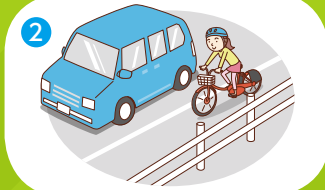
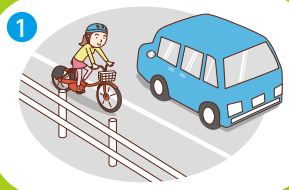
神奈川総合産業高校文化祭にブースを出展し、自転車マナークイズなどの展示を行いました。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、活動を休止している場合があります。

## 自転車マナークイズ

高校文化祭出展時に掲示したクイズの一例

Q イラストの自転車のどちらかは、3カ月以下の懲役か5万円以下の罰金となるルール違反です。違反はどちらでしょうか？



A 違反は①です。自転車で車道の右側を通行することは交通ルールに違反しているという認識のない人が多いですが、通行区分違反になります。車道の右側通行は逆走となり大変危険ですので、必ず車道の左側を通行してください。

車道や交通の状況から通行の安全を確保するために、やむを得ず歩道を通行する場合は、歩道の車道側を徐行してください。

## 自転車損害賠償保険に加入しよう！

市では、自転車を安全で適正に利用するため、平成29年に「相模原市安全に安心して自転車を利用しようよ条例」を制定し、自転車損害賠償保険などの加入などを義務付けています。

自動車の任意保険や火災保険、傷害保険、共済、会社などの団体保険などに加入している人は、個人賠償責任補償特約で自転車の事故に対応できる場合もあります。

まずは、保険証券や加入者証などで契約内容を確認してください。

## 区内の事故の3割は自転車交通事故！

南区は、10年連続「自転車交通事故多発地域」に指定され、県内でも自転車交通事故の多い地域となっています。また、南区で発生した交通事故の約3割が自転車の関係した事故であり、この数字も県内の平均を大きく上回っています。

自転車は、免許が不要で手軽な乗り物ですが、危険な乗り物でもありますので、交通ルールを守りましょう。

