

みどり区 さがみ ら

広報

NO.1477
毎月
1日・15日発行
6/15
2019
令和元年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- ただいま準備中 市プレミアム付商品券 …………… 2
 - NPO活動をサポートします …………… 3
 - 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



さがみも図書館が
大好きだよ!

みどり区TOPICS

販売解禁！アユの一夜干し

城山地区では、6月1日の相模川のアユ釣り解禁に合わせ、アユの一夜干しの販売を開始しました。地域の飲食店では、アユの釜飯や天ぷらなど、店ごとに工夫したオリジナル料理を提供しています。取扱店舗など詳しくは、城山商工会ホームページをご覧ください。

☎城山商工会 ☎042-782-3338



図書館なんだ！
パソコン便利

図書館では、パソコンやスマートフォン向けにホームページをリニューアルして、本の予約や検索がしやすくなりました。さらに利用しやすくなった図書館へ足を運んでみませんか。

ホームページ機能が新しく

- マイ・ライブラリーに読書記録を残せる
- 検索をすると、本の表紙が表示される
- メールマガジンで新刊案内やイベント情報を配信！



便利に本を借りる

- スマートフォンや交通系ICカードが貸出券として使用可能に！
※窓口で、貸出券の登録（発行）手続きが必要です。
- 貸出し手続きがセルフ貸出機でできる！
※市立図書館、相模大野図書館、橋本図書館のみ

※詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

図書館のシステムが進化！
時代に合わせ、使いやすいようにリニューアルしました



本やCD、DVDなど
いろんなコンテンツ
があるんだね



ビジネスシーンで

- 専門書を活用する
- データベースや白書を調べる

プライベートで

- 英語の多読学習に活用する
- 静かな環境で学習する
- 漫画や雑誌、CDを借りる

親子で

- 子どもコーナーで読み聞かせをする
- おはなし会に参加する



ちゅうおう区 さがみ ら

広報

NO.1477
毎月
1日・15日発行
6/15
2019
令和元年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- ただいま準備中 市プレミアム付商品券 …… 2
 - NPO活動をサポートします …… 3
 - 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



さがみも図書館が
大好きだよ!

ちゅうおう区TOPICS

アジサイが見頃を迎えています

区内各地のアジサイが、紫や青・ピンクなど色とりどりの花で目を楽しませてくれます。

清新7丁目交差点から緑区下九沢の上中ノ原交差点区間にたくさんのアジサイが並ぶ「あじさい通り」や、税務署入口交差点から上溝方面に向かう「市役所さくら通り」などで、アジサイが美しく咲いています。

市の花アジサイを觀賞しながら、散歩をしてみたいはかがですか。

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802



あじさい通り(平成30年撮影)

図書館なんだ!
便利!

図書館では、パソコンやスマートフォン向けにホームページをリニューアルして、本の予約や検索がしやすくなりました。さらに利用しやすくなった図書館へ足を運んでみませんか。

ホームページ機能が新しく

- マイ・ライブラリーに読書記録を残せる
- 検索をすると、本の表紙が表示される
- メールマガジンで新刊案内やイベント情報を配信!



便利に本を借りる

- スマートフォンや交通系ICカードが貸出券として使用可能に!
※窓口で、貸出券の登録(発行)手続きが必要です。
- 貸出し手続きがセルフ貸出機でできる!
※市立図書館、相模大野図書館、橋本図書館のみ

※詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

図書館のシステムが進化!
時代に合わせ
使いやすく
リニューアルしました



本やCD、DVDなど
いろんなコンテンツ
があるんだね



ビジネスシーンで

- 専門書を活用する
- データベースや白書を調べる

プライベートで

- 英語の多読学習に活用する
- 静かな環境で学習する
- 漫画や雑誌、CDを借りる

親子で

- 子どもコーナーで読み聞かせをする
- おはなし会に参加する



みなみ区 さがみ ら

広報

NO.1477
毎月
1日・15日発行
6/15
2019
令和元年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- ただいま準備中 市プレミアム付商品券 …………… 2
 - NPO活動をサポートします …………… 3
 - 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



さがみも図書館が
大好きだよ!

みなみ区TOPICS

今年も古淵鵜野森公園屋外水泳プールがオープンします!

夏期限定で営業している同プールには、7コースある25mの遊泳プール(水深1.0m～1.2m)のほか、滑り台のある幼児用プール(水深0.3m～0.5m)もあり、親子で楽しめます。

所在地 鵜野森1-25-1 **時** 7月1日(月)～9月10日(水) 午前10時～午後6時

※利用期間内は無休(雨天および気温が水泳に適さない場合は休み)

費2時間につき小人(中学生以下)100円、大人200円、65歳以上100円

※2時間を過ぎると超過料金がかかります。

園古淵鵜野森公園屋外水泳プール ☎042-747-4641



図書館なんだ!
パソコン便利

図書館では、パソコンやスマートフォン向けにホームページをリニューアルして、本の予約や検索がしやすくなりました。さらに利用しやすくなった図書館へ足を運んでみませんか。

ホームページ機能が新しく

- マイ・ライブラリーに読書記録を残せる
- 検索をすると、本の表紙が表示される
- メールマガジンで新刊案内やイベント情報を配信!



※詳しくは図書館ホームページをご覧ください。

便利に本を借りる

- スマートフォンや交通系ICカードが貸出券として使用可能に!
※窓口で、貸出券の登録(発行)手続きが必要です。
- 貸し出し手続きがセルフ貸出機でできる!
※市立図書館、相模大野図書館、橋本図書館のみ



図書館のシステムが進化!
時代に合わせ
使いやすく
リニューアルしました

ビジネスシーンで

- 専門書を活用する
- データベースや白書を調べる

プライベートで

- 英語の多読学習に活用する
- 静かな環境で学習する
- 漫画や雑誌、CDを借りる

親子で

- 子どもコーナーで読み聞かせをする
- おはなし会に参加する





準備中

市プレミアム付商品券

10月からの消費税率引き上げに伴い、低所得者・子育て世帯向けにプレミアム付商品券を販売します。詳しくは、市ホームページや8月15日発行予定の「広報さがみはら別冊 市プレミアム付商品券」でお知らせします。

取扱店舗募集中

現在、プレミアム付商品券の取扱店舗を募集しています。詳しくは、「相模原市 商品券」で検索するか、お問い合わせください。

☎市コールセンター ☎042-770-7777

副市長に隠田展一氏が就任

市議会6月定例会議で、梅沢道雄副市長の任期満了に伴う隠田展一氏の選任について同意され、6月1日に就任しました。任期は4年間です。



副市長
隠田展一氏(おんだ・のぶかず)
主な経歴 市総務課長、総務法制課長、総務部長、総務局長などを歴任
中央区千代田 61歳

☎職員課 ☎042-769-8213

シックハウス症候群の予防には十分な換気を!

住宅建材や家具に使われている塗料・接着剤などが原因で、症状が出る場合があります。

十分な換気を行うとともに、化学物質の放散量が少ない製品を選ぶことも、シックハウス対策になります。



こんな症状が出たときは医療機関へ

- 目がチカチカする
- 頭痛やめまいがする
- 鼻水が出る
- のどの痛みやせきが出る
- 集中できない
- 疲労感がある など

☎生活衛生課 ☎042-769-8347

国民健康保険税の納付にお困りの人へ

軽減制度(解雇や倒産などで離職した人向け) 申請が必要

離職した本人の前年の給与所得を100分の30として計算します。

☑ 離職日時点で65歳未満で、雇用保険受給資格者証の離職理由コードが、次のいずれかに該当する人

特定受給資格者	11、12、21、22、31、32
特定理由離職者	23、33、34

※離職日により軽減の対象となる年度が異なります。

※昨年度に申告し、継続して加入している人は、改めて申告する必要はありません。

減免制度(支払いが困難な人向け) 申請が必要

令和元年度分の保険税が減免となる場合があります。

☑ 次のいずれかに該当する世帯

- 災害に遭った
- 会社都合による退職、事業不振か休廃業をした
- 公私の扶助を受けている
- 疾病などにより医療費が多額に上る
- 事業や住宅などの債務を返済するために土地などを売却した
- 刑事施設に収容されていた

※詳しくは納税通知書に同封の「国民健康保険のしおり」をご覧ください。

☎市国民健康保険コールセンター ☎042-707-8111

Sustainable Development Goals かながわSDGs フォーラム inさがみはら

SDGsの日本語訳の作成者による基調講演や、パネルディスカッション、SDGsの達成期限である2030年に向けた高校生のメッセージを発表します。

☑ 6月30日(日) 午後1時~4時

☑ 相模女子大学(南区文京)

☑ 川廷昌弘さん(博報堂DYホールディングスCSR推進担当部長)

☑ 300人(申込順)

☑ 6月27日までに電話で市コールセンター(☎042-770-7777)か、同フォーラムホームページから申し込んでください。



☎企画政策課 ☎042-769-8203

ご意見をお寄せください

パブリックコメント

市生物多様性に配慮した自然との共生に関する条例の制定について

計画などの策定に当たり、市民の皆さんのご意見を取り入れるための制度です。

人と自然が共生するまちづくりのために、緑地の保全や緑化の推進などに関して必要な事項を定める新たな条例を制定

資料の閲覧・配布場所 水みどり環境課、各行政資料コーナー・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)・図書館、市立公文書館

※市ホームページにも掲載

閲覧・配布・提出期間 6月24日~7月23日

意見の提出 6月24日~7月23日(必着)に、直接か郵送、ファクス、Eメールに住所、氏名、電話番号、意見を書いて、水みどり環境課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-759-4395 ☒midori@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-769-8242)へ

結果の公表 意見の概要や市の考え方については、まとまり次第、同課や市ホームページなどで公表する予定です。

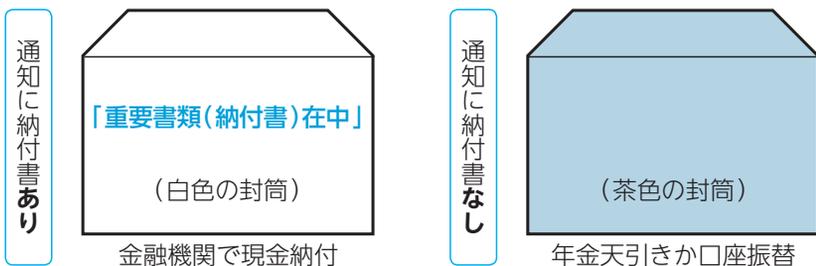
後期高齢者医療保険料

今年度の保険料額決定通知書を送付します

7月中旬

保険料額決定通知書と納入通知書を送付します。納付額と納付方法を確認してください。

納付方法は通知によって異なります



5月以降に死亡などで資格を喪失した場合も通知書を住所地に送付します。資格を失った前月分までの保険料を納付する必要があります。

通知書を住所地で受け取れない場合は、6月末までに送付先の変更手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎地域医療課 ☎042-769-8231

今年度の変更点

均等割軽減特例が見直されます

世代間の負担の公平を図るなどの理由から、均等割額のうち9割軽減が8割軽減に変更されます。詳しくは通知書に同封のリーフレットをご覧ください。

世帯の総所得金額等の基準(世帯の被保険者全員と世帯主)	年度	軽減割合	軽減される額(年額)	軽減後の均等割額(年額)
33万円以下で被保険者全員が年金収入80万円以下(その他の各種所得なし)の場合	前年度	9割	3万7,440円	4,160円
	今年度	8割	3万3,280円	8,320円

☎県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎0570-001120

NPO活動をサポートします

NPO法人の皆さんへ 活動をさらに盛り上げるために
指定NPO法人になりませんか?

12月末
 指定予定分を
 募集

指定NPO法人になると、社会的な信用や認知度も高まるほか、同法人に寄付をした市民にとってもメリット★があり、活動をさらに広げるきっかけになります。

★同法人に寄付をした市民の個人市民税が控除対象になります。
 ※指定申し出の要件や手続きなど詳しくは、市ホームページをご覧ください。

申6月17日～7月31日に、市ホームページに掲載の「指定の申し出に関する手引書」に付いている申出書と必要書類を直接、市民協働推進課(☎042-769-8226)へ

NPO活性化講座 助成金申請のポイント

助成金の種類や申請時の注意点、審査のポイントのほか、融資制度などの事例について紹介します。

時7月19日(金)午後2時～4時

会ソレイユさがみ

対助成金について知りたいか、申請を考えている団体に所属している人

定20人(申込順)

費500円

申7月18日までに、直接か電話、ファクス、Eメールに氏名(ふりがな)、電話番号、Eメールアドレス、団体名、「助成金講座」と書いて、さがみはら市民活動サポートセンター(☎FAX042-755-5790 ✉sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp)へ

6月23日～29日は「さがみはら男女共同参画推進週間」だよ

性別だけで役割を 決めていませんか?

受付業務は
女性の
仕事?



建設業は
男性の
仕事?



男性は
仕事をして、
女性は家事や
育児をする?



性別に関わりなく、誰もが個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画社会を実現させるために、仕事や家庭での役割を固定せず、お互いに協力することが大切です。

関連冊子や啓発物品を配布

時6月23日(日)～29日(土)(6月24日を除く)

会市立図書館(中央区鹿沼台)、相模大野図書館、橋本図書館

関人権・男女共同参画課 ☎042-769-8205

市民活動の「いま」を知ろう

希望者は直接会場へ

平成30年度に実施した市民活動と、市民と市が協働で取り組んだ事業の成果を報告します。

市民ファンドゆめの芽助成金交付事業

時6月29日(土)午後1時30分～3時30分

会けやき会館

協働事業提案制度事業

時6月30日(日)午前9時30分～午後2時

会ウェルネスさがみはら

関市民協働推進課 ☎042-769-9225

市民ファンドゆめの芽
 市民や企業からの
 寄付金を、市内の市民
 活動団体の活動資金
 として活用してい
 ます

街美化アダプト制度を利用してみませんか?

市民の皆さんが自発的に行う美化活動(公園や緑地、道路、河川敷などの清掃)を支援する制度です。市民と市の協働によるまちづくりとして、市内の502団体が702カ所で活動しています。

対5人以上の団体

※内容など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

関市民協働推進課 ☎042-769-8226



市職員を募集

選考区分	職務内容	応募資格
① 行政 (債権回収担当) 〈任期付短時間勤務〉	保育所保育料や介護保険料などに関する滞納整理、債権所管所属への支援・指導など	次のいずれかに該当する人 ○行政での各種債権(税、保育所保育料、介護保険料など)の徴収の実務経験が3年程度ある ○民間企業などで債権回収業務の実務経験が3年程度ある
② 行政 (家屋調査員) 〈任期付短時間勤務〉	市内の家屋などの調査、所有者への課税に係る説明など ※日常業務で公用車を運転する場合あり	次のいずれかに該当する人 ○行政(税務)事務の正規職員として実務経験が3年以上ある ○企業などで測量・設計・建築・不動産関係の実務経験が3年以上ある
③ 保育調理員	市立保育園などでの子どもの給食調理など	昭和35年4月2日以降に生まれた人
④ 保育調理員 〈任期付短時間勤務〉		—
⑤ 栄養士 (育児休業代替) 〈任期付〉	市立小学校などでの給食栄養管理業務など	栄養士の免許があるか、9月までに免許取得見込みの人

採用予定日 ①②④10月以降③令和2年4月以降⑤10月から随時

任期 ①②4年3月まで③なし④3年⑤育児休業取得者の休業期間(最長3年)

定 ①1人程度②～④各2人程度⑤4人程度

受験案内の配布場所 ①～④職員課、⑤教職員人事課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館・図書館、市立公文書館 など
 ※市ホームページにも掲載しています。

申6月17日～①～④7月5日⑤12日(消印有効)までに、受験案内に付いている申込書などを郵送で、①～④職員課(☎042-769-8213)⑤教職員人事課(☎042-769-8279)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。



職種	勤務条件など	賃金	申し込み・問い合わせ
非常勤保健師	7月～令和2年3月(週1～4日程度) ※勤務日要相談 勤務場所 ウェルネスさがみはら	時給 1,760円	6月17日～7月1日に、電話で疾病対策課(☎042-769-8324)へ(後日面接あり)
	7月～2年3月(週1～5日程度) ※勤務日要相談 勤務場所 市内の各保健センター		6月17日～24日に、電話で緑保健センター(☎042-775-8816)へ(後日面接あり)
非常勤管理栄養士	7月～2年3月(週1・2日程度) ※勤務日要相談 勤務場所 市内の各保健センター	時給 1,270円	
南区役所区民課・連絡所 非常勤職員	10月～2年3月(週2～4日) ※勤務のない月あり 勤務場所 南区役所区民課、南区内連絡所	時給 1,029円	6月26日午前9時～11時に、履歴書(写真貼付)を直接、南区合同庁舎4階会議室1へ 面接日 7月19日(金) 関南区役所区民課 ☎042-749-2131



夏をアクティブに楽しもう!

公園自然観察・園芸コース

① アジサイ挿し穂教室

挿し穂の作り方や植え付けの管理方法などを実技と講習で学びます。

時 6月27日(木) 午前9時30分～正午
 会 相模大野中央公園
 対 中学生以上=16人(申込順)
 費 300円

② 水辺の観察会

公園を散策しながら、水辺や水中に暮らす生物の種類や特徴などを観察します。

時 7月6日(土) 午前10時～正午(荒天中止)
 会 道保川公園
 定 15人(申込順)
 費 300円

③ こけ玉作り教室

こけの巻き付け方や管理方法などを実技と講習で学びます。

時 7月7日(日) 午前10時～正午
 会 相模原麻溝公園
 対 中学生以上=20人(申込順)
 費 1,000円

④ 矢澤秀成先生の園芸講座

NHK趣味の園芸に出演の講師から土について学び、観葉植物の寄せ植え作りに挑戦します。

時 7月13日(土) 午前10時～正午
 会 県立相模原公園
 対 中学生以上=40人(申込順)
 費 2,000円

..... 共 通

申 ①～③開催日前日④7月4日までに、直接か電話、ファクスに住所、氏名、電話番号を書いて、①③④は相模原麻溝公園(☎042-777-3451 FAX042-777-0378)、②は相模原北公園(☎FAX042-779-5885)へ

冒険・チャレンジコース

津久井わくわく冒険隊

リバートレッキングや滝つぼ遊びをして、自然で遊ぶ楽しさを体験します。

時 7月13日(土) 午前10時～午後3時

会 青野原オートキャンプ場(緑区青野原)

対 小学生とその保護者=40人(抽選)

費 小学生1,500円、保護者2,000円(昼食代含む)

※入場料(小学生200円、保護者500円)が別途必要

※駐車場あり(1台500円)

申 7月5日(必着)までに、往復はがきに住所、全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別、子どもの学年、代表者の電話番号、「津久井わくわく冒険隊」と書いて、津久井まちづくりセンター(〒252-5172 緑区中野633)へ

関里山津久井をまもる会の安川さん ☎090-5798-7489

グリーンカレッジつくい夏期講座 津久井のアウトドア講座

チューピング川下り in 道志川

タイヤチューブに乗って川を下りながら、スリリングな体験や自然観察をします。

時 午前9時～午後4時

集合 午前8時50分に津久井生涯学習センター

対 小学校4年生以上=各20人(抽選)

費 各3,000円

コース	日にち	※荒天時は()内に延期
Aコース	7月20日(土)	(8月10日(土))
Bコース	7月28日(日)	(8月4日(日))
Cコース	8月16日(金)	(8月23日(金))
Dコース	8月17日(土)	(8月24日(土))

チャレンジ水泳<全5回>

個々の能力に応じた課題でレベルアップを図ります。

日にち	時間	コース	会場	定員	費用
7月22日(月)～26日(金)	午前9時20分～10時50分	小学校4～6年生	串川中学校プール	各30人(抽選)	各4,000円
	午前11時10分～午後0時40分	小学校1～3年生			

源流探検

道志川の支流を源流に向かって歩きながら、滝つぼ遊びや自然観察をします。

時 午前9時～午後2時30分

集合 午前8時50分に津久井生涯学習センター

対 小学校3年生以上=各20人(抽選)

費 各1,000円

コース	日にち	※荒天時は()内に延期
Aコース	7月27日(土)	(8月3日(土))
Bコース	8月2日(金)	(8月9日(金))
Cコース	8月8日(木)	(8月15日(木))
Dコース	8月18日(日)	(8月25日(日))

..... 共 通

申 6月30日までに、直接か電話で、津久井生涯学習センター(☎042-784-2400)へ

勝坂を学ぼう! 縄文人の顔を作ってみよう! ～顔面把手作り～

縄文人は、土器に人間のような顔を表現し飾っていました。この飾り作りに挑戦します。

時 7月14日(日) 午前9時30分～午後0時30分

会 史跡勝坂遺跡公園

対 小学校4年生以上(小学生は保護者同伴)

定 20人(申込順) 費 100円

申 7月11日までに、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ



古民家園(相模川自然の村公園内)の催し ※希望者は直接会場へ 関文化財保護課 ☎042-769-8371

歴史講演会 維新に散った 二本松の少年たち

12歳から17歳の若さで戊辰戦争に出陣した、二本松少年隊の実像に迫ります。

時 6月23日(日) 午前10時～11時30分

定 50人(先着順)



新・茅葺屋根記念公演 帰ってきたかぐや姫!

新しい茅葺屋根の下、かぐや姫物語をアレンジした舞台劇を公演します。

時 6月30日(日) 午前11時～11時30分

定 50人(先着順)



七夕 短冊に願いを込めて

短冊に願いを書いて、大きな笹に飾り付けができます。

時 7月1日(月)～7日(日)

午前9時30分～午後5時30分



視聴覚ライブラリー からのお知らせ 関視聴覚ライブラリー ☎042-753-2401

夏休み巡回映画会を開いてみませんか

映写ボランティア団体が会場まで出張し、映画会を開催します。

巡回期間 8月中の希望する1日

上映時間 午後2時～4時(午後7時～9時は応相談)

対 市内の子ども会や自治会などの団体=10団体(申込順)

申 電話連絡の上、6月28日までに直接、同ライブラリーへ

図書館の催し

橋本図書館

YA大賞 中高生世代の作品を大募集!

部門ごとに大賞を選出し、受賞作品は10月1日発行の橋本図書館YA(ユースフルエイジ)機関紙『YDpetit』に掲載されます。

募集 未発表のオリジナル作品

テーマ・ジャンル 自由(未発表で中高生世代にふさわしい内容)

対象 中学生・高校生か、その年代の人

申込 8月31日(必着)までに、応募作品を直接橋本図書館こどものほんのコーナーか、郵送で同館(〒252-0143 緑区橋本3-28-1 ミウイ橋本6階 ☎042-770-6600)へ

※応募方法など詳しくは、図書館ホームページか、橋本図書館にある応募要項をご覧ください。

相模大野図書館

ゼロからはじめる英語～多読ってなあに?～

自分のレベルに合ったものを自分のペースでたくさん読む言語習得方法で、英語力向上のコツを学べます。

日時 7月7日(日) 午前10時～11時50分

対象 小学生以上=50人(申込順) ※小学生は保護者同伴

申込 直接か電話で同館(☎042-749-2244)へ



市立博物館に行こう 市立博物館 ☎042-750-8030

休館日 月曜日 ※希望者は直接会場へ

博物館de星まつり!
七夕でワッショイ!

短冊や七夕飾りをみんなで作って飾る笹飾りがエントランスに登場します。七夕にちなんだパネル展や記念撮影コーナーもあります。

日時 6月28日(金)～7月7日(日)
午前9時30分～午後5時

ワークショップ 星のストラップ作り

日時 6月30日(日)、7月7日(日)
午前10時～正午、午後1時～3時

定員 各100人(先着順)



期間中、プラネタリウム番組を観覧した人には、オリジナル短冊をプレゼント

学芸員講話

民具を調べて分かること

地域によって異なる民具の形態から、地域文化のあり方を紹介します。

日時 6月30日(日) 午後2時～4時

定員 200人(先着順)

女子美術大学美術館コレクション展

作品と授業をつなぐ試み

岡田節子、三岸節子、柚木沙弥郎らの作品を展示。のんびりと座ったり寝転んだりしながら鑑賞できるスペースがあります。

日時 6月26日(水)～8月3日(土)

午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)

休館日 日曜日(7月14日を除く)

会場 女子美アートミュージアム(南区麻溝台)

☎042-778-6801



「純樂園」岡田節子

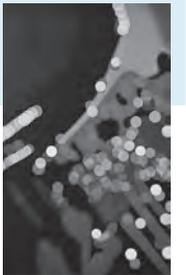
相模原市民ギャラリーアートスポット展示

今村 綾 -距離をはかる- 展

本市在住の画家が描く、情景の輪郭や光の残像を追って表現された油彩画を紹介します。

日時 6月22日(土)～7月28日(日) 午前9時～午後5時

休館日 水曜日



「whirl」

☎042-776-1262

学ぶことは、面白い。

さがまちカレッジ

さがまちコンソーシアムでは、夏休みに小学生を中心とした子どもたちを対象に、さまざまなテーマの講座で学びの楽しさを伝えています。新しい挑戦や夏休みの自由研究に利用してみませんか。

各講座の対象者の見方



未就学児



小学生



中学生

◎ 親子での参加
★ 保護者の同伴が必要

※申し込み多数の場合は抽選

こども体験講座

申込期限 7月4日(必着)

7/26(金) マーブル染めでうちわを作ろう

年中以上 1～3年生 ◎

7/29(月) 夏のバッグを作ろう
-ビニールシートで作るかんたんでおしゃれなバッグ-

年中以上 1～3年生 ◎

8/30(金) 親子で作ろう! ゆらゆら動くカラフル飛行機と雲のモビール

3～6年生 ◎

7/28(日) 創作☆英語劇をつくろう!
～英語のことわざをリズムにのって楽しく表現してみよう♪～

3～6年生

8/2(金) 親子で楽しむ点字の基礎
-六つの点で何でも書ける!-

3～6年生 学生のみも可 ◎

8/8(木) 親・子・孫で楽しむ「スポーツスタッキング入門」
～楽しく「体」「心」「頭」を鍛えよう～

◎

8/3(土) 親子いっしょにプログラミング
4～6年生 ◎

8/5(月) 小学校1年生から楽しむプログラミング
1～4年生

8/6(火) 味覚サイエンス! 本格出汁をつくって親子で健康マイスター!

3～6年生 ◎

8/6(火)～8(木) いきもの観察! たまごからいのちが生まれるまで(全3回)

3～6年生 ◎

8/7(水) 自分がデザインしたモデルで3Dプリンタを体験してみよう!

◎

8/23(金) 絵のなかのどうぶつたちが教えてくれる絵心
-色やかたちの自由さとどうぶつらしさ-

◎

8/3(土)～6(火) Kids English in SALESIO (全4回)

1～2年生 ★

8/4(日) 親子で作ろう! 置くだけスマホスピーカー

3～6年生 ◎

8/19(月) つくってあそぼう! パネルシアター

◎

8/20(火) 楽しく環境を学ぼう in 鶴見川
-川で学ぶ身近な自然-

◎

8/25(日) 親子で作ろう! LEDで光るカラフルなミニチュアハウス

1～4年生 ◎

7/23(火) くすりの玉手箱
～漢方薬のひみつ～

◎

7/31(水) 宇宙の広さを体感しよう

3～6年生 ◎

8/21(水) 型染でコットンバッグを染めよう

◎

8/26(月) 水族館の仕事-北里大学海洋生命科学部 夏の体験講座-

◎

中学生向け講座
申込期限 7月15日(必着)

8/4(日) 中学生のための初級薬学講座
～薬の秘密を確かめよう～

中学生のみ ◎

8/20(火)・22(木) 月探査機が撮影したデータを解析しよう(全2回)

中学生以上ならどなたでも可 ◎

時間、費用など

気になる講座の詳細は募集案内をご覧ください

募集案内配布場所 各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館 など

申込期限までに、募集案内に付いている申込用紙を、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。



市コールセンターFacebookページ「ちょっとおしらせ相模原」
https://www.facebook.com/oshirase.sagamihara



コールセンターから
ちょっとおしらせ

金属製の傘の骨組は、傘布を外してひもで縛れば、金物類として資源の日に出せます。詳しくは、市家庭ごみ分別サイトをご覧ください。



7月スタート

健活! チャレンジ

ずっと元気でいるために今から始めよう!

前期 **7月1日(月)~10月31日(木)** (抽選11月)

後期 **11月1日(金)~令和2年2月29日(土)** (抽選3月)

あなたは何か運動をしていますか?
適度な運動は、生活習慣病の予防やストレス解消に効果的です。
運動習慣を身に付けたいけれど、なかなか始められない、そのあなた!
「健活! チャレンジ」に参加して、健康づくりに取り組んでみませんか?

参加資格 市内在住で平成12年4月1日以前に生まれた人



こんな生活を
送って
いませんか?



だる~

合計
1,000人
以上に

景品が当たる!

※当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせていただきます。

景品コース



スマートウォッチ

市内企業の協賛品など、他にも景品はいろいろ!



グリエレンジ



折りたたみ自転車

さがみはらポイントコース

マイナンバーカードにポイントがたまります。たまったポイントは、市内にある一部の商店での買い物や、オンラインショップでの物産購入などに利用できます。

スマホを持っている人は
「アプリコース」でチャレンジ!

- 7月1日以降に、県のアプリ「マイME-BYOカルテ」をダウンロードし、ユーザー情報を登録
- 「かながわトクトクウォーク」をタップし、「参加する」をタップ
- 相模原市健活/チャレンジアプリコースの希望コースの「応募する」をタップ

あとはスマホを持って、1日5,000歩以上を目標に歩こう!

※期間中に10日以上取り組み、期間最終日までユーザー登録を継続する必要があります。



App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

スマホや歩くのが苦手な人は
「レポートコース」でチャレンジ!

- 7月1日以降に、「健活! チャレンジレポート」の用紙を入手※1
- 自分で決めた目標に30日以上取り組もう!
- 目標の取り組みが終了したら、レポート用紙を郵送などで提出※2

※1 配布場所 各保健センター・公民館など。市ホームページからもダウンロードできます。
※2 提出方法や提出先など詳しくは、「健活! チャレンジレポート」をご覧ください。



景品やアプリコースの参加方法など詳しくは

圏市コールセンター ☎042-770-7777

みんなわくわく! とっておきの 思い出つくる!

相模川ビレッジ若あゆには、伸び伸びと学べる
野外体験プログラムがたくさん!子どもたちの心
をより豊かにします。自然の中での普段とは違っ
た体験で、学びの可能性を広げませんか。



楽焼き



世界に
一つだけの
マグカップ作り



キャンプ ファイヤー



若あゆにお泊まりする特権!
いつもと違う雰囲気、
テンションアップ!



炎の向こうの
友達も
いつも増して
いきいきしてる!



カレーづくり

みんなで作れば、
おいしさ100倍!



自分たちで
火おこしを
するよ!



相模川自然の村野外体験教室 ビレッジ若あゆの野外体験 自然あり 学びあり ワクワクあり!

豊かな自然に囲まれた解放感のある環境の中
で、仲間と思いつ切り遊ぶ体験は、子どもたち
の友情を深めることはもちろん、創造性と主体
性を育みます。

所在地 緑区大島3497-1

■利用は20人前後から
子ども会やスポーツ少年団
などの団体でお申し込みください。

見守りのできる
大人の引率が
必要です

申し込みは窓口・ファクス・Eメールで
若あゆの窓口にある申請書(同所ホームページ
にも掲載)を提出してください。

■空室の予約
8月利用分まではさがみは
らネットワークシステムでも
受付中です。9月分は6月21
日から受け付けます。

■10月分の抽選
申し込み
7月1日~10日に
受け付けます。

ここでもアウトドア!

ふるさと自然 体験教室 ふじの体験の森やませみ
ダッチオープンでの野外炊事や
大自然を存分に味わえる登山、
川遊びなど、こちらも盛りだく
さん!



所在地
緑区澤井936-1

※空き状況などは、お問
い合わせください。

園ふじの体験の森やませみ
☎042-686-6025

園相模川ビレッジ若あゆ ☎042-760-5445



アクセス
してね!

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

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 緑区

時 6月25日(火) 午後2時~4時
会 ソレイユさがみ
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
定 20人(申込順)
申 6月17日~24日に、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

分譲マンション無料相談

時 7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 市内分譲マンションか、分譲型の団地に住む人
定 3組(申込順)

申 6月17日~26日に、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 7月①11日(木) ②25日(木)
午後1時30分~4時30分
会 ①南区合同庁舎②緑区合同庁舎
定 6組(申込順)
申 6月17日~7月①5日②19日に、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

30歳代の国民健康保険加入者へ 歯科健康診査を受けましょう

受診期間 7月~令和2年3月31日
会 市内協力医療機関
対 昭和55年4月2日~平成2年4月1日に生まれた市国民健康保険加入者で、国民健康保険税に未納がない世帯の人
費 500円
申 電話で市国民健康保険コールセンター(☎042-707-8111)へ
※市ホームページの「電子申請」からも申し込みめます。

納期限は 7月1日(月)

- 市・県民税 第1期
- 国民健康保険税 第1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

募集

ミニフリーマーケット出店者

時 7月21日(日)、8月18日(日)
午前9時~午後4時
会 LCA国際小学校北の丘センター
対 市内在住か在勤の人
定 各7組(抽選)
※1組1区画(約3m×1.5m)
費 各1,000円
申 6月22日(必着)までに、往復はがき(各1組1枚)に8面上の必要事項と販売品目、希望日、駐車場使用希望の有無を書いて、同センター(〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570)へ
※団体・業者の出店、食品類・生き物・手作り品などは販売不可。詳しくはお問い合わせください。

文化財調査・普及員

文化財パトロール、文化財の普及・活用・保存・調査などを行うボランティア
時 12月~令和2年3月(延長の場合あり)
※活動には、事前の講習会(全7回)の受講が必要
申 8月15日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに8面上の必要事項を書いて、文化財保護課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-758-9036 ☒bunkazai@city.sagamihara.kana.gawa.jp)へ

イベント

障がいのある児童・生徒のためのポニー乗馬

乗馬や世話をし、心身をリフレッシュ
時 7月13日(土)・20日(土)・27日(土)
午前10時~11時30分、午後4時30分~6時
会 相模原麻溝公園ふれあい動物広場
対 市内在住で障害のある4歳~中学生(保護者同伴)
定 各6人(抽選)
※参加は1人1回
申 6月29日~7月2日に、直接かファクス、Eメールに8面上の必要事項とファクス番号、希望日時を書いて、同広場(☎042-778-3900 ☒sagamihara@harmonycenter.or.jp)へ

0から始める健康マージャン

時 6月28日(金) 午後1時30分~3時20分、午後3時40分~5時30分
会 ソレイユさがみ
対 市内在住の人
定 各45人(申込順)
費 各700円
申 電話でシニア活動の森(☎090-4106-8830)へ

子育て支援者研修会・交流会 ~育てでっかい支援の輪~

子育て中の人や子育て支援に関わる講演や展示、子育て支援グループ・個人との交流
時 7月5日(金) 午後1時~4時
会 環境情報センター
講演会
子育て世代が抱える課題とその支援
定 80人(申込順)
※子ども同伴可
申 6月30日までに、ファクスかEメールに氏名(ふりがな)、電話番号、子ども同伴者は子どもの月齢、所属があれば所属の子育て支援団体名、「子育て支援者研修会・交流会」と書いて、みらい子育てネットさがみはら連絡協議会の西谷さん(☎042-746-9721 ☒info@miraikko-sagami.org ☎042-746-5998)へ

釣りに親しむつどい(全2回)

子どもから中高年まで、家族でも一人でも楽しめるハヤ・ヤマベ釣りに挑戦

日時	会場	内容
7月13日(土) 午前9時30分~正午	市民会館 第1大会議室	仕掛け作り
7月14日(日) 午前8時~正午 (雨天時は7月20日(土)に延期)	相模川 (高田橋下流)	実習

対 小学生以上
※小学生は保護者同伴
定 50人(抽選)
費 1,500円(小学生500円、中学生1,000円)
※釣りざおのレンタルあり(400円)
申 7月1日(必着)までに、はがきに8面上の必要事項(氏名は全員分(代表者に○))と小・中学生は学年、釣りざおのレンタル希望者は「釣りざお希望」と書いて、相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8242)へ

麻溝台リサイクルスクエア 七夕まつり

物を大切にすることを学ぶさまざまなイベントを開催。分別戦隊シゲンジャー銀河も登場
時 7月7日(日) 午前10時~午後2時
会 麻溝台リサイクルスクエア

フリーマーケット

家庭で不要になった衣類や雑貨などを販売(雨天中止)

※出店者の募集は終了

リユース家具の即日抽選会

抽選申し込み
午前11時~正午
抽選発表 午後0時10分
※当選した家具は、当日午後4時までに持ち帰ってください。

布類のリメイク品展示と

チャリティー販売

売上金を震災の被災地などへ寄付
※リメイク品の材料となる布の持ち込みも可

フードドライブ

家庭で余っている食品の受け付け
※受け付けられない食品もあります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

生ごみ4R講座

生ごみ4Rアドバイザーが生ごみを減らすためのコツを紹介

※希望者は直接会場へ
※駐車場に限りがあるため、できるだけ公共交通機関を利用してください。
図資源循環推進課

森林管理体験 県民参加の森林づくり

苗木の成長を助ける下刈りを実施
時 7月17日(水)
(小雨決行。予備日7月18日(木))
集合 午前8時30分=小田急線本厚木駅北口、午前9時30分=鳥居原園地駐車場(緑区鳥屋)
会 鳥居原ふれあいの館周辺の森林(緑区鳥屋)
対 中学生以上
※17歳以下は保護者同伴
定 50人(申込順)
申 電話でかながわトラストみどり財団(☎045-412-2255)へ

イチオシ! 元気のコツを学ぼう

市民健康教育公開講座 身近な病気について学ぼう - 頻尿・便秘 -

頻尿・便秘の症状や、治療方法について解説します。

時 6月24日(月) 午後6時~8時
会 社のホールはしもと
講 黒坂真二さん(相模原協同病院泌尿器科 副部長)ほか
定 500人(先着順)
※希望者は直接会場へ

図相模原協同病院 ☎042-772-4291



イチオシ! みんなで祝って楽しもう!

北の丘開設20周年フェスタ

パフォーマー団体「トゥリトネス」による、競泳やシンクロをコミカルにアレンジした水中パフォーマンスショーのほか、地域団体による発表などのイベントを行います。

時 6月29日(土) 午前10時~午後4時
会 LCA国際小学校北の丘センター
※希望者は直接会場へ
※内容など、詳しくはお問い合わせください。



図LCA国際小学校北の丘センター ☎042-773-5570

●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

講演・講座

パソコン教室無料体験

- ①PC体験
②子どもプログラミングプレ体験
③子どもプログラミング体験

Table with 2 columns: 日(日) and 時間. Rows include dates like 6月18日(火) and 6月20日(木).

会産業会館
対①どなたでも②年中～小学校2年生
③小学校3年生～中学生
定①③各10人②各5人(申込順)
申電話で同館(☎042-704-9888)へ

ラジオ体操・みんなの体操指導者養成講習会

「ラジオ体操指導員」として地域で活動するための正しい体操指導を学ぶ
時7月6日(土)午前9時15分～正午
会相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
関長野信一さん(元テレビ・ラジオ体操指導者)
対平成31年4月1日時点で18歳以上
定100人程度(申込順)
申6月30日までに、電話(1回につき2人まで)で市コールセンター(☎042-770-7777)へ
※一般向けの講習とは内容が異なります。

子育て広場たんとプレパパ・プレママセミナー

出産や子育てへの心構えや子どもの発達に関する講話や参加者同士の交流
時7月6日(土)午前11時～正午
会伊勢丹相模原店(南区相模大野)
対妊娠中の人とその家族
※子ども同伴可
定10組(申込順)
申電話(月～土曜日(祝日等を除く))午前10時～午後3時、非通知不可)か、Eメールに氏名(ふりがな)、携帯電話番号、子ども同伴の場合は子どもの月齢と子ども・保護者の各参加人数、「プレパパ・プレママセミナー」と書いて、子育て親育ち応援団With.cfc(☎080-5431-0971)にメール(tant-with.cfc-0209@ezweb.ne.jp)へ



初心者民謡講座(全10回)

時7月3日～9月18日の毎週水曜日(7月31日、8月14日を除く)午前10時～正午
会市民会館けやきの間
定30人(申込順)
費2,000円
申6月30日までに、電話で市民謡協会の太塚さん(☎042-771-2757)へ

救命講習会

～大切な人を救うのはあなたです～

Table with 3 columns: 日(日), 会場, 定員(申込順). Rows include ①普通救命講習I, ②救命入門コース, ③普通救命講習III.

※駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

時①③午前9時～正午
②午前10時～11時30分
対市内在住か在勤・在学の
①③中学生以上②小学校4年生以上
費①③各1,000円②各500円
申開催日1週間前までに、ファクスかEメールで、市防災協会ホームページに掲載の申請書を同協会(FAX)042-753-0374にメール(kyuumei@sdpa.or.jp)☎042-753-9971)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てなど
時7月13日(土)・14日(日)午前9時～午後5時
会あじさい会館
対市内在住か在勤・在学の15歳以上
定30人(抽選)
費1,800円
申6月17日～28日(必着)に、往復はがきに8面上の必要事項と生年月日、職業を書いて、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
※最終日の検定合格者には支援員認定証を交付

女性のための60歳からの働き方セミナー

講演とシルバー人材センターでの体験談などを通して、女性の自分らしい生き方や働き方を学ぶ

Table with 2 columns: 日(日) and 会場. Rows include 7月8日(月) and 7月17日(水).

時午後1時30分～4時
対市内在住のおおむね60歳以上の女性
定各50人(申込順)
申開催日1週間前までに、直接か電話でシルバー人材センター事務局(☎042-753-7373)へ

アナベル(アジサイ)でナチュラルリースづくり

時7月18日(木)午前10時～正午
会LCA国際小学校北の丘センター
対市内在住か在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)
定24人(申込順)
費1,000円
申7月1日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、市まちみどり公社(☎042-751-6624 FAX)042-751-2345)へ

シニアサポート活動講座

介護保険制度や高齢者への対応、介護予防運動などについて学ぶ
時7月19日(金)午前9時30分～午後3時20分
会緑区合同庁舎
対介護保険サービスのうち、シニアサポート活動への従事を希望する人
定50人(申込順)
申6月17日～7月12日に、電話で地域包括ケア推進課(☎042-769-9231)へ

布ぞうり作り教室

時7月20日(土)午後1時～3時30分
会サン・エールさがみはら
対市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)
定18人(抽選)
費3,500円(材料費含む)
申6月30日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに8面上の必要事項を書いて、同所(〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 FAX)042-775-5515)にメール(sun-yell@ajisaimetsu.or.jp)☎042-775-5665)へ
※同所ホームページからも申し込みます。

さがみはらロボットガーデン親子ドローン組立・飛行教室

ドローンの組み立てや飛行体験を通して、構造や飛ぶ仕組みを学ぶ



時7月20日(土)午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
会産業会館
対市内在住の小学校3～6年生とその保護者
定各20組(抽選。1組2人まで)
費各1万2,000円
申7月5日までに、相模原商工会議所ホームページから申し込んでください。
関さがみはらロボットガーデン事務局(同商工会議所内)☎042-753-8136)

夏休み下水道教室

下水処理場の見学や、汚れた水をきれいにする微生物の観察、水の汚れ具合を簡単に見分ける水質実験など

Table with 2 columns: 日(日)予備日 and 会場. Rows include 7月26日(金) and 7月30日(火).

時午前9時30分～正午
対県内在住の人
定各50人(申込順)
申6月19日～7月19日の、月～金曜日(祝日等を除く)午前9時～午後4時30分に、電話で県下水道公社(☎0463-55-7438)へ

障害者ふれあい文化講座 書道を楽しもう(全2回)

時7月28日(日)、8月18日(日)午後1時30分～3時
会けやき体育館
対市内在住か在勤・在学で障害のある人
※小学生は要付き添い
定16人(申込順)
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
※ボランティア同時募集(定)3人(申込順)
申7月21日までに、直接か電話、ファクスに8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(☎042-753-9030 FAX)042-769-1200)へ

イチオシ!となりのまちから

町田薬師池公園 四季彩の杜 しょうぶ・あじさいまつり

時6月30日(日)まで

Table with 3 columns: 会場, 時間, 内容. Rows include 薬師池 and えびね苑.

※混雑が予想されるため、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※詳しくは町田市ホームページをご覧ください。



関町田市公園緑地課 ☎042-724-4399

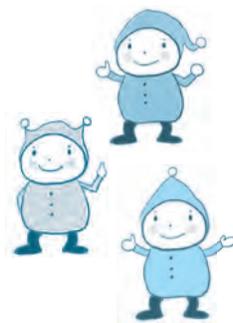
イチオシ!社会体験プログラム

ボランティア チャレンジスクール

中学生・高校生が自分でボランティアの体験先を選び、活動からまとめまでを体験することで、社会での役割を実感し、自主性や主体性を育みます。

Table with 3 columns: 日時, 会場, 内容. Rows include 7月21日(日) and 7月26日(金)～8月18日(日).

※福祉・子ども・環境・国際関係の団体から異なる分野で二つ以上を体験
対全日程参加できる、市内在住か在学の中学生・高校生=100人(申込順)
申6月17日～7月16日に、各公民館・市内中学校・高校などにある申込書を社会福祉協議会中央ボランティアセンター(☎042-786-6181)へ



LCA国際小学校 北の丘センター 施設の教室

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
教室					
①ラベンダースティック作り	6月22日(土)	午後1時30分～3時30分	どなたでも	20人(申込順)	各500円
②ちびっこライフガード	7月20日(土)・27日(土)	午前10時～午後1時	小学生	各5人(抽選)	
水泳(全5回)					
③ベビースイミング	7月5日～8月2日の毎週金曜日	午前11時15分～正午	6カ月～1歳6カ月の子どもとその保護者	各10組(申込順)	各6,000円
	7月6日～8月3日の毎週土曜日		1歳～2歳6カ月の子どもとその保護者		
④5Days水泳教室 & 宿題消化	7月22日(月)～26日(金)	午前8時～11時	小学生	各40人(抽選)	各7,500円
	7月29日(月)～8月2日(金)				
	8月5日(月)～9日(金)				
	8月19日(月)～23日(金)				
体操(全4回)					
⑤元気アップ! シニア体操	7月22日～8月19日の毎週月曜日(8月12日を除く)	午前9時30分～10時30分	65歳以上	20人(抽選)	各2,600円
⑥めざせ体育マスター		午後4時30分～5時30分	小学校1～3年生	10人(抽選)	
⑦ボディコア		午後6時30分～7時30分		20人(抽選)	
⑧ストレッチ & ヨガ	7月23日～8月20日の毎週火曜日(8月13日を除く)	午後1時～2時	16歳以上	各40人(抽選)	各2,600円
⑨ボディバランス	7月24日～8月21日の毎週水曜日(8月14日を除く)				
⑩いきいきヨガ	7月25日～8月22日の毎週木曜日(8月15日を除く)	正午～午後1時		20人(抽選)	各250円
⑪美骨体操		午後3時30分～4時30分		40人(抽選)	
⑫膝腰ゆるゆるストレッチポール	7月26日～8月23日の毎週金曜日(8月16日を除く)	午後1時～2時		40人(抽選)	

④6月①17日③18日から、直接か電話で同センターへ。②④6月28日(必着)⑤～⑩6月22日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に11面上の必要事項と②④は希望日、⑥は学年を書いて、同センターへ

相模原ギオンスタジアム 施設の教室

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名など	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①ファンクショナルトレーニング(全10回)	7月9日～8月6日、9月10日～10月8日の毎週火曜日	午前10時～11時30分	18歳以上(高校生を除く)	20人	6,000円
②スラックライン	7月17日(水)	午後7時～8時30分	どなたでも(小学生以下は保護者同伴)	各30人	1,000円
③プリザーブドフラワー～クリスタルベースにアレンジ～	7月18日(木)	午後1時～2時30分	18歳以上(高校生を除く)	各30人	各2,500円(材料費含む)
	7月25日(木)				
申込期限 7月11日					
④U-7サッカー(全5回)	7月23日～8月27日の毎週火曜日(8月13日を除く)	午後4時30分～5時30分	5歳～小学校1年生	各15人	各4,000円
⑤U-10サッカー(全5回)			小学校2～4年生		

④電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項と③は希望日、⑤は学年を書いて、同所(☎042-777-0161 ✉asamizo-stadium@dream.jp)へ

障害者スポーツ講座
元気にパワーアップ体操 in 南区(全2回)

ストレッチ体操やリズム体操を行います。

時 7月25日(木)、8月29日(木) 午後1時30分～3時

会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)

対 市内在住か在勤・在学で障害のある小学生以上

※小学生は要付き添い

定 30人(申込順)

※手話通訳・要約筆記対応可

※ボランティア同時募集(定2人(申込順))

申 7月18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、けやき体育館(☎042-753-9030 ☎042-769-1200)へ



さがみはらグリーンプール 施設の教室

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用	
ジュニア 苦手克服	はじめての水泳(全3回)	6月25日(火)～27日(木) 7月2日(火)～4日(木)	午後4時～5時	水慣れ～けのびが苦手な3歳以上の未就学児	各20人	各1,500円
	水泳(全3回)	6月25日(火)～27日(木) 7月2日(火)～4日(木)	午後5時30分～6時30分	クロール呼吸・平泳ぎ・バタフライが苦手な小学生 平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーが苦手な小学生	各40人	
おためし水泳のターン	7月1日(月)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	各30人	500円	
成人クロール集中水泳(全3回)	7月2日(火)～4日(木)				3,000円	
わくわく親子水泳	7月6日(土)	午後1時30分～2時30分	3歳～小学生とその保護者	30組	1組750円	
成人背泳ぎ集中水泳(全2回)	7月9日(火)・10日(水)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	各30人	2,000円	
プールで遊ぼう	7月9日(火)	午後4時～5時	3歳以上の未就学児	40人	各250円	
		午後5時30分～6時30分	小学生	40人		
	7月10日(水)	午後4時～5時	3歳以上の未就学児	30人		
		午後5時30分～6時30分	小学生	40人		

申 開催日前日までに、直接か電話で同プールへ

銀河アリーナ 施設の教室

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①体幹コントロールヨガ(全12回)	7月12日～9月27日の毎週金曜日	午前10時～11時15分	18歳以上(高校生を除く)	各20人(申込順)	1万円
②ヨガで骨盤矯正(全10回)	7月13日～9月14日の毎週土曜日				8,000円

申 7月①10日②11日までに、直接か電話でサーティーフォー相模原球場(☎042-753-6930)へ

ホームタウンチームを応援しよう!



ノジマステラ神奈川相模原(女子サッカー)

なでしこリーグカップ1部(ホーム)	日にち	開始時間	会場	対戦相手
	7月7日(日)	午後5時	相模原ギオンスタジアム	日体大FIELDS横浜

※その他の試合日程など詳しくは、同チームホームページをご覧ください。

☎ノジマステラ神奈川相模原 ☎046-298-3881



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

青少年学習センター

〒252-0207 中央区矢部新町3-15
☎042-751-0091

あそびの学校

「ねんどで動物をつくろう」

石こうのように出来上がる石粉ねん土を使って動物を作る

時 6月30日(日) 午後2時~4時

対 市内在住か在学の小学生

定 24人(申込順)

申 6月29日までに、直接か電話で、11面上の必要事項を同センターへ

小・中学生のためのコーラスワークショップ<全2回>

時 7月27日(土)・28日(日) 午前10時~正午

対 市内在住か在学の小・中学生

定 30人(申込順)

申 7月15日までに、電話か、Eメールに11面上の必要事項と学年を書いて、同センター(☎seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1
☎042-775-1775

①さんかくサロン

話し合いを通して多様な価値観に触れる、男女共同参画の気付きの場

時 7月8日(月) 午前10時~正午

②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 7月15日(祝) 午前10時30分~正午

対 1歳未満の初めての子とその保護者

③講演とトーク & トーク

「ネパール女性の教育事情 ~おなご先生100人を養成して~」

ネパール女性の教育事情を通して、多様な文化や女性を取り巻く状況を学ぶ

時 7月29日(月) 午後2時~4時

..... 共 通

定 ①③各30人②10組(申込順)

※①③未就学児(2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、①③は保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)、②は子どもの月齢を書いて、同所(☎042-775-1776)へ

女性の起業応援事業

ソレイユゆめひろば プチマルシェ

女性作家による手作りの販売

時 7月9日(火) 午前10時~午後3時

ユニコムプラザさがみはら

〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

オーサズカフェ

「地域でイキイキと過ごすために！
フレイルを予防しよう！」

虚弱や老衰などを予防し、日常生活で心身の健康を保つための注意などについて紹介

時 6月22日(土) 午後2時~3時

※希望者は直接会場へ

「作品鑑賞の魅力を探る」

~女子美術大学美術館

コレクション展を中心に~

作品をさまざまな視点から鑑賞することで、作品をより身近に感じ、楽しむコツを学ぶ

時 7月13日(土)

午後2時~3時

※希望者は直接会場へ



ミシマサイコの昔と今を知る

~ミシマサイコを育ててみよう~

希望者には苗を配布

時 6月30日(日)

午前10時~11時30分

対 市内在住の人

定 30人(申込順)

費 500円(資料代含む)

申 6月29日までに、電話で午前9時~午後5時に、相模原柴胡の会の福田さん(☎090-1426-8989)へ



ハローインターナショナルサロン 世界の料理教室

スペインと韓国の料理作りを通じた、食文化の学びと交流

時 6月30日(日) 午前10時~午後1時

対 中学生以上

※市内在住か在勤・在学の優先

定 25人(申込順)

費 900円

申 6月25日までに、電話か、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「世界の料理教室」と書いて、さがみはら国際交流ラウンジ(☎FAX042-750-4150)へ

環境情報センター

〒252-0236 中央区富士見1-3-41
☎042-769-9248

おもちゃもったいないセンター

& おもちゃの病院

使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃの交換や、壊れたおもちゃの修理

時 6月23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

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20
☎042-775-5665

土曜コンサート「矢沢永吉カバー」

矢沢永吉のカバーバンドSENAによる演奏

時 7月13日(土) 午後3時30分~5時

定 220人(先着順)

※希望者は直接会場へ

市体育協会からのお知らせ

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

サマーチャレンジ記録会

時 7月7日(日) 午前9時~午後5時30分

会 さがみはらグリーンプール

対 50m以上泳げる人

定 1,200人

費 1種目1,000円、リレー1種目2,000円

※申し込み方法など詳しくは、市水泳協会ホームページをご覧ください。

中長距離・競歩公認記録会(陸上競技)

時 7月28日(日) 午後1時30分

会 相模原ギオンスタジアム

※種別や申し込み方法など

詳しくは、市陸上競技協会ホームページをご覧ください。



市民富士登山

時 8月17日(土)

~18日(日)

(1泊2日)

集合 午前6時=南区合同

庁舎、午前6時30分=

相模原駅北口、午前7

時=津久井総合事務所

対 市内在住か在勤・在学の中学生以上(中学生は保護者同伴)

定 40人(抽選)

費 2万2,000円

申 7月4日(必着)までに、郵送かファクスに11面上の必要事項(全員分(代表者に○))と全員の性別、集合場所を書いて、相模原観光(〒252-0237 中央区千代田2-1-16相模ビル1F FAX042-753-5785)へ



令和2年度ねんりんピック岐阜大会(剣道)選手選考稽古会

時 7月20日(土) 午前9時~11時30分

会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)

対 市内在住で3年4月1日時点で60歳以上

申 7月5日(必着)までに、はがきかファクスに11面上の必要事項と生年月日、性別、段位、ねんりんピック出場経験の有無を書いて市体育協会へ

市民ソフトボール選手権大会(一般)

時 7月28日~9月1日の毎週日曜日(8月11日を除く) 午前8時

会 ウイツツひばり球場ほか

対 市内在住か在勤・在学の人、市ソフトボール協会員

申 7月12日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ

※詳しくは、市体育協会にある開催要項か、同協会ホームページをご覧ください。

エアソフトガン射撃教室

時 7月14日(日) 午後1時30分~4時

会 相模原ギオンスタジアム

対 市内在住か在勤・在学の10歳以上

(小学生は保護者同伴)

定 40人(先着順)

※希望者は直接会場へ

※エアソフトガン、ゴーグルを持っている人は持参可

ターゲット・バードゴルフ教室

時 8月18日(日) 午前9時~午後4時

会 市民健康文化センターほか

対 18歳以上

定 50人(抽選)

費 300円

申 8月1日(必着)まで

に、はがきに11面上の必要事項と生年月日、性別を書いて、同協会へ

※用具の貸し出しあり



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。

●女声合唱団「おくみほ」定期演奏会 曲目は『からたちの花』ほか 6月23日(日) 午後2時~4時30分、杜のホールはしもと。定員535人(先着順) 岡谷(☎042-784-5464)

●はじめての社交ダンス体験会 6月29日(土) 午前10時~正午、大野南公民館。定員20人(申込順) 前日までに、電話で吉田(☎090-6347-1752)へ

●つくい合唱祭 曲目は『ふるさと』ほか 6月29日(土) 午後1時~4時、県立相模湖交流センター 岡山田(☎090-5347-0976)

●市民混声合唱団定期演奏会 曲目は『風の芍薬(ピオニア)』ほか 7月15日(祝) 午後2時~4時、相模女子大グリーンホール(市文化会館)。費用1,000円(当日券あり) 岡間宮(☎090-9834-9200)

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●手芸(マクラメ) 月1回火曜日午後1時、ソレイユさがみ。初心者歓迎 岡佐々木(☎042-687-2894)

●社交ダンス 毎週金曜日午後1時、けやき体育館ほか 岡田巻(☎090-8479-1129)

●ヨガ(家族向け) 毎週日曜日午後8時、横山公民館 岡松下(☎042-763-1436)

●絵画 毎月第1・第3日曜日 午前9時30分、老人福祉センター若竹園。対象は中高年。初心者歓迎 岡若松(☎090-5519-5707)

●バスケットボール教室 毎週火曜日午後7時30分、上溝中学校体育館。対象は小学生~高校生 岡高島(☎080-5683-5148)

●ヨガ 月3回火曜日午前10時、橋本公民館。見学可 岡関口(☎042-753-2249)

●ボランティア(パソコン講師) 毎日午前9時30分、午後1時30分(曜日応相談)、総合学習センターほか 岡紺野(☎090-5211-0369)

訂正のお知らせ

広報さがみはら6月1日号11面に掲載した「読者のひろば」の募集の記事に誤りがありましたので、次のとおり訂正します。

◆募集 演劇ワークショップ (正) 定員20人(抽選) 電話で多村(☎090-2528-0306)へ

▶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 令和元年

広報 さがみはら

6/15

No.0111

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 171,212人 (39増)

男 86,219人 / 女 84,993人

世帯数 73,904 世帯 (167増)

令和元年5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

家族で

レッツ エンジョイ

手ぶらでお手軽!
大島ファミリー釣場

フィッシング!

自然を生かしたレジャーで、老若男女に人気の釣り。大沢地区にある大島ファミリー釣場では、澄み切った青空の下、自然豊かな環境で、釣りを楽しむことができます。

STEP1 遊漁券を購入

市内の釣具店などで購入できます。
費 日釣券(店売り)800円、(現場売り)1,400円
※中学生は半額、小学生以下は無料

STEP2 釣りざお・餌を用意

釣り場に最も近い遊漁証取扱店では、貸し竿・餌の販売も行っています。もちろん持参も可能です。

STEP3 釣り場へGO!

最寄りのバス停は「相模川自然の村」です。駐車場があるので、車での来場も可能です。詳しくは…

相模川第一漁業協同組合

大島ファミリー釣場 (緑区大島)
大島へら釣場に隣接する家族向けの釣り場。釣った魚は持ち帰りできません。



大島にある釣り場は、自然豊かな環境にありながら、アクセスのしやすさも魅力です。大島ファミリー釣場は家族向けの釣り場で、比較的釣りやすいフナなどを放流しており、子どもでも釣りの楽しさを味わえます。
相模川第一漁業協同組合の田所さん



相模川自然の村公園

芝生広場や古民家園があり、夏には小川で水遊びも楽しめます。

「相模川自然の村」バス停から徒歩5分



近くにはこんな施設も…

県水産技術センター 内水面試験場

淡水魚などを見ることが出来る見学コースがあり、川や湖にすむ生き物たちについて学べます。
定休日 土・日曜日、祝日等、年末年始



☎緑区役所区政策課 ☎042-775-8802



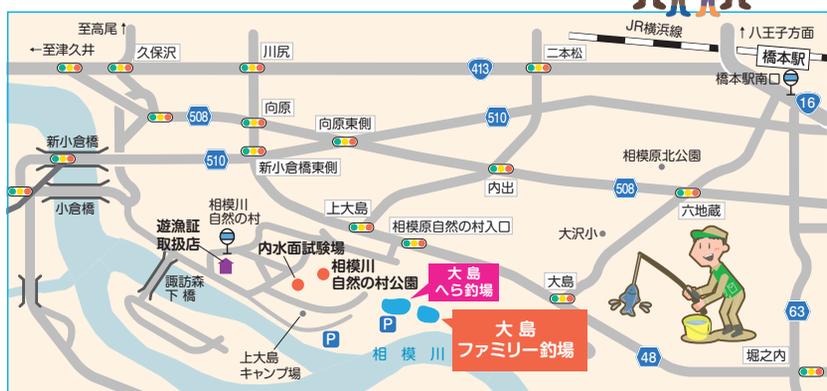
釣り場へのアクセス

バス(相模原市コミュニティバス)

橋本駅南口から「相模川自然の村」行バスで終点下車 徒歩10分

車

県道48号鍛冶谷相模原線「相模川自然の村入口」信号を曲がり、相模川自然の村方面へ 約5分



中道志川 あゆまつり

県の水源である清流「道志川」を、より良い河川環境で未来の世代へ引き継ぐためのイベントです。自然を身近に体験できる稚アユの放流体験や川の生物観察会のほか、アユの塩焼き等の模擬店やステージイベントもあります。

時 7月7日(日) 午前10時~午後2時

会 青野原オートキャンプ場(緑区青野原) ※無料駐車場あり

☎中道志川あゆまつり実行委員会事務局(津久井地域環境課内)

☎042-780-1404



緑区のイベントや話題を発信中!

緑区特設サイト HP

すもうよ緑区



LINE 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 令和元年

広報 さがみはら

6/15

No.0111

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 272,110人 (414増)
男 136,724人 / 女 135,386人

世帯数 122,309 世帯 (316増)

令和元年5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

縄文時代の竪穴住居(復元)

来て! 触って! 見て! 体験しよう 古代の暮らし!

史跡田名向原遺跡旧石器時代学習館(旧石器ハテナ館)では、約2万年前の旧石器時代を中心に、縄文・古墳・奈良・平安時代など、田名周辺遺跡から出土した石器や土器などを展示しています。また、古代の暮らしを体験できる教室なども開催しています。



約2万年前の住居状遺構(復元)

日本史年表



田名に古代人現る!?



古代の住居や古墳に触れられる

史跡田名向原遺跡公園

平成9年に、国内最古といわれる約2万年前の建物跡(住居状遺構)が発見され、柱や炉が備わる前例のない規模の建物跡として、大きく注目されました。11年には、人類史を解き明かす重要な遺跡として、国の史跡にも指定され、人気を集めています。園内には、発掘当時の状況を復元した住居状遺構や縄文時代の竪穴住居(復元)、古墳時代の円墳(復元)が展示されています。

ボランティアガイドが教えてくれる 史跡田名向原遺跡のココがすごい!

- その1 国内唯一!**
旧石器時代の明確な建物跡と認められるのは、国内では田名向原遺跡だけです。
- その2 遠方と交流していた!?**
遺跡から、長野県蓼科や静岡県天城、栃木県高原山、神奈川県箱根を産地とした黒曜石を使った石器が発見され、旧石器時代から遠く離れた地域と交流があったと考えられます。

建物跡があるということは、約2万年前から田名は暮らしやすい土地だったのかも知れませんね



ボランティアガイド(文化財調査・普及員)の阿部さん

古代の暮らしを体験できる

旧石器ハテナ館

遺跡の発掘の様子や、遺跡の調査結果から解き明かされた古代の暮らしについて、出土品・模型・映像などで楽しく学ぶことができます。また、毎週日曜日午前10時~午後4時は、ボランティアガイドが遺跡や展示品について詳しく解説します。遺跡から発見された出土品の一部が、千葉県にある国立歴史民俗博物館にも展示されています。



旧石器時代の黒曜石の石器(県指定重要文化財)



美しい形をした縄文時代の真脇式土器(市指定有形文化財)

古代の暮らしを体験!

土器や石器、弓矢作り、火おこしなど、毎月さまざまな体験教室を開催しています。体験教室に参加する場合は、事前申し込みが必要です。「申し込みを忘れた」という場合でも、^{まがたま}勾玉作りなど、当日の申し込みで参加できる体験教室もあります。



土器作り

利用案内

所在地 田名塩田3-23-11
 開館時間 午前9時~午後6時
 (11~3月は午後5時まで)
 休館日 12月29日~1月3日

どんな模様を入れようかな...

史跡田名向原遺跡公園・旧石器ハテナ館への行き方

バスに乗って行く人は



原当麻駅から田名バスターミナル行きバス乗車
↓(乗車時間 約11分)
田名向原遺跡バス停下車
※バスの本数が少ないのでご注意ください。
※駐車場(23台)もありますが、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

歩いて行く人は

原当麻駅から相模川方面に歩いて約45分

せっかくだから、中央区ガイドマップを持って、ウォーキングコースも回ってみない?



ガイドマップはこちら



問 旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371

中央区の魅力満載!

中央区魅力PR映像公開中!



Instagram「[公式]相模原市中央区」
http://www.instagram.com/chuo_9/



Facebookページ「相模原市中央区」
http://www.facebook.com/sagamihara.chuoku



2019年 令和元年

広報 さがみはら

6/15

No.0111

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 279,318人 (277増)
男 138,472人/女 140,846人

世帯数 129,630世帯 (342増)

令和元年5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

子どもも大人も楽しめる 魅力満載 相模原麻溝公園

相模原麻溝公園は一年を通じて花を觀賞でき、ふれあい動物広場などで幅広い年齢の人が楽しめる公園です。市の花であるアジサイが咲き誇る相模原麻溝公園にぜひ足を運んでください。



樹林広場にあるオープンカフェでは森林浴をしながらおいしいコーヒーや軽食を楽しめます。

ふれあい動物広場



かわいいモルモットを抱いたり、動物に餌を食べさせたりして動物と仲良くなる「ふれあいコーナー」や、ポニーに乗ってコースを一周する「ポニー乗馬」が大人気です。



親子ポニー乗馬体験
時 6月15日～7月13日の毎週土曜日
午後1時30分～2時30分



搾乳体験
時 毎日 午後3時から
(休園日を除く)

問 同公園ふれあい動物広場 ☎042-778-3900

問 相模原麻溝公園 ☎042-777-3451



- クレマチス
- アジサイ
- ミシマサイコ

グリーントワー相模原 (高さ55メートル)



地上38メートルの展望室からは、晴れた日には、丹沢、多摩丘陵、横浜、湘南が見通せます。



6月に旬を迎えるアジサイ(200種7400株)や5月から10月頃まで咲き誇るクレマチスなど多彩な花々が楽しめます。

フィールドアスレチック

つり橋や丸太渡りなど19基25種のアスレチックで思いっきり遊べます。



相模原ギオンスタジアムで健康的に汗を流そう!

相模原ギオンスタジアムは、1周400mの全天候型舗装トラック、サッカー・ラグビー・アメフトなどの試合も行える天然芝フィールド、サッカー「ノジマスタテラ神奈川相模原」「SC相模原」のホームスタジアムとして1万5,300人収容可能なスタンドを兼ね備えています。

相模原ギオンスタジアムでは、陸上個人利用、専用利用のほか屋内施設も利用可能です。

また、平成30年に完成した夜間照明により午後9時までの陸上個人利用が可能になりました(毎週水曜日と毎月第1金曜日)。スタジアムの外周コースは足に優しいウッドチップ舗装・ゴムチップ舗装がされており、無料でジョギングやウォーキングができます。

問 相模原ギオンスタジアム ☎042-777-6088



南保健福祉センターの事務室改修工事を行っています

相談窓口のプライバシー保護や待ち合いスペースの拡張などのため、12月まで改修工事を行います。

工事期間中は建物内の一部が通行できません。

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 南生活支援課 ☎042-701-7720



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.1411

令和元年(2019年)

6/15

主な実施会場

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

申し込み・問い合わせ ※6月17日から(15を除く)

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。

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
7月2日(火)	㊦	各20組	⑮
7月12日(金)	㊦		
7月19日(金)	㊩	各20組	⑮
7月24日(水)			
7月30日(火)	㊧	30組	

時 午前10時～11時15分
対 平成30年5～9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
7月2日(火)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
7月24日(水)	午後2時45分～4時	㊩	
7月30日(火)	午後4時～5時	㊧	

対 30年10・11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)

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
7月5日(金)	午前10時～11時	㊩	⑬
7月12日(金)		㊦	⑫
7月26日(金)		㊧	⑪

対 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

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
場 ⑪⑫⑬

日にち	会場など
7月2日(火)	向陽㊦、大野南㊩
7月3日(水)	大野台㊩、相武台㊩
7月4日(木)	大島㊩、新磯㊩、鹿島台㊩
7月5日(金)	上溝南㊩、星が丘㊩
7月9日(火)	㊭、清新㊩、陽光台㊩、富士見㊩、鶴園中和田㊩
7月10日(水)	㊦、横山㊩、並木㊩
7月11日(木)	㊨、相模台㊩、大沼㊩
7月12日(金)	橋本㊩

㊦ こどもセンター
㊩ 栄養士による栄養相談もあり
㊭ 歯科衛生士による歯科相談もあり

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	会場	申込
8月2日(金)・9日(金)	㊦	⑮

時 午後1時30分～4時
対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族

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)	㊧	⑮	成人健康相談 健康相談 母子保健相談 妊娠・出産、子どもの健康などの相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※㊦㊨㊩は来庁相談のみ ㊭ 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬
	月・木曜日				
	火曜日				
	水曜日				
	金曜日				
母と子の栄養相談 (管理栄養士等)	7月1日(月) 7月8日(月) 7月16日(火)	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	㊩ ㊧ ㊦	⑬ ⑪ ⑫	乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
不妊・不育専門相談	7月9日(火)	〈電話相談〉 時 午前9時～11時30分 場 ⑩ 〈面接相談〉 時 午後1時～3時30分 会 ㊦ 申 7月8日までに⑩			
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	㊧ ㊦ ㊩	⑤	ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談や、すぐに測れるお口の元気チェック ※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)	㊦㊧㊩㊨㊭㊮㊯	※日程はお問い合わせください。		⑩	対 障害のある乳幼児
HIV(エイズ)等の検査・相談	6月18日(火) 7月2日(火) 7月9日(火)	午前9時～11時15分 午後1時30分～3時30分	㊦	④	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)
がんに関する相談 がんピアサポート	①7月12日(金) ②7月28日(日)	午前10時～午後3時	㊩ ㊦		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 7月①10日、②25日までに⑤

認知症の医療とケア～医師による認知症講演会～

認知症の基礎知識や治療、対応、介護者へのアドバイスなどをお話しします。
時 7月19日(金) 午後2時～4時
会 ウェルネスさがみはら
定 70人(申込順)
申 7月15日までに⑮

若年性認知症の人とご家族へのミニ講話と、本人同士の語り合い

認知症の非薬物療法の講話と当事者や家族同士の語り合いのほか、希望者への個別相談を実施します。
時 7月20日(土) 午後2時～4時
会 ウェルネスさがみはら
対 若年性認知症の人とその家族
申 6月17日～7月12日に、電話で地域包括ケア推進課(☎042-769-9249)へ

健康診査 検診・検査

実施中

(特定)健康診査、がん検診(胃・子宮・乳・肺・大腸・前立腺)、お口の健康診査、肝炎ウイルス検診を、市内協力医療機関や公共施設で実施しています。
●費用や日程など詳しくは、本紙7月1日号でお知らせします。
●肝炎ウイルス感染の心配がある人(家族に肝炎ウイルスに感染している人がいるなど)には、肝炎ウイルス検査を無料で実施(原則1回)しています。

申し込み・問い合わせ
⑮



生活習慣病予防運動教室

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。

運動習慣を身に付けるためのさまざまなプログラムを体験できます。

日にち	プログラム	会場	定員 (申込順)	申込
7月6日(土)	筋膜リリース	津	各15人	⑦
8月2日(金)	腰痛徹底解消			
7月10日(水)	体幹トレーニング	緑	各20人	⑥
7月20日(土)	リズム体操			
8月7日(水)	肩こり徹底解消			
8月31日(土)	腰痛徹底解消			

時 午前10時30分～11時30分(今年度初めて参加する人は午前10時から)
 対 市内在住か在勤の20歳～69歳(昭和25年4月2日～平成12年4月1日生まれ)で、運動の実技に支障がない人
 ※年度内最大6回まで参加可
 申込期間 6月17日～開催日3日前(土・日曜日、祝日等の場合は、該当日前の月～金曜日)
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。



マタニティオーラルセミナー～元気な赤ちゃんはママのお口の健康から～

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義・体験と、歯科健康診査などを実施します。
 時 7月24日(水) 午後1時30分～3時30分
 会 ウェルネスさがみはら
 対 市内在住の妊娠中の人(経産婦可。妊娠期間中1回のみ受講可)
 定 12人(申込順)
 ※子ども同伴可(保育なし)
 申 7月23日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



子育て広場 緑のおうち講座

親子で遊ぼうABC
 歌や手遊び、絵本などを通じて英語に親しめます。
 時 7月2日(火) 午前10時30分～11時30分
 会 サン・エールさがみはら
 対 1歳～3歳の子どもの保護者
 定 10組(申込順)
 アートワーク
 ～パパとママのためのアートセラピー体験～
 優しい色のパステルを使って円を描きます。リラックスとリフレッシュ効果があり、緊張や疲労を感じている人には特におすすめです。
 時 7月9日(火) 午前10時30分～正午
 会 子育て広場 緑のおうち(緑区橋本台)
 対 子育て中の保護者か妊娠中の人
 定 4人(申込順)
 ※子ども同伴可(保育なし)
 申 6月17日から、月～金曜日(祝日等を除く) 午前10時～午後3時に、電話で子育て広場緑のおうち(☎042-703-5136)へ



バンビのぼれぼれ広場の催し

親子で楽しむムーブメント
 遊びを通して、体・頭・心の調和が取れた発達を促します。
 時 7月2日(火)

時間	対象	定員(申込順)
午前10時～10時45分	ハイハイする前の乳児(約4カ月～8カ月)とその保護者	10組
午前11時～11時45分	2歳児とその保護者	6組

 会 けやき体育館
 えほんかふえ
 読み聞かせ、手遊び、お薦め絵本を紹介します。
 時 7月4日(木) 午後1時～2時
 会 バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台)
 対 未就園児とその保護者
 定 10組(申込順)
 体をいたわるアートセラピー
 体の声に耳を傾け、アートや言葉の力を使い、心身を癒やすセラピーです。
 時 7月25日(木) 午後1時30分～3時
 会 バンビのぼれぼれ広場(中央区鹿沼台)
 対 3歳児以下の子育て中の保護者か妊娠中の人とその家族
 定 5人(申込順)
 申 6月17日から、直接か電話(月～金曜日(祝日等を除く) 午前10時～午後3時)、Eメールに氏名(ふりがな)、子どもの年齢、電話番号、希望の催し名を書いて、同広場(☎042-776-2286 ✉famisapobambino@gmail.com)へ



高齢者筋力向上トレーニング 中央・南会場(全24回)

運動機能の維持・向上を目的とした体操や各種トレーニングを実施します。
 時 ①8月20日～11月12日の毎週火・金曜日(10月22日を除く) 午前9時30分～11時30分
 ②9月5日～12月9日の毎週月・木曜日(9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く) 午前10時～正午
 会 ①ウェルネスさがみはら
 ②コナミスポーツクラブ相模大野(南区南台)
 対 市内在住の65歳以上で、病気・けが・加齢に伴う衰えなどで身体機能が低下し、面接で改善に向けた支援が必要と判断された人
 定 各10人(選考)
 申 6月21日までに、電話で住んでいる地区の高齢者支援センター(申込先が分からない場合は市コールセンター(☎042-770-7777))へ



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

妊娠や子どもを産み育てることへの心構えや、不妊治療についてお話しします。
 時 7月13日(土) 午後1時30分～4時
 会 ウェルネスさがみはら
 対 市内在住か在勤で、将来子どもが欲しいか不妊かもしれないと思っている人
 定 30組(申込順)
 申 7月12日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



愛の献血 あなたもご協力を! 命を救う身近なボランティア

日にち	時間	会場
6月22日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
6月28日(金)	午前10時～正午	市役所前
7月2日(火)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	

対 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。
 問 地域保健課 ☎042-769-8343

急病などで困ったときは (電話番号をよく確かめて)

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

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

医科 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000
 月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝9時
 土曜日 午後1時～翌朝9時
 日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時
 ※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

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

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

接骨 休日当番柔道整復施療所案内 ☎0120-19-4199
 日曜日、祝日等 午前9時～午後5時

精神科 精神科救急医療情報窓口 ☎045-261-7070
 月～金曜日(祝日等を除く) 午後5時～翌朝8時30分
 土・日曜日、祝日等 午前8時30分～翌朝8時30分(翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで)
 ※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、精神科医療機関を紹介します。
 ※必ず紹介することを約束するものではありません。

