

保育フェスティバル(2面)  
みんなの健康(3面)  
ざま遊友クラブ特集(4・5面)  
ざまインフォメーション(6・7面)  
健康なまちづくりコーナー(8面)



あなたも健康のために、ヘルシーメニューを作ってみましょう

# 食欲の秋!

# ヘルシーメニューで健康づくり

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、日々の食生活がその発症や進行に大きく関わっているといわれています。市では、食からの健康づくりをテーマに、生活習慣病の予防や改善に役立てようと、体に優しいヘルシーメニューを考案しました。ぜひ、皆さんの健康づくりにお役立てください。

市民健康課 ☎046(252)7225 046(252)7043  
企画政策課 ☎046(252)8287 046(255)3550

## 増えています生活習慣病

市の基本健康診査では、高血圧や糖尿病など生活習慣病が強く疑われる人や、その可能性を否定できない人(生活習慣病予備軍)が、年々増加の傾向にあります。この原因の一つとしては、高カロリーや高塩分などの食事が挙げられるといわれています。生活習慣病の予防や改善のためには、これから紹介するヘルシーメニューなどを参考に、日々の健康的な食生活を心掛けましょう。

## ヘルシーメニューってどんなメニュー?

ヘルシーメニューとは、一食当たりの熱量を六百五十キロカロリー以下に抑え、脂肪分を二十五パーセント以下、塩分を三グラム以下にして、野菜の量が百二十グラム以上になるように、栄養士や保健福祉事務所などの協力を得て考案されたメニューです。塩分や油分が控えめで野菜がたっぷりのヘルシーメニュー

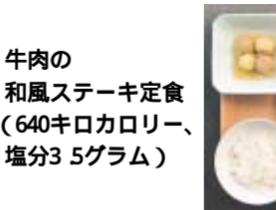
は、生活習慣病が心配な方でも安心して食べることができます。ヘルシーメニューを提供する一号店として、市役所隣のレストラン「ひまわり」では、十月二十七日(月)から毎週月曜日に、ヘルシーメニューランチが献立に登場します。八種類の献立を順番に提供しますので、ぜひ一度ご賞味ください。

## ヘルシーメニューを作ってみよう!

体に良い料理といっても、いざ作るとなると食材選びや調味料の分量など、何から始めて良いのか戸惑うものです。今回紹介した調理法(右下参照)などから、塩分や油分の加減や食材の組み合わせなどを参考にしたり、生活習慣病予防のための料理講習会(下記参照)に参加したりして、実際にヘルシーメニューを作ってみてはいかがでしょうか。



いかの野菜あんかけ定食 (520キロカロリー、塩分3.4グラム)



牛肉の和風ステーキ定食 (640キロカロリー、塩分3.5グラム)



鮭のホイル焼き定食 (540キロカロリー、塩分3.5グラム)



## おいしいヘルシークッキング

コレステロールや中性脂肪が気になる方に、生活習慣病予防のための料理講習会を開催します。

- とき 10月29日(水)午前10時~午後2時
- ところ 市民健康センター栄養指導室
- 対象 40歳以上
- 定員 30人(先着順)
- 参加費 200円(材料代)
- 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具、健康手帳(お持ちでない方には当日発行します)
- 申込方法 10月22日(水)までに電話で担当へ
- 担当 市民健康課 ☎046(252)7225 046(252)7043

## ヘルシーメニューを作ってみよう!

<調理法 2人分>

○いかの野菜あんかけ(181キロカロリー、塩分1.5グラム)

- 1 イカ(240グラム)に切れ目を入れてフライパンにサラダ油(小さじ2)をひいていたため、皿に置いておきます。
- 2 フライパンでニンジン、マッシュルーム、ニンニクの芽、タケノコ、むきエビ(それぞれ30グラム)、キクラゲ(1グラム)を3センチ程度に切りそろえたものを、砂糖(小さじ2/3)、酒(小さじ2/5)、しょうゆ(小さじ2/3)、塩(少々)、酢(小さじ2/3)、こしょう(少々)で味付けしていただきます。火が通ったら、水を少々入れます。味を調え片栗粉(小さじ2)でとろみを付けたら、イカの上に盛り付けて完成です。

## 10月は「放置自転車・バイククリーンキャンペーン月間」「違法駐車追放強化月間」

一人一人がルールを守って、安全で住み良いまちづくりにご協力ください。  
担当 市民生活課 ☎046(252)8218 046(255)3550

2003

11月4日(火)~17日(月)

# 保育フェスティバルinざま

市内の市・私立保育園とサンホープでは、乳幼児を持つお母さん、お父さんの子育て支援と、市内保育園をより知っていただくために、「保育フェスティバルinざま」を開催します。

各保育園では、人形劇や園庭遊びなどの楽しい催し物を用意してお待ちしています(下表参照)。この機会にお近くの保育園へお子さんと一緒にお出掛けください。

担当 市保育フェスティバル実行委員会事務局(児童課内)  
☎046(252)7202 ☎046(252)7043

保育園名	開催日時	内 容	備 考
相模が丘東保育園 相模が丘5-12-36 ☎046(252)7200	5日(水)午前10時~11時 12日(水)午前10時~11時 13日(木)午前9時30分~正午	コーナー遊び「ちびっこアドベンチャー」 人形劇「ブレーメンの音楽隊」 コーナー遊び実演コーナー「スライム」ほか	毎週水曜・土曜日(午前9時30分~正午)「なかよしデー」として園を開放しています。
相模が丘西保育園 相模が丘2-43-41 ☎046(255)7100	5日(水)午前9時30分~11時 6日(木)午前9時30分~11時	なかよし運動会 ミニ緑日	毎月3~4回(午前9時30分~11時)園を開放しています。
広野台保育園 広野台1-32-3 ☎046(255)7616	6日(木)午前10時~11時 13日(木)午前10時~11時	観劇会「ネズミの相撲」手袋を買いに」相模野児童館で開催 七五三お楽しみ会	毎月第1・第3木曜日(午前9時30分~11時)地域交流保育「なかよしくらぶ」を実施しています。
相模台保育園 相模台3-4770-4 ☎046(253)7523	5日(水)午前10時~11時 7日(金)午前10時~11時 12日(水)午前9時30分~11時	ふれあい交流会 人形劇 アドベンチャーランド	毎週水曜日(午前9時30分~正午)園庭を開放しています。
小松原保育園 小松原1-29-8 ☎046(255)7671	5日(水)午前9時30分~11時 6日(木)午前9時30分~11時 11日(火)午前9時30分~11時	みんなで遊ぼう 交通安全教室 人形劇「ブレーメンの音楽隊」	毎週水曜日(午前9時30分~11時)「フレンズデー」として園庭を開放しています。
あゆみ保育園 緑ヶ丘4-16-16 ☎046(255)7691	5日(水)午前10時~11時 7日(金)午前10時~11時	コーナーあそび、サイバー ホイールで運動遊び ブロックで遊ぼう	毎週火曜・水曜日(午前9時30分~11時)「あゆみっ子デー」として園を開放しています。
緑ヶ丘保育園 緑ヶ丘6-3-16 ☎046(252)7763	5日(水)午前9時30分~11時 7日(金)午前9時30分~11時 14日(金)午前10時~11時	いも煮会ほか ワクワクランド 人形劇「ブレーメンの音楽隊」	毎週水曜日(午前9時30分~11時)園を開放しています。
わかば保育園 座間1-3281 ☎046(251)7776	13日(木)午前10時~11時30分 14日(金)午前10時~11時30分	「けい太とこう太」のふれあいコンサート」 お店屋ごっこ	毎週水曜・土曜日(午前9時30分~11時)園庭を開放しています。
いその保育園 緑ヶ丘1-26-6 ☎046(254)7772	4日(火)午前10時~11時30分 11日(火)午前10時~11時 14日(金)午前10時~11時30分	保育園の園庭で遊びましょ う マジックショー 七五三もちつき	毎週火曜、毎月第2・第4土曜日(午前10時~11時30分)園庭を開放しています。
やなせ保育園 立野台2-26-8 ☎046(251)7544	4日(火)午前10時~11時 11日(火)午前10時~11時 13日(木)午前10時~11時	交通安全指導劇「はだかの王様」赤鬼の角」 オペレッタ「赤ずきん」 人形劇「ネズミの相撲」手袋を買いに」	毎週月曜~金曜日(午前10時~11時)園を開放しています。遊びに来てください。
座間保育園 入谷5-1803-3 ☎046(251)7355	6日(木)午前10時~11時 8日(土)午前10時~11時	人形劇「おばあさんとタヌキ」 作って遊ぼう!(バルーンアート、ビッグピース、手作りおもちゃほか)	毎日園を開放しています。誕生会も一緒に!行事の時は、綿菓子のプレゼントがあります。
ちくさ保育園 四ツ谷835 ☎046(251)7202	5日(水)午前9時~11時 12日(水)午前9時~11時 13日(木)午前9時~11時	総合避難訓練「消防車が来るよ」 園庭遊び 人形劇	毎週水曜日(午前9時~11時)「一緒に遊ぼう会」として園を開放しています。
栗原保育園 栗原中央6-5-28 ☎046(251)71044	6日(木)午前10時~11時 11日(火)午前9時30分~11時 12日(水)午前10時~11時	人形劇「ブレーメンの音楽隊」 なかよしランド(ワクワク・ドキドキ!) みんなで楽しく交通安全	毎週木曜日(午前9時~11時)園を開放しています。
ひばりが丘保育園 ひばりが丘2-58-1 ☎046(254)7338	5日(水)午前9時30分~11時 11日(火)午前9時30分~11時	交通安全指導劇「裸の王様の交通安全」 一緒に遊ぼう~うきうきランド	毎週火曜日(午前9時30分~11時)園を開放しています。
サン・ホープ 緑ヶ丘1-2-1 ☎046(252)7176	5日(水) 午前10時~11時30分	コーナー遊び 福祉センター 内サニーキッズにて開催	
麦っ子畑保育園 南栗原1-4-2 ☎046(255)7087	5日(水)午前9時30分~正午 16日(日)午前11時~午後3時	座間周遊コース散歩 雨天時はゲームをします。 The バザー 子供向けのゲームコーナー、お昼寝場所もあります。	3日前までに事前連絡をお願いします。 ホームページ (http://www.mugikko.org/)もご覧ください。
東原保育園 東原4-12-18 ☎046(251)7564	5日(水)午前9時30分~11時 11日(火)午前10時30分~11時5分 12日(水)午前9時30分~11時	おもしろランド 交通安全教室 総合避難訓練「消防車が来るよ」	毎週水曜日(午前9時~正午)「みんなで遊ぼうの日」として園を開放しています。
座間子どもの家保育園 さがみ野1-8-25 ☎046(253)7784	7日(金)午前10時30分~11時45分 11日(火)午前10時~11時30分 16日(日)午前10時~午後2時	ミュージカル お店屋ごっこ バザー	毎月第1・第3水曜日(午前10時~11時30分)園で交流保育をしています。

駐車場がありませんので、車でのご来園はご遠慮ください。

# ふれあいフェスティバル 2003



九月十五日の敬老の日、「ふれあいフェスティバル2003」が市民文化会館で盛大に開催されました。当日、第一部の「福祉大会」では、福祉功労者の表彰をはじめ、体験発表や応募総数五千三百九点から選ばれた福祉作文(論文)・標語の入選者の表彰が行われました。また、第二部の「社会福祉まつり」では、バザーや各種福祉講座などが催され、多くの来場者でにぎわいました。

内助功労者 岡本喜作 緑ヶ丘五丁目 鈴木篤子(相模が丘五丁目)島村吉枝(入谷三丁目) 支援功労者 佐藤ナツ(四ツ谷)清水正恵(相模が丘二丁目) 福祉作文(論文)入選者 最優秀賞 小学校低学年の部「バリアフリーの道」西山黎香(立野台小三年) 小学校高学年の部「手話に出会って」瀬戸彩子(東原小六年) 中学校の部「優しい葉」大矢由紀子(南中三年) 一般の部「楽しみは自分でつくるもの」安部邦夫(入谷五丁目) 優秀賞 小学校低学年の部「軽部菜知子(ひばりが丘小三年)村田かおり(東原小三年)村田あすか(東原小三年) 小学校高学年

の部「桜井翔子(座間小六年)遠藤由美(相模台小六年)菅崎菜央(入谷小五年) 中学校の部「杉山ちしお(栗原中三年)カーン弘美(栗原中三年)久木田ほなみ(南中二年) 一般の部「三友辰巳(緑ヶ丘三丁目)黒澤和希(座間一丁目) 福祉標語入選者 最優秀賞「たすけ合い感謝で回る 福祉の輪」園田克(入谷四丁目) 優秀賞「西田将司(ひばりが丘小六年)小倉拓磨(ひばりが丘小六年)石川麻美(ひばりが丘小六年) 市社会福祉協議会被表彰者 会長表彰 個人浄財の部「西田ひろみ(ひばりが丘二丁目) 会長感謝 個人

浄財の部「山田みどり(海老名市柏ヶ谷) 個人活動の部「飛岡勇(相模が丘四丁目) 担当 社会福祉課 ☎046(252)7122 ☎046(256)3600



福祉大会での表彰式

## 頑張っています! ボランティア 第13回

市社会福祉協議会ボランティアセンターに登録されているボランティアグループを紹介しています。

### 「マザーズクラブ」

代表 五十嵐明子さん・会員10人

「マザーズクラブ」は、市内栗原にある特別養護老人ホームベルホームで、入所者のベッドシーツや枕カバーの交換(リネン交換)などの活動をするボランティア団体です。

「気が付いたらボランティア活動をしていました」と話す代表の五十嵐さん。同団体は、五十嵐さんが仕事で付き合いのあった老人ホームの知人に頼まれて、簡単な作業の手伝いを始めたことをきっかけに、友人たちとともに平成7年から活動を開始しました。

現在の主な活動は、毎月第2・第3・第5水曜日にベルホームでリネン交換や清掃、行事の手伝いなどを行っています。また、リサイクル活動にも取り組み、会員自身や友人が持ち寄った古着などをバザーで販売したり、集めた空き缶や古新聞を

回収業者に売却したりしています。なお、その収益は市社会福祉協議会に寄付され、広く福祉活動に役立てられています。

中腰で約50床ものベッドのリネン交換をしたり、古着や空き缶が詰まった重い袋を運んだりすることは、大変でしょうと尋ねると「友人たちと楽しみながら活動しているので、特に苦勞を感じたことはありません。それに、この活動で体を動かしているおかげで、わたしたちの健康も維持されているんですよ」と皆さん元気に笑顔で話してくれました。

今後については「会員全員が60歳代ですから、これからは無理のない、身の丈に合ったボランティア活動を心掛けていきます。できるだけ長くこの活動を続けたいですからね」と抱負を語ってくれました。

問い合わせは、☎046(252)70254(五十嵐)へ





# みんなの健康



担当 市民健康課 保健係 ☎046(252)7225 予防・医療係 ☎046(252)7213 リハビリ係 ☎046(252)7317 046(252)7043

## 結核検診

予

とき = 10月10日(金) 午前9時30分~11時、午後1時~2時30分受け付け ところ = 市民健康センター 対象 = 15歳以上 申込方法 = 直接会場へ

## 成人・老人健康相談

保

とき	受付時間	ところ
10月27日(月)	午前9時30分	市民健康センター
10月28日(火)	~10時30分	東地区文化センター
10月28日(火)	午後1時30分~2時30分	市公民館

内容 = 身体測定、尿検査、血圧測定、体脂肪測定と相談 持ち物 = 健康手帳 申込方法 = 直接会場へ

## ポリオ(急性灰白髄炎)

予

対象	とき	
	1日~15日生まれ	16日~末日生まれ
4月生まれ	10月1日(水)	10月2日(木)
5月生まれ	10月3日(金)	10月6日(月)
6月生まれ	10月7日(火)	10月8日(水)
8月生まれ	10月9日(木)	10月10日(金)
9月生まれ	10月15日(水)	10月16日(木)

受付時間 = 午後1時15分~2時15分(時間厳守) ところ = 市民健康センター 対象 = 生後3カ月~7歳6カ月未満(なるべく18カ月までに) 指定日厳守

## 赤ちゃん教室

保

とき = 10月16日(木) 午前10時~11時30分 ところ = 市民健康センター 内容 = 離乳食の作り方・すすめ方、子どもの発達や予防接種について 対象 = 生後5カ月~6カ月児とその保護者 定員 = 先着30人 持ち物 = 母子健康手帳、離乳食用スプーン 申込方法 = 電話予約

## 発達相談

リ

とき = 10月17日(金) 午前9時~正午 ところ = 市民健康センター 内容 = 乳幼児期の運動発達面での心配についての理学療法士による相談 対象 = 生後4カ月~1歳6カ月児 申込方法 = 電話予約

## 2歳児歯科健康診査

保

とき = 10月22日(水) 午後1時~2時受け付け ところ = 市民健康センター 内容 = 歯科健診、予防処置および育児相談など(予防処置は希望者のみで有料) 対象 = 平成13年9月生まれ 持ち物 = 母子健康手帳、歯ブラシ 申込方法 = 直接会場へ(事前通知はありませんのでご注意ください)



## 4カ月児健康診査

保

とき = 10月21日(火) 午後1時~2時 ところ = 市民健康センター 対象 = 平成15年6月生まれ

## 8~10カ月児健康診査

保

市では、指定相談医を定め、無料で健康診査を実施しています。対象者には個人通知をしますので、あらかじめ医療機関へ電話連絡の上、母子健康手帳をお持ちになり受診してください。

## 1歳6カ月児健康診査

保

内科 ところ = 指定医療機関 対象 = 平成14年3月生まれ 歯科 とき = 10月8日、15日いずれも水曜日 午前9時30分~10時30分 ところ = 市民健康センター 対象 = 平成14年2月生まれ



## 救急診療

電話を掛ける場合は番号をお確かめの上、お間違のないように!

予

休日昼間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
小児科	☎046(255)9933	休日急患センター (市民健康センター1階)	午前9時~11時45分、午後2時~4時45分
内科	☎046(252)9090		午前9時~11時45分、午後2時~4時30分
歯科	☎046(252)8217	相模原南メディカルセンター(相模原市相模大野)	午前9時~11時30分、午後1時30分~4時30分
耳鼻咽喉科	☎042(756)9000	消防テレホンサービス(左記)でご確認ください。	午前9時~正午、午後2時~5時(診療時間)
外科・婦人科・眼科	☎046(251)0119	消防テレホンサービス(左記)でご確認ください。	午前9時~正午、午後2時~5時(診療時間)

夜間

診療科目	電話番号	診療場所	受付時間
小児科	☎046(255)9933	休日急患センター (市民健康センター1階)	月曜~金曜日 : 午後7時~9時45分 土曜・日曜日、祝日 : 午後6時~9時45分
内科	☎046(252)9090		午後6時~10時(診療時間)
外科	☎046(251)0119	消防テレホンサービス(左記)でご確認ください。	午後6時~10時(診療時間)

深夜

診療科目	電話番号	診療場所	診療時間
小児科	☎046(255)9933	小児救急情報センター(左記)でご確認ください。	午後10時~翌朝午前7時(重病の場合は午前8時)
内科・外科	☎046(251)0119	消防テレホンサービス(左記)でご確認ください。	午後10時~翌朝午前8時

聴覚障害者専用問い合わせ先 ☎046(251)5263

## 保健福祉事務所からのお知らせ

問い合わせ先 厚木保健福祉事務所 ☎046(224)1111

### 難病患者等ホームヘルパー養成研修基礎課程の受講生募集

とき = 10月29日(水) 午前9時30分~午後4時30分(午前9時10分から受け付け) ところ = 県厚木合同庁舎別館4階AB会議室 対象 = ホームヘルパー養成研修2級課程修了者または履修中の方および、介護福祉士で訪問介護に従事している方、またはその予定にある方 定員 = 60人(多数抽選) 申込方法 = 往復はがきに、住所、氏名、生年月日、連絡先を明記の上、10月15日(水)までの消印で〒243-0004厚木市水引2

- 3 - 1 厚木保健福祉事務所予防課「難病ホームヘルパー養成研修」係あてへ郵送

### 専門医による精神保健相談

とき = 10月6日(月) 15日(水) 22日(水) 23日(木) いずれも午後1時30分~4時 ところ = 厚木保健福祉事務所 総合福祉センター 内容 = 心の病気の治療や社会復帰などの相談、アルコール・薬物・シンナーなどの依存症の相談 申込方法 = 電話予約

## 市民みんなで

# ごみのないきれいな街に 美化デーのお知らせ

市民の皆さんに環境美化に対する意識を高めていただき、清潔で明るい街づくりを進めるために、今年も「美化デー」が実施されます(右表参照)。

当日は、午前8時30分から作業を開始します。主な作業および注意事項は次のとおりですので、ご近所の皆さんで力を合わせ、ごみのないきれいな地域を目指しましょう。

### 主な作業

自治会内や広場などの雑草の刈り取り(必ず、透明・半透明袋に入れて口を縛って出してください)。

交通標識や防犯灯の照明を遮る小枝などの刈り込み(必ず、太さ十センチメートル以下で袋に入る大きさに切断したものを、ばらばらのまま透明・半透明袋に入れ、口を縛って出してください。袋に入れず縛っただけでは収集できません)。



道路側溝の土砂などを土のう袋に入れる(土のう袋は、事前に道路整備課 ☎046(252)8574へ必要枚数などを連絡してください)。

### 注意事項

清掃で出たごみ(透明・半透明袋に入れたものに限る)や土砂(土のう袋に入れたものに限る)は、普段の「ごみ集積所」ではなく、各自治会で決めた場所に集めていただきますので、あらかじめ各自治会で搬出場所を決めていただき、早めに担当までご連絡ください。

当日は、生ごみや粗大ごみなどを出すことは、一切できませんのでご注意ください。

集められたごみは、作業翌日から市の委託業者が順番に収集していきます。すべてを収集し終えるには、一週間程度掛かりますのでご理解をお願いします。

美化デー日程表

実施日	該当地区	
10月19日(日) 予備日26日(日)	東部地区	相武台、緑ヶ丘、相模が丘、広野台、小松原、栗原(南林間線より北側)、ひばりが丘、さがみ野、東原
11月16日(日) 予備日24日(月)	西部地区	入谷、新田宿、四ツ谷、座間、明王、立野台、栗原(南林間線より南側)、栗原中央、南栗原、西栗原

担当

資源対策課 ☎046(252)7659 ☎046(252)7616

# 次代に羽ばたく 子どもたちのために

「さま遊友クラブ」は、授業が終わっても下校せずに残っていたり、下校してから再び学校で遊ぼうと集まってきたりする子どもたち、「遊び場」「仲間」「学びの機会」を提供しています。子どもたちは自由意志で参加し、学年が異なる児童や地域の皆さんとの交流を深めることにより、社会性や自主性、創造性を豊かにしようというものです。各クラブは、小学校、PTA、子ども会、青少年指導員、民生、児童委員そして地域の皆さんで構成する実行委員会によって運営されています。実行委員会が実施する催しは、「もたち先生」と呼ばれるさまざまな特技を持った地域の皆さんや、「パートナー」と呼ばれるボランティアが指導に当たります。

これから紹介するのは、各クラブの実行委員会から寄せられたメッセージです。また、遊友クラブに参加していない子どもたちや、この活動に賛同し協力していただける方の、積極的な参加をお待ちしています。



## 座間小学校

太陽のような大きな心と、夏空のような澄んだひとみで、ひまわりのようにまっすぐ育て

座間小学校の遊友クラブは三年目を迎え、実行委員にもゆとりが感じられるようになってきました。委員会は、「子どもたちの楽しそうな顔」を思い浮かべながら、イベントについて活発に話し合いをしています。玉遊び、料理教室、シャボン工作、理科教室、シャボン資料を集め、検討・企画しています。折り紙、おはなし会、お花教室などは、市民館のサークルの皆さんに「ともだち先生」として協力いただいています。

一方、遊友クラブでも市民館の子どもの事業に参加・協力し、その点では市民館との協力体制ができていて感じています。また、実施に当たってはなんと、おはなし会、お花教室などは、市民館のサークルの皆さんに「ともだち先生」として協力いただいています。

座間小学校の遊友クラブは三年目を迎え、実行委員にもゆとりが感じられるようになってきました。委員会は、「子どもたちの楽しそうな顔」を思い浮かべながら、イベントについて活発に話し合いをしています。玉遊び、料理教室、シャボン工作、理科教室、シャボン資料を集め、検討・企画しています。折り紙、おはなし会、お花教室などは、市民館のサークルの皆さんに「ともだち先生」として協力いただいています。



## 栗原小学校

皆で楽しく遊友クラブ

栗原小学校遊友クラブは活動開始から今年で五年目です。昨年からは平日の活動に加え、二時間たっぷり遊べる土曜日や夏休みを取り入れ実施しています。今年も活動開始の時期が遅くなりましたが、子どもたちは首を長くして楽しみに待っていてくれました。実行委員が少なく活動計画も減りましたが、昨年以上に多くの子どもたちが参加しています。

子どもたちに人気のイベントは、料理、一輪車、工作、マジック、茶道、囲碁、おもろし科学、吹き矢などなど。十二月にはクリスマス会、三月にはフレスティバルと盛りだくさんです。昨年から夏休みにも「きもためし」も実施しています。教室を真っ暗にし、所々に子どもたちの作った仕掛けを設置。おぼけ役にも子どもたちがふん装しました。教室の中で大泣きする子、ケラケラ笑って出てくる子など反応はさまざまでしたが、暑さを忘れ、その顔はとも楽しそうでした。

こうした多くのイベントは、今後も実行委員とパートナーが力を合わせ、子どもたちと一緒に楽しみなが実施していきたいと考えています。そして、少しでも多くの方にお手伝いしていただければと思います。



## 相模野小学校

新しい時代を生きる子どもたちのために  
成長のお手伝いができたら...



平成十三年十一月に開始した相模野小学校遊友クラブは、さま遊友クラブの中で一番若いクラブです。実行委員会も充実し、PTAや地域の子どもたちと関係する団体・個人の協力も少しずつ増えています。

子どもたちは、学年別に色分けをしたリストバンドを着けてクラブに参加しています。さまざまなイベントがあり、「かたたんくッキン」は、意外なことに男子の参加も多し、秋冬の定番になりつつあります。

囲碁やスポーツチャンバラ、お話し会などは、知識や技能を持っている方に協力をお願いしています。お手玉、けん玉、卓球、オセロなどの常設イベントのほか、おひな様飾りなど季節を感じさせる工作も楽しんでいます。

毎月一回、相模野小学校遊友クラブで、みんな楽しく遊びましょう。

## 相武台東小学校

「とも学び」の心を大切に

わたしたち相武台東小学校では、相東小「ゆゆうくらぶ」として、特に学校週五日制で空いた土曜日を子どもたちがいかに有効に使うことができるかを考えながら、活動を展開しています。学校や塾などでは学ぶことができない、子どもたちの生きる力を、子どもたちのために必要な、大切な事をたくさん学んでほしいと思っています。

事業には、工作やおやつ作りではなく、自分で作る友達と協力して作る大切さに重点を置いたもの、囲碁教室やパソコン教室、畑での野菜作り、梅干作りなど、地域の皆さんの知恵を借りながら実施しているもの、昔あそび、スポーツ、パン食い競争、納涼大会など、何でもやってみようの精神の下で実施しているものを、毎回のイベントとして企画しています。

また、子どもたちが「ゆゆうくらぶ」に何を求めているのかを知るために、アンケートを取って調査しています。大人も子どもと一緒に、「とも学び」の心を基本に、今後も活動していきたいと思っています。「ゆゆうくらぶ」は、学校と保護者と地域の皆さんの協力体制が何よりも必要です。まずは、ぜひ見学に来てください。そして参加していただき、心からお待ちしております。

# 遊ぶこころ大切に みんなで参加しよう さま遊友クラブ

## ひばりが丘小学校

親子で楽しむ遊友クラブ



ひばりが丘小学校遊友クラブは、「親子で楽しめるゆゆうくらぶ」をテーマに、月一回のペースで四種類程度のイベントを実施しています。

イベントは、スポーツなどチームで対戦するもの、「おもろし科学」といった変化を楽しむもの、「工作」のように作る課程を楽しむもの、また、子どもたちに季節感を感じてもらえるようなものを企画しています。

また、これまでに実施したイベントの中から、子どもたちに好評だったものを繰り返し実施することによって、子どもたちの中から「先生」を育て、ひばりが丘小学校ならではの、学年を超えた遊友クラブになるよう目指しています。

ひばりが丘地域の皆さん元氣なひばりっ子と一緒に遊びませんか。あなたの参加をお待ちしています。

## 東原小学校

子どもの目線で、子どもと大人が一緒に成長する遊友を作っていきます！

東原小学校「ひがしはら遊友くらぶ」は、今年で三年目を迎えます。年ごとに、子どもたちの遊友クラブへの期待度は増すばかりで、それを支える大人たちも戸惑いの連続です。この溝を埋めるために、今回、新しい企画を導入しました。遊友クラブは「家庭・地域・学校」の三位一体の子育ての場です。そこで、地域の皆さんに「ともだち先生」募集の手紙を出すとともに、PTAでは実行委員以外の手伝い体制を試験的に始めました。また、異なる年齢の子どもたちの交流を促進するため、「子どもサポーター」を採用。五・六年生はイベントのサポートを、四年生以上はポスター描きをサポートしてもらいます。学校内には、子どもたちの描いたポスターとともに「ともだち先生」のプロフィールも掲示しています。これは、遊友クラブへの関心を高めることにも役立っています。

イベントでは各講座につき、子どもたちが各講座につき、作品に絵手紙や折り紙を合せることで、より楽しい作品を作ろうといった工夫をしています。また、お菓子作りや工作など人気のあるイベントは、参加人数の公平感が出ないよう、複数回実施するなどの工夫をしています。



これからも楽しいイベントを用意していきます。興味や関心がある方は、ぜひお手伝いください。ひがしはら遊友くらぶは、子どもと一緒に歩んでいきます。

## 旭小学校

子どもが楽しむ時間のために



旭小学校の子どもたちはなせ「ゆゆうくらぶ」を楽しみに待っていてくれるのでしょうか？それは自分たちのやりたい事があって、一緒に遊べる大人（ともだち先生、パートナー）がいる、目を見ればわかるくらい、学校、家庭、地域で見守っていきたく、実行委員一同頑張っています。

相模が丘小学校遊友クラブは、立ち上げから四年目を迎えました。毎回百人前後の子どもが参加し、放課後の楽しい時間を過ごしています。定番になっているイベントは、茶道でんく卓球、一輪車、外遊び（ストラックアウトやキックタケット）などです。

今年度からは民生・児童委員が中心となり、地域の協力を得て、太極拳、三味線（民謡）、手芸といった講座を始めることができました。このことにより、子どもたちと地域とのつながりが、ようやく目に見える形になってきています。

このほか、学校週五日制を利用した土曜日のイベントも計画しています。

## 中原小学校

地域と一体化した遊友クラブを目指して



中原小学校遊友クラブの一番の特色は、何となくも地域の皆さんの支えがあることです。三年前に遊友クラブを立ち上げたから、ふれあい囲碁と百人一首は毎回継続しているイベントです。おもろし科学、絵画造形、吹き矢、折り紙、電氣パンなども、地域の皆さんによって催される子どもたちに人気のあるイベントです。

ある日、高学年が低学年にダンスを披露して、教えてくれたことがありました。工作などでも、作り方が分からずに困っている低学年に、高学年がやさしく手ほどきをするほほえましい場面を見ることができました。このように、イベントを通して見ることができると、子どもたちの目の輝きが、準備をする側の何よりの糧になっています。そして、地域の皆さんの熱心な指導にも支えられています。もっと子どもたちいろいろな体験をさせてあげたいと願っていますが、パートナーの人手不足が課題となっており、保護者の協力者が一人でも多くなることを期待しています。

入谷小学校遊友クラブは、協力していただいている地域の団体・サークルの皆さんと子どもたちが、毎回来しく触れ合いながら活動しています。地域の皆さんにも喜んで講師を引き受けてもらえるので、とても助かっています。

イベントは、ゲートボール、お囃子、むかし遊び、ターゲットボードゴルフ、囲碁、絵手紙、茶道、卓球、スポーツチャンバラ、ソフトバレーボール、料理、ミュージックベルなどを実施しています。二学期からはハルモ二力、銭太鼓、ミニだこ作り、工作なども実施しています。なお、これらのイベントでは、子どもの保護者や祖父も講師をしています。



立野台小学校遊友クラブのイベントの一番人気は、おやつ作りです。ベッコウ餅、チョコバナナ、ゼリー、ミニピザなどなど、ほかにも普段ではあまり体験できない、揉みこみ、抹茶とお花、ティーブルコ、デザート、自転車解体、吹き矢、ゲートボールなど、遊友クラブだからこそというイベントぞろいです。

毎月百五十人から二百人の子どもたちが元気に集まり、目を輝かせて参加しています。そんな子どもたちを、学校、家庭、地域で見守っていきたく、実行委員一同頑張っています。



旭小学校の子どもたちはなせ「ゆゆうくらぶ」を楽しみに待っていてくれるのでしょうか？それは自分たちのやりたい事があって、一緒に遊べる大人（ともだち先生、パートナー）がいる、目を見ればわかるくらい、学校、家庭、地域で見守っていきたく、実行委員一同頑張っています。

相模が丘小学校遊友クラブは、立ち上げから四年目を迎えました。毎回百人前後の子どもが参加し、放課後の楽しい時間を過ごしています。定番になっているイベントは、茶道でんく卓球、一輪車、外遊び（ストラックアウトやキックタケット）などです。

今年度からは民生・児童委員が中心となり、地域の協力を得て、太極拳、三味線（民謡）、手芸といった講座を始めることができました。このことにより、子どもたちと地域とのつながりが、ようやく目に見える形になってきています。

このほか、学校週五日制を利用した土曜日のイベントも計画しています。



中原小学校遊友クラブの一番の特色は、何となくも地域の皆さんの支えがあることです。三年前に遊友クラブを立ち上げたから、ふれあい囲碁と百人一首は毎回継続しているイベントです。おもろし科学、絵画造形、吹き矢、折り紙、電氣パンなども、地域の皆さんによって催される子どもたちに人気のあるイベントです。

ある日、高学年が低学年にダンスを披露して、教えてくれたことがありました。工作などでも、作り方が分からずに困っている低学年に、高学年がやさしく手ほどきをするほほえましい場面を見ることができました。このように、イベントを通して見ることができると、子どもたちの目の輝きが、準備をする側の何よりの糧になっています。そして、地域の皆さんの熱心な指導にも支えられています。もっと子どもたちいろいろな体験をさせてあげたいと願っていますが、パートナーの人手不足が課題となっており、保護者の協力者が一人でも多くなることを期待しています。

# お役立ち情報満載！ ざまインフォメーション

市内の催しや行政情報などは、『ホームページ』<http://www.city.zama.kanagawa.jp/>でも案内しています。

10	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					

11	日	月	火	水	木	金	土
							1
2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31		

## 案内

### 全国地域安全運動

10月11日から20日まで「全国地域安全運動」が実施されます。この運動は、犯罪のない安全なまちづくりを目指して、防犯意識を高めることが目的です。

期間中、警察など関係機関・団体では、さまざまな啓発運動に取り組みます。さまざまな増加しているひったくりや車上狙いなどの被害を未然に防ぐために、次のことに注意し、不審な人物を見掛けたら警察に通報するようにしましょう。

ひったくりを防ぐために  
自転車のカゴにネットを付ける。  
車道側にかばんを持たない。  
車上狙いを防ぐために  
車外から見える場所に、財布やかばんを置かない。  
かぎや免許証を車内に置かない。  
目の届く所に駐車をし、かぎを掛ける。

担当 市民生活課  
☎046(252)8218 046(255)8550

### 行政相談特設相談所を開設

市では、10月20日から26日までの「行政相談週間」に先立ち、「特設（巡回）相談所」を開設します。相談内容の秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。

とき 10月16日 午前10時～午後1時30分～3時30分  
ところ 東地区文化センター 北地区文化センター

内容 行政相談委員による国の行政に関する苦情や要望の相談、人権擁護委員による人権相談費用無料  
申込方法 当日直接会場へ  
担当 市民生活課  
☎046(252)8218 046(255)8550

### 地下水の保全に 雨水浸透施設等設置助成制度を

市では、雨水を地下に浸透させ、地下水の保全を促進する施設の設置に対して助成をしています。既存住宅のほか、新築・改築時の設置も対象となっていますが、対象や金額などには一定の条件がありますので、事前に担当へご相談ください。

市営水道の貴重な資源となっている地下水。おいしい地下水の供給のため、ご協力をお願いします。

雨水浸透ます = 1基12500円  
雨水浸透トレンチ = 1㎡6500円  
浸透性アスファルト舗装 = 1平方㎡500円  
雨水貯留槽 = 1基25000円  
担当 環境保全課  
☎046(252)7675 046(257)7743

### 青少年創意くふう展覧会

市内の小・中学生が夏休みの間に工夫を凝らして創作した、生活を便

利にする作品を多数展示します。  
とき 10月3日～5日午前9時～午後4時  
ところ 市民文化会館（ハーモニーホール座間）2階大会議室  
内容 応募作品の中から独創性、創意工夫、科学的に優れた作品を展示  
担当 産業課  
☎046(252)7604 046(252)7616

### 清掃・点検お忘れなく 10月1日は『浄化槽の日』

し尿浄化槽を設置している場合は、決められた時期に検査を受けることが法律で義務付けられています。検査と点検は忘れずに受けましょう。定期検査 厚生労働大臣から指定された機関が、外観・機能の検査や記録の確認などをします。詳しくは、(財)県労働衛生福祉協会☎045(333)8727へ

保守点検 県に登録した業者が、浄化槽の機能を保つため運転状況などを確認します。詳しくは、厚木保健福祉事務所☎046(224)1111または県生活水保全協会☎0467(25)8542へ  
掃 掃 市の許可を受けた業者が、浄化槽の汚泥を取り除き微生物が活発に活動しやすいようにします。詳しくは、(株)ジェーシー ☎046(231)4227へ

担当 資源対策課  
☎046(252)7659 046(252)7616

### 家庭用パソコンの捨て方が 変わりました！

不用になった家庭用パソコンは、資源としてより一層の再利用を促進するために、「資源の有効な利用の促進に関する法律」に基づく「指定再資源化商品」となりました。これにより、今月からは各パソコン製造会社が回収し、資源化することになります。これまでは、市が「粗大ごみ」「不燃ごみ」として処理してきましたが、今からは市による回収ができなくなりました。

今後、家庭用パソコンを処分するときは、製造会社に回収を申し込んでください。製造会社が指定する方法で処分費用を支払い（今後購入する新品のパソコンは、費用が価格に転嫁されているため無料）、その後、製造会社からの指示を受けた郵便局が回収します（持ち込みも可能）。なお、製造会社が不明の場合や自作したパソコンを処分する場合などは、担当にお問い合わせください。  
担当 資源対策課  
☎046(252)7659 046(252)7616

### ごみ・資源物分別ガイドを配布

市では、ごみと資源物の分別を徹底するため、「ごみ・資源物分別ガイド」を作成し、市内の全世帯に配布しました。このガイドには、ごみと資源物を処理する際のルールを記載しています。

まだ配布されていない場合は、自宅までお届けしますので担当にご連

絡ください。また、各出張所にも備えていますので、ぜひご利用ください。

担当 資源対策課  
☎046(252)7659 046(252)7616

### 障害者スポーツ教室

市では、障害者を対象としたスポーツ教室を毎月1回開催しています。運動不足の解消や交流の場として、あなたも参加してみたいいかがですか。  
とき 10月29日午後1時～3時  
ところ 市民体育館（スカイアリーナ座間）3階大体育室  
申込方法 直接・電話・ファクスで担当へ  
傷害保険に加入していますが、免責事項や保険の支払額を超える場合は、自己負担となります。  
送迎や身体介護はしません。

担当 障害福祉課  
☎046(252)7132 046(252)7043

### 児童まつり～遊ぼう・作ろう2003

とき 10月19日午前10時～午後2時  
ところ 相武台東小学校校庭（雨天の場合は同校体育館）

内容 市内児童館・児童ホームによる工作、遊び、模擬店、ジャグリング、バルーンアート  
対象 幼児以上（幼児は保護者同伴）

入場料 無料  
持ち物 雨天の場合は上履き  
車での来場はご遠慮ください。  
当日、市内の児童館は休館です。

担当 児童課  
☎046(252)7201 046(252)7043

### 高齢者のインフルエンザ 予防接種が始まります

インフルエンザの予防接種は、必要性や副反応などをよく理解した上で受けてください。接種を受けることは義務ではありません。あくまで本人が希望する場合に限ります。  
担当 教育委員会総務課  
☎046(252)8732 046(252)8311

### フィールドゲーム大会

とき 10月25日午前9時30分～11時30分（雨天の場合は11月15日に順延）  
ところ 芹沢公園一帯  
内容 案内図をもとに、各ポイントでゲームを楽しみながら、ゴールを目指す  
申込方法 当日直接会場へ  
担当 スポーツ課  
☎046(252)8177 046(252)8311

### 移動図書館ひまわり号巡回日程

ひばりが丘南児童館 = 4日・18日 午後2時30分～3時30分  
小松原1丁目児童遊園地 = 9日・23日 午前10時30分～11時30分  
入谷小学校 = 9日・23日 午後2時30分～3時45分  
東原小学校 = 10日・24日 午後2時30分～3時45分  
N T T 栗原社宅 = 1日・15日 午前10時30分～11時30分

ところ 市民健康センター  
内容 簡単な体操による消費カロリーと体脂肪との関係から、自分に合った運動計画を立てます  
講師 健康運動指導士  
対象 40歳以上  
持ち物 室内用運動靴、筆記用具、健康手帳、電卓  
参加費 無料  
申込方法 10月28日までに電話で担当へ  
担当 市民健康課  
☎046(252)7225 046(252)7043

### 平成16年度私立幼稚園新入園児の募集時期

平成16年4月に入園する新入園児の募集時期は、県内各私立幼稚園で統一され次のとおりとなっています。  
とき = 10月15日～  
ところ = 各幼稚園  
願書受け付け とき = 11月1日～  
ところ = 各幼稚園

問い合わせ先 幼稚園、県学事振興課 ☎045(210)1111内線3770  
担当 教育委員会総務課  
☎046(252)8347 046(252)8311

### 教育委員会10月定例会

とき 10月8日午前9時30分～  
ところ 市役所5階教育委員会会議室  
傍聴や議題について詳しくは、担当にご確認ください。

担当 教育委員会総務課  
☎046(252)8347 046(252)8311

### 学校へ行こう週間

10月6日から12日は「学校へ行こう週間」です。この期間中、児童・生徒の保護者や地域の皆さんに、学校を身近に体感していただき、学校への理解をより一層深めていただくこと、市内の小・中学校で授業参観などを実施します。

実施の日時や内容などは、学校によって異なります。詳しくは、各学校にお問い合わせください。

担当 教育委員会指導室  
☎046(252)8732 046(252)8311

### フィールドゲーム大会

とき 10月25日午前9時30分～11時30分（雨天の場合は11月15日に順延）  
ところ 芹沢公園一帯  
内容 案内図をもとに、各ポイントでゲームを楽しみながら、ゴールを目指す  
申込方法 当日直接会場へ  
担当 スポーツ課  
☎046(252)8177 046(252)8311

### 移動図書館ひまわり号巡回日程

ひばりが丘南児童館 = 4日・18日 午後2時30分～3時30分  
小松原1丁目児童遊園地 = 9日・23日 午前10時30分～11時30分  
入谷小学校 = 9日・23日 午後2時30分～3時45分  
東原小学校 = 10日・24日 午後2時30分～3時45分  
N T T 栗原社宅 = 1日・15日 午前10時30分～11時30分

栗原小学校 = 8日・22日 午後2時30分～3時45分  
東原共同住宅 = 2日・16日 午前10時30分～11時30分  
相模が丘4丁目多目的広場 = 10日・24日 午前10時30分～11時30分  
相模野小学校 = 3日・17日 午後2時30分～3時45分  
中原小学校 = 1日・15日 午後2時30分～3時45分  
雨天の場合は巡回を中止します。また、学校への巡回は時間が変更になる場合があります。

図書館  
☎046(255)1211 046(252)6704

### 10月に納めるのは

市県民税（第3期）国民健康保険税（第5期）  
最寄りの市指定金融機関、郵便局、市役所または各出張所で納めてください。使用料などもお忘れなく。

## 催し

### 市民館

☎046(255)8131 046(252)2776

### ナイトクラブ講座

～銀で遊ぶ・銀で作る～  
とき 11月5日～26日 毎週水曜日 午後6時～9時（全4回）

内容 銀で食卓用品とアクセサリを作る  
対象 20歳以上の市内在住・在勤者  
定員 10人（先着順）  
参加費 6000円程度（材料代ほか）  
持ち物 筆記用具  
申込方法 11月4日までに直接・電話・ファクスで同館へ

### 東地区文化センター

☎046(253)0781 046(253)0789

オーラルヒストリーをまとめよう  
人生の先輩の生きてきた道を聞いて、1冊の冊子にまとめてみませんか。1回目の講師は、NPO「昭和の記憶」のメンバーです。

とき 11月6日～平成16年3月 木曜日 午後1時30分～3時30分（全12回程度）  
内容 地域に住む「人生の先輩」を招いて、その生きてきた道を聞き取り、時代背景を学びながら、冊子にまとめる

担当 市民生活課  
☎046(252)8158 046(255)3550

## 不用品バンク

譲ります

スクールコート、エレクトーン、イヌ用ダニ取りカーペット、籐製ソファ、ペーパーシート、ガスコンロ、プリントごっこ、ドレッサー、ピアノ、シングルベッド、小動物用サークル、ダブルベッド、石油ファンヒーター、冷蔵庫、運動用マット、チャイルドシート、天体望遠鏡、ベビーベッド、ダイニングテーブル・いす、イヌ用サークル、子ども用自転車、ミシン

希望します  
ベビーフェンス、夏用セーラー服、自転車、パソコン用机・いす、テレビ、ソファ、ビデオデッキ、ベビーカーA型、ダイニングテーブル・いす、CDラジカセ、MDコンボ、男子中学生学生服、キャリアアンドテ

ールチェア、三輪車、ベビーモニター、ノートパソコン、子ども用自転車、机、折り畳みテーブル、タンス、リトルジャンボサッカークラブユニホーム、バイオリン、レコードプレーヤー、ハイアンドローチェア、ウクレレのケース、電動車いす、介護用ベッド、介護用電動いす、コントラバス、8ミリビデオカメラ、カーペット、幼児用乗用玩具、ベビーフェンス、室内用滑り台、ベビーカー

図書館  
☎046(255)1211 046(252)6704

### 10月に納めるのは

市県民税（第3期）国民健康保険税（第5期）  
最寄りの市指定金融機関、郵便局、市役所または各出張所で納めてください。使用料などもお忘れなく。

## みんなの広場

国際青少年フォーラム in Kanagawa  
とき = 10月15日 午前11時～午後0時30分（午前10時30分～受け付け）

ところ = 県立座間高校体育館  
内容 = 子どもの権利・子どもの参加コンサルタントとして活躍するインターナショナル・セーブ・ザ・チルドレンのジェイ・ワイズカーパーさんによる講演と座間高校生生徒によるパネルディスカッション  
定員 = 500人  
参加費 = 無料  
申込方法 = 10月8日までに電話かファクスで県立座間高校☎046(253)2011 046(252)6452（高山、佐藤）へ（ファクスの場合は所屬、参加代表者氏名、人数、連絡先を記入）

県立座間養護学校で「交流の広場」  
とき = 10月17日、18日 午前10時～午後1時50分  
ところ = 県立座間養護学校  
内容 = イベントの部…外部団体による演技、同校小学・中学・高等部の出し物  
バザーの部（18日のみ）…近隣の障害者施設・地域作業所や同校生徒・同窓会などによる出店  
作品展示の部…同校児童・生徒や入谷小学校児童などの作品展示  
問い合わせ先 = 同校☎046(255)2251

太鼓集団「舞彩駒」ミニコンサート  
とき = 10月5日 午後2時30分開演（午後2時開場）  
ところ = 入谷小学校体育館  
内容 = 和太鼓の演奏と体験会  
参加費 = 無料  
持ち物 = 上履き  
問い合わせ先 = ☎046(258)2948（沢田）

書展  
とき = 10月8日～12日 午前10時～午後6時（12日は午後5時まで）  
ところ = 市民文化会館  
内容 = 書の展示  
問い合わせ先 = ☎046(255)0579（真島）

自然とふれあうネイチャーゲーム  
とき = 10月19日 午前10時～午後0時30分  
ところ = 県立座間谷戸山公園  
定員 = 先着60人  
参加費 = 大人400円、子どもはがきを〒228-0023市内立野台2-10-23小林浩一あて郵送  
問い合わせ先 = ☎070(5459)9716（小林）

県央地区障害者地域作業所展示即売会  
とき = 10月4日 午前10時～午後3時30分  
ところ = 大和駅西口プロムナード  
内容 = 自主製品の展示販売、活動の様子のパネル展示  
問い合わせ先 = 障害者地域作業所緑の家第3☎046(257)858（杉本）

### ボランティア随時募集

とき = 毎週土曜・日曜日 午前9時～午後5時  
ところ = 知的障害者生活ホームみどり（市内ひばりが丘1

-29-5）  
内容 = 知的障害者の外出などの付き添い  
対象 = 女性  
交通費 = 自宅～同ホームの支給あり  
申込方法 = 電話で地域作業所緑の家☎046(257)8539へ

ざま弦楽アンサンブルふれあいコンサート  
とき = 10月5日 午後2時～4時  
ところ = 北地区文化センター  
入場料 = 500円（飲み物と菓子付き）  
申込方法 = 当日直接会場へ  
問い合わせ先 = ☎046(251)8850（平尾）

ギターアンサンブル「アルペジオ」ギターコンサート  
とき = 10月4日 午後2時～4時  
ところ = 市民文化会館小ホール  
内容 = クラシックギターの合奏、重奏、独奏  
入場料 = 無料  
申込方法 = 当日直接会場へ  
問い合わせ先 = ☎046(252)7614（田澤）

昭和の郷土史講座  
近代の中の座間と民衆  
とき = 10月25日 午前9時30分～午後3時  
ところ = 市民館ほか  
内容 = 元陸軍士官学校とキャンパス座間についての講義と現地視察  
定員 = 10人（多数抽選）  
持ち物 = 昼食  
申込方法 = はがきに住所、氏名、電話番号を記入の上、10月15日までに〒228-0024市内入谷1-3932斉藤藤一あて郵送  
問い合わせ先 = ☎046(253)8590（斉藤）

無着成恭先生講演会  
とき = 10月10日 午後1時開演（正午～受け付け）  
ところ = 総合福祉センター3階多目的ホール  
参加費 = 無料  
申込方法 = 電話で手をつなぐ介護者の会事務局（市社会福祉協議会内）☎046(266)2001へ

座間苑でバザー  
とき = 10月4日 午前11時～  
ところ = 特別養護老人ホーム座間苑  
内容 = 家庭雑貨販売、模擬店  
問い合わせ先 = 同苑☎046(256)8363（小林）

ベルホームで介護者教室  
とき = 10月25日 午後1時30分～3時  
ところ = 特別養護老人ホームベ

空手道教室  
とき = 毎週日曜日 午後5時～7時  
ところ = 相模が丘小学校体育館  
対象 = 小学生～成人  
会費 = 月額2000円（入会金2000円）  
連絡先 = ☎046(251)2840（清水）  
1日体験あり

書の友  
内容 = 書道を楽しく学ぶ  
とき = 毎月第1・第2・第3火曜日 午前10時～正午  
ところ = 市民館  
会費 = 月額1000円～2000円  
連絡先 = ☎046(256)1843（川本）

善意のともしび（敬称略）  
市へ  
手作りのお手玉約1000個 = 東原・串田美喜社  
市社会福祉協議会へ  
243万34円 = 市在宅重症心身障害者（児）を守る会（旧）自転車 = 栗原・山中正弘  
ガーゼ類 = 入谷・草野綾子  
3万8370円 = 神奈川土建座  
間海老名支部  
9054円 = 南栗原・中村まりあ  
小物40個、ぞうきん70枚 = 皆原しらかし会  
3万円 = 公民館  
まつり実行委員会  
4万6486円 = 天台下アンテナ共同組合

## 10月の相談日

相談はいずれも無料です

区分	とき	ところ
法律	8・14・15・28日 毎月第2・第4火曜日 午後6時30分～9時 と第2・第3水曜日 午後1時30分～4時30分（予約制（電話可）。1日午前8時30分～から今月分を受け付け）	3階相談室 法律相談と行政書士相談は、いずれも定員になり次第、締め切ります。
法務（人権・戸籍・登記）	14日 毎月第2火曜日 午前9時～正午	
行政（国に対する要望）	今月は特設（巡回）相談所を開設。詳しくは7面を。	
消費生活	毎週月曜～金曜日（第2水曜日は除く） 午前9時30分～正午と午後1時～3時30分	
行政書士（相続・遺言）	9・16日 毎月第2・第3木曜日 午後1時30分～4時30分（予約制（電話可）。1日午前8時30分～から今月分を受け付け）	
交通事故相談	10日 毎月第2金曜日 午後1時30分～4時30分 毎週月曜～金曜日 午前9時～午後4時	
市民	担当 市民生活課 ☎046(252)8158・8218	
駐留軍離職者	16日 毎月第3木曜日 午前10時～午後3時	3階第1会議室 担当 産業課 ☎046(252)7604
高齢者職業福祉サービス	16日 毎月第3木曜日 午前9時～午後3時 毎週土曜・日曜日 午前9時～正午	4階第1会議室 総合福祉センター2階 担当 高齢対策課 ☎046(252)7127
子育て相談ホットライン	毎週火曜・木曜日 午前9時～11時30分と午後1時～3時30分 17日 今月は第3金曜日 午前10時～午後3時 毎週月曜～金曜日 午前9時～午後4時	☎046(255)0500（電話相談） 1階児童課内 担当 児童課 ☎046(252)7201
青少年	毎週月曜～金曜日 午前9時～午後4時	青少年センター1階 青少年相談室 担当 青少年相談室 ☎046(256)0907
教育	毎週月曜～金曜日 午前10時～午後4時	青少年センター2階 教育研究所 担当 教育研究所 ☎046(259)2164
結婚	4・11・18・25日 毎月第1～第4土曜日 午前9時～午後3時	総合福祉センター 担当 市社会福祉協議会 ☎046(266)1294



【座間市のお知らせ】

10.1

平成15年(2003年)10月1日発行  
 座間市企画部市民情報課編集  
 〒228-8566 神奈川県座間市緑ヶ丘1-1-1  
 ☎046(255)1111(代) ☎046(255)3550  
 URL: http://www.city.zama.kanagawa.jp/  
 ☎ : http://www.city.zama.kanagawa.jp/m/

♪今月のロビーコンサート♪

わたしたちの好きな歌

とき 10月8日(水)午後0時20分~0時40分  
 ところ 市役所1階市民サロン  
 曲目 愛のあいさつ、秋の歌、シング  
 演奏者 ソプラノ 青木淑乃さん、伊藤千佳子さん  
 ピアノ 片野敦子さん

市民芸術祭 展示部門を開催

市の芸術・文化の祭典「平成15年度市民芸術祭」の展示部門が、市民文化会館(ハーモニーホール座間)などで下表のとおり開催されます。皆さんのご来場をお待ちしています。

担当 生涯学習課 ☎046(252)8476 ☎046(252)4311

	とき	ところ
書道	10月17日(金)~19日(日) 午前9時30分~午後5時 19日は午後4時まで	市民文化会館1階ギャラリー
華道	10月24日(金)~26日(日) 午前9時30分~午後5時 26日は午後4時まで	
菊花	10月31日(金)~11月5日(水) 午前9時~午後5時 5日は午後2時まで	市役所入口アトリウム
文芸	11月1日(土)~3日(月) 午前9時30分~午後5時	市民文化会館2階中会議室
工芸	3日は午後4時まで	市民文化会館2階大会議室
さつき盆栽 おもと 山野草	11月7日(金)~9日(日) 午前9時30分~午後5時 9日は午後4時まで	市民文化会館1階ギャラリー
絵画	11月27日(木)~30日(日) 午前9時30分~午後5時 27日は午後1時から、30日は午後4時まで	
写真	11月28日(金)~30日(日) 午前9時30分~午後5時 30日は午後4時まで	市民文化会館2階大会議室

市民ふれあひ能楽レクチャー  
観覧者募集

「市民ふるさとまつり前夜祭」に、ふれあひ能楽レクチャーを開催します。かがり火に浮かぶ幽玄な能の世界を、ぜひこの機会に体験してみたいかがでしょうか。

とき 11月8日(土)午後6時~8時  
 ところ 市役所ふれあひ広場(雨天の場合は市民文化会館)

内容 (国)重要無形文化財総合指定 観世流能楽師 松山隆雄さんによる能の舞「羽衣」(前舞台に市謡曲連盟による仕舞、素謡あり)

対象 市内在住の中学生以上  
 定員 400人(多数抽選)  
 申込方法 官製往復はがきの往信用裏面に「市民ふれあひ能楽レクチャー入場券申し込み」と記入するとともに住所、氏名、電話番号を、返信用表面に受取人の郵便番号、住所、氏名を記入の上、10月22日(水)までの消印で〒228-8566 市役所市民生活課あて郵送(一人1枚限り)



担当 市民ふるさとまつり実行委員会事務局(市民生活課内)  
 ☎046(252)8237 ☎046(255)3550

第4回 地域福祉についての市民懇談会

市では、地域における福祉の問題や課題、解決方法などについて市民の皆さんと一緒に考える「地域福祉についての市民懇談会」を市内6会場で開催します(下表参照)。

4回目となる今回の懇談会では、前回に引き続き、地域の問題を解決するために市民の皆さん同士でどのような助け合い活動ができるかを、小グループごとに分かれた話し合いにより考えていきます。皆さんの積極的な参加をお待ちしています。

○申込方法 直接または電話がファクスで担当へ  
 担当 社会福祉課 ☎046(252)7122 ☎046(256)3600

お住まいの地域	とき	ところ	申込期限
栗原中央・西栗原・南栗原・東原・さがみ野	10月18日(土) 午前10時~正午	東地区文化センター 1階第1集会室	10月15日(水)
相武台・緑ヶ丘・広野台1丁目・栗原	10月19日(日) 午前10時~正午	総合福祉センター(サニープレイス座間) 3階研修室	
入谷・立野台・明王	10月19日(日) 午後2時~4時	ひばりが丘1丁目 自治会館ホール	10月22日(水)
ひばりが丘・小松原・広野台2丁目	10月25日(土) 午前10時~正午	市公民館 2階会議室	
座間・新田宿・四ツ谷	10月25日(土) 午後2時~4時	北地区文化センター 2階講座室	

健康なまちづくり  
コーナー

第2回 中高齢水中ウォーキング教室

とき 10月27日(月)~29日(水)いずれも午後1時30分~2時30分(全3回)  
 ところ 協栄スイミングクラブ座間(座間2-238)  
 内容 水中ウォーキングの応用  
 対象 50歳以上の市内在住・在勤者  
 定員 50人(先着順)  
 参加費 無料  
 持ち物 水着、水泳帽子、バスタオル  
 申込方法 10月20日(月)までに直接または電話で担当へ  
 担当 スポーツ課 ☎046(252)8177 ☎046(252)4311

腰痛予防講座

とき 11月8日(土)午前10時~11時30分  
 ところ 市民体育館(スカイアリーナ座間)武道室  
 内容 腰痛の解消法と予防のための実技講座  
 受講料 500円  
 対象 18歳以上  
 定員 50人(先着順)  
 持ち物 運動のできる服装、タオル、バスタオル、屋内用運動靴  
 申込方法 11月7日(金)までに受講料を添えて直接担当へ  
 担当 市民体育館 ☎046(255)0077 ☎046(255)1188



ひろた あつや  
廣田 敦也ちゃん  
H14.11.1生まれ 男  
緑ヶ丘6丁目



ともい ももか  
友井 萌々香ちゃん  
H14.10.2生まれ 女  
四ツ谷



すぎうら えいる  
杉園 永琉ちゃん  
H15.4.14生まれ 男  
東原3丁目



かすが ゆう  
春日 裕ちゃん  
H14.8.30生まれ 男  
東原5丁目



くりばら りな  
栗原 里奈ちゃん  
H14.11.25生まれ 女  
入谷2丁目



みながわ るな  
皆川 瑠菜ちゃん  
H15.2.26生まれ 女  
緑ヶ丘6丁目



こくぶ ほのか  
國分 帆香ちゃん  
H14.11.6生まれ 女  
ひばりが丘3丁目



かめがもり せい  
亀ヶ盛 聖香ちゃん  
H14.12.9生まれ 女  
相武台2丁目

こんにちは  
赤ちゃん