

さがみはら がみはら ら

広報

NO.1483
毎月
1日・15日発行
6/15
2022
令和4年
SAGAMIHARA

LINE-UP 今号の主な内容

- 今の自分を知って 明日も健康に 2
- 新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ 3
- 緑・中央・南区版 10・11
- わくわく！夏を楽しむイベント 12

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



色とりどりのアジサイを
一緒に楽しもう！

感染拡大防止の徹底を

📞 ワクチン接種に関する予約・相談 市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎050-5445-4357 ☎050-5445-4358

☎050-5445-9837 ☎050-5445-9838

午前8時30分～午後8時
(土・日曜日は午後7時まで)

🗣️ 感染の心配などでかかりつけ医がいない時 市新型コロナウイルス感染症相談センター

☎042-769-9237 (24時間) 障害により電話での相談が難しい場合は、☎042-752-5515へ

? 生活などでお困りの時 新型コロナ暮らし・経済支援ダイヤル

☎042-851-3193 (午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く))

市非課税世帯等給付金ナビダイヤル
☎0570-070-177
(午前8時30分～午後5時30分)

サガミズーム
このまちが
スキ (風景編)

vol.11 市内各地×アジサイ

梅雨を彩る 市の花・アジサイ



1
相模原北公園
撮影



2
あじさい通り
(中央区清新付近)
撮影

本市の花にも制定されているアジサイ。6・7月に見頃を迎え、市内各地を美しく彩ります。地元で楽しめる“梅雨だから楽しめるお花見”に出掛けてみませんか。



公園の施設情報や
花の開花予想などは
各二次元コードから



3
相模原麻溝公園
撮影



「受けていますか？/
がん検診

今の自分を知って 明日も健康に

「知っていますか？/
オーラルフレイル

がんを
進行させてしまう
リスクUP

コロナ感染が心配……
がん検診は
来年でいいかな



長引くコロナ生活、
こんなふうに
考えていませんか？



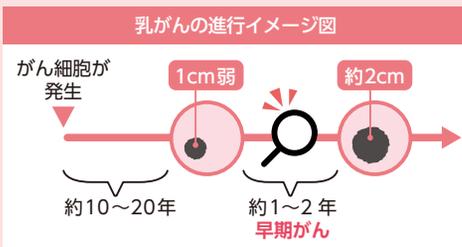
人と会話してないな……
連絡はメールでできるし
問題ないよね

オーラルフレイルを
招くリスクUP

その考え方があなたの健康リスクを高めているかも！

なぜ必要？がん検診

●早期がんが
発見できるのは1~2年
検査でがんが見つかるのは約1cmから。早期がんは、ほとんど自覚症状がありません。コロナ禍で受診を控えている間に進行している可能性も……



●がんは誰もがかかる病気
がんは、2人に1人がかかるといわれています。若い人でもかかることもあり、進行が早いので注意が必要です。

子宮頸がんは20~30歳代
乳がんは40~50歳代が多い

高齢者だけじゃない？オーラルフレイル

●コロナ禍の
マスク生活に注意
会話の減少などから口を動かす機会が減り、口の周りの筋肉が衰える可能性があります。

▶オーラルフレイルとは
以前と比べてむせやすい、噛めないといった口のささいな衰えがある状態



●健康は歯と口から
ささいな不調から目をそらすと、全身の健康や健康寿命にも影響します。

続けよう健康習慣

毎年受けて早期発見！がん検診

早く見つけて治療すれば、多くのがんが治ります。現在は、治療しながら働き続ける人も増えています。

早期発見した場合の10年相対生存率は9割以上
出典 がん研究振興財団「がんの統計2021」

市のがん検診は実際にかかる費用の2~3割程度で受けられます

▶どんな人が受けられるの？

- ①子宮がん ②乳がん
- ①20歳以上②30歳以上の女性
(②マンモグラフィは40歳以上)
- 胃・肺・大腸がん
40歳以上の人
- 前立腺がん
55・60・65歳の男性

過去3年間に市のがん検診を受けたなど、該当する人には、受診券を送付しています。届いていない人はお問い合わせください。※職場などで検診を実施している場合もあります。勤務先に確認してください。

▶どうやって受けるの？

詳しくは、届いた受診券や市ホームページをご覧ください。本紙7月1日号などを確認してください。



がんのリスクが40%減少※1！みんなで実践「あいうえお」

- あ** 節酒
アルコール、飲むなら、ほろ酔い 飲みすぎ注意！
 - え** 食事
栄養バランス、うす味料理 毎食、野菜も忘れずに
 - い** 適正体重
いつも体重チェックしよう
 - お** 禁煙
終わりにしよう 今日でたばことさようなら
 - う** 運動
運動は軽く汗かく、歩行から
- 出典 かながわ健康財団「がん予防のためのヒント」の「がん予防の生活習慣」

※1がん全体の平均から算出。種類によって、リスクが下がらないがんもあります。市では、専門の相談員がアルコールや食生活などの相談に対応しています。詳しくは、4・5面のすこやかナビをご覧ください。

セルフチェックしよう！お口の変化

当てはまる項目が多い人は、放置すると介護が必要になるリスクが高まります。予防・改善に努めましょう。



いつまでもおいしく食べる！予防のポイント

▶かながわ・お口の健口体操
「グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ペー」
1~5を3回以上繰り返し、毎日続けましょう。

- 目はしっかり閉じて目玉は下方に。口は広角を上げてしっかり閉じて「グー」
 - 目は大きく開いて目玉は上方に。口は大きく開いて「パー」
 - 口を閉じたまま舌に力を入れて口唇の内側をなめるように「ぐるぐる」(右回り・左回り)
 - たまった唾を「ごっくん」
 - 舌の先に力を入れて、しっかりと前に出して10秒キープで「ペー」
- 出典 県オーラルフレイル・ハンドブック(県民向け)

▶かかりつけ歯科医を持つ

治療だけでなく、予防のための定期的な受診で、健康な歯と口を保ちましょう。

▶バランスのいい食事

主食に加え、肉・魚などのタンパク質や野菜も意識的に取りましょう。

シニアのための歯っぴー健口セミナー

65歳以上で口腔機能が低下している人に、歯科衛生士がマンツーマンで指導します。※詳しくは、市ホームページをご覧ください。住んでいる地区の地域包括支援センターへお問い合わせください。

食べにくさを感じる人は参加を！



もっと詳しく！
市ホームページで、リーフレットや動画などを紹介しています。
▶リーフレット「今日もおいしく「いただきます！」」
▶動画で学ぼう！「オーラルフレイル」(市歯科医師会ホームページ)



詳しくはこちら 市ホームページ▶

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

● イベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を行った上で実施します。
● やむを得ずイベントなどが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。



イベントなどに参加するときは…



マスクの着用を



体調がすぐれないときは参加しない



新型コロナウイルスワクチン接種 4回目接種を実施しています

1~3回目接種・小児接種も予約受け付け中

4回目接種は感染時の**重症化予防を目的**に実施します。クーポン券(接種券)は、4回目接種時期に合わせて発送します。

☑ 3回目接種から5カ月が経過した次のいずれかに該当する人
● 60歳以上 ● 18歳以上60歳未満で、基礎疾患があるか、その他重症化リスクが高いと医師が認める

❗ 紙面の内容は6月2日時点の情報です。記載内容が変更になる場合があります。

県実施中 武田社ワクチン(ノバボックス)の1~3回目接種
※接種会場や申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。
☎ 県大規模接種会場コールセンター ☎ 0570-55-0638

予約方法・予約受け付けスケジュール

◆ 65歳以上の人…集団接種の日時・会場を市が指定する「指定方式」を実施

☑ 65歳以上で令和4年3月31日までに3回目接種を終えた人

対象	指定方式の申し込み
3回目接種時に「指定方式」で接種した人(集団接種) ■	申し込み不要 4回目接種時期に合わせて、日時・会場を市が指定し、通知を発送中 ※都合がつかない・指定方式を希望しない・接種しない場合はワクチン接種コールセンターへ
■ 以外の人	指定方式に関するお知らせを送付済み 指定方式を希望する人のみ申し込み必要 希望者は、ワクチン接種コールセンターへ

◆ 65歳未満の人、指定方式を利用しない65歳以上の人…自分で接種日時・会場を決めて予約

種別	予約受け付け開始日時	接種日
集団接種	受け付け中	7月31日(日)分まで
		7月2日(土)分まで
個別接種	6月18日(土) 午前8時30分	7月9日(土)分まで
	6月25日(土)	7月16日(土)分まで

当日の持ち物

- ①はクーポン券(接種券)
- ②は市から送付される「クーポン券発行のお知らせ」

予約などを支援します! 希望者は直接、支援会場へ

①インターネット予約支援 ②基礎疾患がある人へのクーポン券発行申請の支援

☎ 6月18日~7月30日の毎週土曜日 午前8時30分~午後4時

☎ シティ・プラザはしもと、あじさい会館、南保健福祉センター、公民館(相模湖・津久井中央(6月25日から開設)・大野北◆・田名★・大野台◆★・相武台★)

※◆は実施日より別会場の場合あり。★は7月9日を除く。詳しくは市ホームページへ

接種の予約・相談・問い合わせ

市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎ 050-5445-4357 ☎ 050-5445-9837
☎ 050-5445-4358 ☎ 050-5445-9838

〈午前8時30分~午後8時(土・日曜日は午後7時まで)〉
※音声ガイダンスの後、オペレーターにつながります。



ウェブ・LINE予約はこちら▶

「English(英語)、中文(中国語)、한국어(韓国語)」
外国人専用ダイヤル

☎ 042-767-2104

障害などにより電話が困難な人専用ファクス ☎ 042-740-1020



国民健康保険・介護保険・後期高齢者医療制度に加入している人へ 各種減免・軽減制度などがあります

新型コロナウイルス感染症関連の減免 国保 介護

申請は原則、郵送で受け付けます。減免要件によって必要書類が異なりますので、まずはお問い合わせください。

保険	国民健康保険	介護保険
対象	世帯	第1号被保険者(65歳以上)
減免要件1	主に生計を維持する人が、新型コロナウイルス感染症で死亡したか、1カ月以上の治療が必要など重篤な傷病を負った場合	
減免要件2	新型コロナウイルス感染症の影響で、主に生計を維持する人の事業収入など(事業、給与、不動産、山林)の、令和4年の年間収入見込み額が3年★の年間収入額と比較し、30%以上減少していて、次の要件に該当する場合 減少が見込まれる事業収入などに係る所得を除く★の所得合計額が400万円以下 ★の所得合計額が1,000万円以下	
期間・種類	4年4月1日~5年3月31日に納期を迎える保険税・保険料	

※詳しくは、6月中旬に送付する「令和4年度納税(納入)通知書」に同封のチラシをご覧ください。

新型コロナウイルス感染症以外の減免・軽減制度

国保 減免制度・軽減制度

減免制度 申請により今年度分の保険税が減免される場合があります。

☑ 次のいずれかに該当する人

- 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となる ● 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。

軽減制度 離職した本人の前年の給与所得を100分の30で計算し、保険税を軽減します。

☑ 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

※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。

介護

新型コロナウイルス感染症の影響による減免以外の徴収猶予・減免制度もあります。まずは電話で相談してください。

☎ 国民健康保険=市国民健康保険コールセンター ☎ 042-707-8111、介護保険=介護保険課 ☎ 042-769-8321

新型コロナウイルス感染症に感染して 仕事を休んだ場合の手当金支給期間を延長 国保 後期高齢

働いている本人が感染したか、感染が疑われる場合で、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(後期高齢者医療制度加入の場合は被保険者)に対して傷病手当金を支給します。

6月30日までだった適用期間が、9月30日までに延長になりました。

※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。

☑ 次の全てに該当する人

- 国民健康保険か、後期高齢者医療制度に加入している
- 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

※適用期間など詳しくは、市ホームページをご覧ください。
☎ 電話で、国民健康保険=市国民健康保険コールセンター(☎ 042-707-8111)へ。
後期高齢者医療制度=県後期高齢者医療広域連合(☎ 0570-001120)へ



市シティプロモーション「相模原市シティプロモーション」
Facebook ページ @sagamihara.pr



市シティプロモーション「相模原市シティプロモーション」
Twitter @Sagamihara_PR

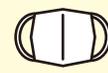


アクセスしてね!

みんなのすこやかナビ



イベントなどの開催状況は随時ご確認を 掲載してい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。



●イベント参加時はマスク着用
●体調がすぐれないときは参加しない

オンラインの催しは、インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要



記号の見方
主な会場や申し込み・問い合わせ先はこちら

主な実施会場

- ③ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
- ④ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
- ⑤ 城山総合事務所 緑区久保沢1-3-1
- ⑥ 津久井保健センター 緑区中野613-2
- ⑦ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
- ⑧ 藤野総合事務所 緑区小淵2000
- ⑨ ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
- ⑩ けやき会館 中央区富士見6-6-23
- ⑪ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
- ⑫ 橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下 緑区橋本
- ⑬ 市役所前 中央区中央2-11-15
- ⑭ 相模大野駅前通り(コリドー通り) 南区相模大野

申し込み・問い合わせ

- ① 緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1408
- ⑤ 感染症対策課 ☎042-769-7201
- ⑥ 健康増進課 ☎042-769-8322
- ⑦ 緑保健センター ☎042-775-8816
- ⑧ 緑保健センター 津久井担当 ☎042-780-1414
- ⑨ 中央保健センター ☎042-769-8233
- ⑩ 南保健センター ☎042-701-7708
- ⑪ こども家庭課 ☎042-769-8345
- ⑫ 緑子育て支援センター ☎042-775-8829
- ⑬ 中央子育て支援センター ☎042-769-8222
- ⑭ 南子育て支援センター ☎042-701-7710
- ⑮ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818
- ⑯ 市コールセンター ☎042-770-7777



子育て



母子健康手帳と筆記用具を持って参加してください

ハロー・マザークラス

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得

日にち	時間	会場
8月5日(金)	午後1時30分～3時15分	⑨
8月19日(金)		

対 妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで)
定 各16組(申込順)
申 6月20日から⑯へ

マタニティオーラルセミナー

～元気な赤ちゃんはママのお口の健康から～
妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義と歯科健診

日にち	時間	会場
9月5日(月)	午後1時30分～3時	⑨
9月6日(火)		③

対 市内在住の妊娠している人
定 各8人(申込順。現妊娠期間中1回のみ受講可)
申 7月15日から⑯へ

ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場
時 8月3日(水) 午前10時～11時30分
会 ⑨

対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)
申 7月15日から⑪へ

親子で歯っぴい ちゃんじ大作戦!

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を紹介

日にち	時間	会場	対象
9月6日(火)	午前10時～11時	③	令和3年7月～11月生まれの子とその家族
9月9日(金)		⑨	
9月20日(火)		③	
9月16日(金)		③	
9月28日(水)			

定 各10組(申込順)
申 7月15日から⑯へ

離乳食教室(スタート編)

離乳食の講習、簡単な実習など

日にち	時間	会場
8月2日(火)	午後1時～2時	⑨
8月30日(火)	午後2時30分～3時30分	③
8月31日(水)		③

対 令和4年2月・3月生まれの子の保護者とその家族
定 各8組(申込順。初めての子の保護者優先)
申 6月20日から⑯へ

離乳食教室(モグモグ編)

中期以降の離乳食の講習、相談など

日にち	時間	会場
8月12日(金)	午後1時～2時、午後2時30分～3時30分	③
8月26日(金)		⑨

対 令和3年11・12月生まれの子の保護者とその家族
定 各8組(申込順。初めての子の保護者優先)
申 6月20日から⑯へ

令和5年度就学移行支援 受け付け中

小学校入学へ向け、子どもの特性や必要な支援を小学校に伝える取り組み
対 小学校入学に当たって、何らかの支援や配慮が必要な子どもの保護者
申 込期限 5年1月31日
※申し込み方法や必要書類(英語版あり English version is available)など詳しくは市ホームページ参照
問 陽光園(☎042-756-8435)



保健福祉

補装具更生相談(肢体不自由・聴覚障害)
補装具の購入・修理などの相談や申請受付、判定を実施

相談名	日にち	会場
肢体不自由 ◆1	8月1日(月)	あじさい会館
	9月5日(月)	
	8月18日(木)	③
	9月15日(木)	
	8月29日(月)	③
聴覚障害 ◆2	9月26日(月)	③
	8月17日(水)	③

◆1=電動車椅子を除く ◆2=手話通訳者が対応

対 18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由・聴覚障害)を持ち、補装具購入などの判定が必要な人
※初めて肢体補装具の購入を希望する人やタイプを替える人は、お問い合わせを
申 開催日3日前までに、電話で住んでいる地域の窓口へ。ファクスの場合は障害者更生相談所(☎042-750-6150)へ

窓口	電話番号
高齢・障害者相談課	緑 042-775-8810
	中央 042-769-9266
	南 042-701-7722
	津久井 042-780-1412
福祉相談センター	城山 042-783-8136
	相模湖 042-684-3215
	藤野 042-687-5511

さがみはら わかち合いの会 (自死遺族の集い)

同じ体験を持つ人同士で語り合う場。匿名で聞かだけの参加も可
時 7月14日(木) 午後2時～3時30分
会 社のホールはしもと
対 身近な人、大切な人を自死で亡くした人
申 6月20日から⑮へ

不安対処スキルアップセミナー 基礎(全2回)・実践(全6回)

不安や強迫傾向への対応方法について認知行動療法から学ぶ

	日にち	時間	会場
①	7月15日(金)・29日(金)	午前10時～11時30分	⑨
②	8月5日～26日の毎週金曜日	午前9時30分～10時10分・10時30分～11時10分	⑩

※基礎は①、実践は①と②を受講
対 市内在住か在勤・在学中で、不安や強迫傾向により日常生活に支障がある人
定 基礎=6人 実践=2人(申込順)
費 ②のみ各回2,000円
申 6月20日～7月8日に、⑮へ

生活習慣病予防運動教室

運動習慣を身に付けるため、さまざまなプログラムを体験

日にち	会場	内容	申込
8月3日(水)	⑥	A	⑦
8月6日(土)	⑨	B	⑨
8月10日(水)	③	C	⑩

A=ヨガ、B=肩こり解消運動、C=腰痛解消運動
時 午前10時～11時30分
対 市内在住か在勤の今年度に20歳～69歳になる人で、運動習慣がなく、運動の実施に支障がない人
※年度内最大4回まで参加可
定 各10人(申込順)
申 6月20日～開催日4日前(土・日曜日、祝日等を除く)に、各申込先へ
※詳しくは、市ホームページをご覧になるか、お問い合わせを

講演会「楽しく食べて健康に」

キューピーによる「食」をテーマにした講演。シニア世代の食事の大切さや、食事の取り方について
時 7月12日(火) 午前10時～正午
会 東林ふれあいセンター
対 おおむね65歳以上=20人(申込順)
申 6月19日～7月5日に、直接か電話で同センター(☎042-745-7660)へ

依存症回復プログラム「FLOW」

薬物・アルコール・ギャンブルに依存しない毎日を過ごすため、仲間と必要な技術を学ぶ
時 毎週金曜日午後2時～3時10分(祝日等を除く)
会 市民会館
対 薬物・アルコール・ギャンブルの問題で困っている本人
定 8人(申込順。事前面談あり)
申 ⑮へ

ナイトパークヨガ教室

屋外の開放感を味わいながら、ヨガの呼吸とポーズで心身を整える
時 7月13日(水) 午後7時40分～8時40分
会 横山公園野球場
対 18歳以上(高校生を除く)
定 20人(申込順)
費 800円
申 6月19日～7月12日に、直接か電話で同公園(☎042-758-0886)へ

急病などで困ったときは
 まずはかかりつけ医・
 歯科医へ。休診の場合は
 右記の問い合わせ先へ
(電話番号をよく確かめて)

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。

接骨 休日当番柔道整復療養所案内
 ☎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。

健康相談 申し込みは6月20日(★は6月15日)から
 省略記号の見方は4面をご確認ください。

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	申込	内容・定員・問い合わせなど
成人健康相談 母子保健相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分 ～午後5時 (祝日等を除く)	緑 ウ 南	⑨	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) ※(城津湖藤)は来庁相談のみ ⑩成人健康相談 ⑦⑨⑩ 母子保健相談 ⑫⑬⑭
	月・木曜日		津		
	火曜日		湖		
	水曜日		藤		
	金曜日		城		
大人の食生活 相談 (栄養士等)	7月5日(火)	午前9時 9時45分 10時30分 11時15分	ウ	⑨	面談か電話相談(予約制) 生活習慣病予防などに関する 食生活の相談
	7月11日(月)		南	⑩	
	7月12日(火)		緑	⑦	
	7月21日(木)		津	⑧	
	7月26日(火)		ウ	⑨	
	7月28日(木)		南	⑩	
母と子の 栄養相談 (管理栄養士等)	8月8日(月)	午前9時 ～11時30分	緑	⑫	面談(予約制) 乳幼児と妊産婦の食事の相談 持ち物 母子健康手帳
	8月15日(月)		ウ	⑬	
妊活 サポート相談 (不妊・不育 専門相談員)	8月9日(火)	電話相談 時 午前9時～11時30分 ⑩⑪ ★[オンライン 面接相談] ※ツールはWebexを使用 時 午後1時～3時30分 申 8月8日までに⑪か、市ホームページへ	ウ	⑬	
			南	⑭	
もの忘れ相談	7月4日(月)	午前10時 ～11時30分	ウ	②	医師によるもの忘れ相談 定 各2人(申込順)
	7月12日(火)	午後1時30分 ～3時	津	④	
	7月25日(月)	午前10時 ～11時30分	南	③	
くすりの相談	7月21日(木)	午後1時30分 ～3時	ウ	⑤	定 各2人(申込順。各回30分) 申 市薬剤師会 ☎042-756-1502
こどもの 歯科相談 (歯科衛生士)	8月29日(月)	午前9時 ～11時30分	ウ	⑪	面談か電話相談か、オンライ ン面談(予約制) ※ツールはWebexを使用 ※オンライン面談の申し込み は前日まで
歯科健康相談 (歯科衛生士)	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時 ～午後3時30分	緑 ウ 南	⑥	ブラッシング方法など歯のお 手入れに関する相談 ※申込時に日時、会場などを 調整
かんがる～ 歯科健診 (歯科医)	会 緑ウ南城津湖藤 ※日程はお問い合わせを			⑪	障害のある乳幼児
禁煙 チャレンジ	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前8時30分 ～午後5時	緑	⑦	電話か面談で3カ月間禁煙を サポート ※初回面談時、希望者に尿中 ニコチン検査と呼気検査を実 施
			津	⑧	
			ウ	⑨	
			南	⑩	
がんに関する 相談 がんピア サポート	①7月8日(金)	午前10時 ～午後3時	南	⑪	がん体験者が自らの体験を基に対 応。②は電話相談も可 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①6日②21日までに⑥
	②7月24日(日)		ウ		

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
思春期・ ひきこもり 相談 (精神科医)	7月25日(月)	午後2時～4時	ウ	⑮	対 [思春期相談] 13歳～17歳の 精神的な悩みを抱える人と その家族 [ひきこもり相談] 18歳以上の 引きこもりの状態にある人と その家族 定 2組(申込順。調整あり)
	7月12日(火)	午後1時～2時	南	⑮	こころの健康についての相談 対 かかりつけ医がいない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) 申 会場ごとに各担当課へ 南…南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7715 緑…緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8811 ウ…中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9806
	7月22日(金)		緑		
精神 保健相談 (精神科医)	7月19日(火)		ウ		
みんなの アルコール 相談 (精神科医)	7月19日(火)	午前10時～正午	ウ	⑮	お酒の量を減らしたい、家族 の飲み方が心配などの相談に 医師が対応 対 市内在住か在勤で、アル コールに関する悩みを抱える 人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
薬物・ ギャンブル 依存相談 (精神科医)	7月28日(木)	午後2時～4時	ウ	⑮	薬物・ギャンブルに関連した 相談に、医師が対応 対 市内在住か在勤で、薬物・ ギャンブルに関する悩みを抱 える人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)
依存症 家族教室 「サプリ」	7月26日(火)	午後2時 ～3時30分	市 民 会 館	⑮	アルコール・薬物・ギャンブル の問題について理解し、その 対応について学ぶ 対 市内在住か在勤で、アル コール・薬物・ギャンブルの 悩みを抱える人の家族 定 10組(申込順)
家族のための コミュニケー ション教室 「ガーベラ」	7月20日(水)	午後2時 ～3時30分	産 業 会 館	⑮	家族間コミュニケーションを テーマに家族問題についての 理解を深め、対応を学ぶ 対 市内在住か在勤で、引きこ もりの状態にある人、アルコー ルや薬物・ギャンブルの悩み を抱える人の家族 定 20人(申込順)
骨密度測定 de 骨元気アップ セミナー	8月5日(金)	午前 9時30分 10時30分 11時30分	緑	⑮	骨粗しょう症予防の話と骨密 度測定 対 市内在住か在勤の今年度に 20歳～70歳になる人 定 各15人(申込順) ※測定時にアルコールをかか とに吹き付けるため、かぶれ る人は測定不可
愛の献血	6月23日(木)	午前10時～正午、 午後 1時45分 ～4時	市	⑮	対 16歳～69歳の健康な人(65歳 ～69歳の方は、60歳～64歳の 間に献血経験が必要) ※本人確認あり 所要時間 40分程度 ※希望者は直接会場へ ⑩ 地域保健課 ☎042-769-8343
	6月30日(木)				
	7月5日(火)				
	7月16日(土)				
	6月25日(土)		午前10時30分 ～正午、 午後 1時45分 ～4時		
7月18日(祝)		ウ			午前の混雑状況に より、午後の開始 時間を変更する場 合があります。



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

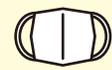


記入する必要事項

- 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



イベントなどの開催状況は随時ご確認を 掲載してい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。



- イベント参加時はマスク着用
- 体調がすぐれないときは参加しない

お知らせ

後期高齢者医療制度に加入している人へ

7月中旬 後期高齢者医療保険料額決定通知書と納入通知書を送付

決定額や納付方法などを記載 ※詳しくはお問い合わせを

納付方法

●「後期高齢者医療 重要書類(納付書)在中」と書かれた白色の封筒が届いた人 →金融機関で現金納付

●「後期高齢者医療 関係書類在中」と書かれた茶色の封筒が届いた人 →年金天引きか口座振替

※5月以降に死亡などで資格を失った場合は、通知書を住所地に送付。資格を失った前月分までの保険料の納付が必要

※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

今年度の主な変更点

保険料率(均等割額、所得割率)を改定
通知書について=国保年金課、計算方法や変更点について=県後期高齢者医療広域連合事務局(☎0570-001120)

7月上旬 新しい被保険者証を発送

特定記録郵便(転送不要)で発送 ※転送届が出されている場合は配達されないでお問い合わせを

新保険証の発送

10月1日の制度改正(2区分の新設)のため、保険証は今年2度発送

- 1回目 7月発送(9月30日まで利用可)
- 2回目 9月発送(10月1日から利用可)

国保年金課

7月1日から後期高齢者医療コールセンターが開設

☎042-707-8787

受付時間 午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日等を除く)

保険企画課

シックハウス症候群にご注意を

住宅建材や家具に使われている塗料や接着剤などの化学物質が原因で、症状が出ることもあり

症状 目がチカチカする、頭痛、めまい、鼻水、のどの痛み、せき、集中力の低下、疲労感など

予防と対策

●住宅の建材や内装、家具などは、化学物質の放散量が少ない材料を使っている製品を選ぶ

●十分に換気をして、外の空気を入れる症状が出たときは、医療機関へ

生活衛生課

市政に関する世論調査にご協力を

時 6月下旬～7月中旬を予定

対 市内在住の18歳以上のうち、無作為抽出した3,000人 ※調査票を郵送

広聴広報課

納期限は 6月30日(木)

- 国民健康保険税 第1期
- 市・県民税 第1期

口座振替の申し込みは
市ホームページか金融機関の窓口へ
ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶

成年後見制度専門相談

時 午後2時～3時

行政書士 7月7日(木)、司法書士 7月14日(木)、税理士 7月21日(木)、社会福祉士 7月28日(木)

会 さがみはら成年後見・あんしんセンター

対 成年後見制度の利用を考えている人や親族後見人、福祉施設の職員など

定 各2組(申込順)

申 開催日2日前までに、電話で同センターへ

(☎042-756-5034)へ

市民税非課税世帯などへの臨時特別給付金の申請受け付け中

市民税均等割が非課税の世帯と新型コロナウイルス感染症の影響により令和4年1月以降家計が急変した世帯を支援

支給額 1世帯当たり10万円

※原則、世帯主口座へ振り込み

申請期限 9月30日(消印有効)

※申請方法など詳しくは、市非課税世帯等給付金ナビダイヤルまでお問い合わせを

対 市非課税世帯等給付金ナビダイヤル(☎0570-070-177、IP専用☎042-752-7566 受付時間 午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日等を除く))

(耳の不自由な人専用ファクス☎042-752-7568)

ウクライナ避難民支援募金を受け付け中

集まった支援金は、ウクライナから本市に避難した人への生活支援を目的とした一時金に活用

※募金の方法など、詳しくは市ホームページを参照

対 国際課



長寿をお祝い

敬老訪問
9月中旬に訪問し、長寿をお祝い
対 各区男女最高齢者

敬老祝賀メッセージ
9月中旬に祝賀メッセージなどを送付
対 今年度88歳、100歳の誕生日を迎える人

敬老事業補助金
各地区の市民団体が主催する敬老事業を補助(時期や対象などは各地区異なる)
令和4年度から敬老金を廃止しました。

人生100年時代を迎える中、高齢者を取り巻く環境が大きく変わっています。これまで対象者1人ひとりに給付していた敬老金の事業については、今後、必要とされる高齢者施策に着実に取り組んでいくため廃止することにしました。

ご理解
いただきますよう
どうぞよろしく
お願いします!

対 高齢・障害者福祉課

募集

新規の指定を希望するNPO法人 12月末指定予定分

指定NPO法人になると、社会的な信用や認知度が高まる、同法人に寄付をした市民の個人市民税が控除の対象になるなどの利点あり

申 8月1日までに申出書(市ホームページに掲載)と必要書類を市民協働推進課へ

※対象など詳しくは、市ホームページを参照するか、お問い合わせを

市の施設を管理する指定管理者

福祉、駐車場、斎場など、市の施設を令和5年度から管理・運営する団体

対 法人かその他の団体

※募集する施設や担当課など詳しくは、市ホームページを参照(募集要項は6月中旬以降掲載)

対 経営監理課



フリーマーケット出店者

時 7月24日(日) 午前10時～午後2時

会 麻溝台リサイクルスクエア

対 市内在住の18歳以上(高校生だけの出店は不可)

※1組1区画(約5.5m×2.3m(屋外))

定 15組(抽選)

費 1,500円

販売品目 衣類や雑貨など、家庭内で発生した不用品(リユース品に限る)

※業者の出店や食品類・生き物などの販売不可。詳しくはお問い合わせを

申 6月30日までに、往復はがき(1組1枚)に6面上部の必要事項と販売品目、参加人数(中学生以上)を書いて、美化運動推進協議会事務局(資源循環推進課内 〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ

ファミリー・サポート・センター

①利用会員②援助会員

子どもの送迎や預かりなど、子育ての

①手助けを受けたい人②手助けする人

※①は②に謝礼を支払い

対 市内在住・在勤・在学で次に該当する人

①小学生(障害がある子どもは18歳)までの子どもがいて、入会説明会に出席できる ※妊娠中の人も相談可

②20歳以上で、後に開催する援助会員講習会に参加できる ※詳しくはお問い合わせを

入会説明会(1時間程度)

日にち	会場
6月24日(金)	緑区合同庁舎
7月2日(土)	ソレイユさがみ
7月22日(金)★	あじさい会館
7月28日(木)	南区合同庁舎

時 午前10時から(★は午後1時30分から)

申 電話か、Eメールに6面上部の必要事項、希望の会員種別、①は希望日を書いて、ファミリー・サポート・センター(☎042-730-3885 対 famisapo@sagami-harashishakyo.or.jp)へ

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・調査などをするボランティア

対 活動に取り組む意欲があり、事前の講習会(8月下旬～11月上旬の全8回)を受講できる人

定 15人(抽選)

申 7月29日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに6面上部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 対 042-758-9036 対 bunkazai@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

※詳しくは、市ホームページを参照

パブリックコメント

①国民保護計画の変更

避難施設のさらなる拡充を図るため、市国民保護計画を変更するもの

②公共施設マネジメント推進プラン・アクションプログラム(案)

公共施設の適正化に向け、令和11年度までに実施する対策内容を示すとともに、モデル地区での市民対話を通じた再編・再整備の構想などを定めるもの

対 各担当課・行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・中央6地区・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

申 7月14日(必着)までに、直接か郵送、ファクス、Eメールに6面上部の必要事項と意見を書いて、①危機管理課②アセットマネジメント推進課へ

送付先

①	〒252-0239 中央区中央2-2-15 消防指令センター3階 対 042-769-8326 対 kikikanri@city.sagamihara.kanagawa.jp
②	〒252-5277 中央区中央2-11-15 市役所第2別館4階 対 042-769-9804 対 asset-management@city.sagamihara.kanagawa.jp

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、各担当課や市ホームページなどで公表予定

さがみはら 青少年チャレンジ応援事業

「相模原の地域資源」を活用した青少年団体の独創的な事業に対し、最大30万円の補助金を交付

対象団体

●令和5年4月1日までに16歳～31歳の年齢となる青少年5人以上で構成される団体

●構成員の3分の2以上が市内在住者(市内在学・在勤者を含む)であり、団体の代表者が申請時に18歳以上の人

対象事業

「相模原市の地域資源」を活用した市内で実施される公共的・公益的事業

※8月にプレゼンテーション審査を実施 ※詳しくは、市ホームページを参照

対 青少年学習センター(☎042-751-0091)

●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)
●オンラインの催しは インターネット環境、各ツールを利用できる環境が必要



イベント

藤野電力×銀河の森プレイパーク 防災ワークショップ

ブルーシートテント基地作り、防寒・防暑術、焚き火講座、ロープワーク、野外の救命救急のポイントなど、楽しく防災を学ぶ
時 6月26日(日) 午前11時～午後3時
会 銀河の森プレイパーク(淵野辺公園隣接地)
対 市内在住の子どもとその保護者
定 20人(申込順)
※申込方法など詳しくは、銀河の森プレイパークホームページ参照
問 子どもの居場所づくり・相模原(☎070-4497-4588)



市文化協会祭 文芸・展示部門

日にち	内容	実施団体
7月1日(金)～3日(日)	絵画展	美術連盟、美術協会、水墨・日本画協会
	書展	書道連盟
7月16日(土)～18日(祝)	茶会	茶道連盟
	建築文化	建築文化研究会
	文芸展	俳句連盟、柴胡短歌会
	古布創作展	華乃衣会

時 午前10時～午後5時(各初日は午後1時から、最終日は午後4時まで)
※17日(午前10時～午後3時)は、立礼式による茶会を開催
会 市民ギャラリー※希望者は直接会場へ
費 茶会参加は200円(小学生以下無料)
問 市文化協会の曾根さん(☎090-3102-5755)

街かどコンサート

出演 相模原音楽家連盟
編成 打楽器二重奏
～マリンバ&パーカッション～
時 7月12日(火) 午後5時～5時30分
会 ミウィ橋本5階インナーガーデン(緑区橋本) ※希望者は直接会場へ
定 45席(先着順)
※詳しくは市ホームページへ
申 市民文化財団(☎042-749-2207)

アジサイの剪定教室

時 7月7日(木)・8日(金) 午前9時30分～正午
会 相模原北公園
対 18歳以上(高校生を除く)
定 各10人(申込順)
費 1,000円
申 6月20日～7月3日に、直接か電話、ファクスに6面上部の必要事項を書いて、同公園(☎042-779-5885 042-703-5887)へ

釣りに親しむつどい(全2回)

①仕掛け作りの講習②ハヤ・ヤマベ釣りの実習
時 7月①16日(土) 午前9時30分～正午②17日(日) 午前8時～正午(雨天時は23日(土)に延期)
会 ①市民会館②相模川高田橋下流、望地弁天キャンプ場周辺
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 30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6面上部の必要事項と参加者全員の氏名(ふりがな)、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)へ

相模原新能

日本古来の伝統芸能である「能楽」を鑑賞
演目 能「黒塚」白頭
時 8月20日(土) 午後5時～7時
会 相模女子大学グリーンホール
定 1,500席(申込順、全席指定。①有料席500席②無料席1,000席)
費 ①500円
申 7月①2日②8日 午前10時から電話でチケットMove(☎042-742-9999)へ。チケットムーヴ.netホームページからも可

講演・講座

パソコン・スマホ無料体験

- ①パソコン・スマホ体験
- 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

日にち	時間
① 6月21日～7月15日 火～金曜日	午前9時30分・10時30分・11時30分、午後1時30分・2時30分・3時30分(各回50分)
	午後4時30分～5時
② 6月25日～7月16日 毎週土曜日	午後5時30分・6時45分・8時(各回60分)
	午前9時20分・10時30分・11時40分、午後2時・3時10分(各回60分)

※1回限り参加可
会 産業会館
対 ②年中～小学校2年生③小学校3年生～高校生(◆は高校生を除く)
定 各3人(申込順)
申 電話で、同館パソコン教室(☎042-704-9888)へ

「傾聴」入門講座(全3回)

全てのボランティアの基礎となる「傾聴」。実際の活動も案内
時 7月9日(土)、16日(土)、23日(土) 午後2時～4時
会 あじさい会館※16日は市民会館
対 市内在住か通勤・在学の人=30人(抽選)
費 1,000円
申 7月2日(必着)までに、電話かはがき、ファクス、Eメールに6面上部の必要事項と携帯電話番号を書いて、相模原ボランティア協会(☎252-0236 中央区富士見6-1-20 FAX☎042-759-7982 042-759-7982)へ

高齢者筋力向上トレーニング(全24回)中央区会場

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
時 8月23日～11月15日の毎週火・金曜日 午前9時30分～11時30分(9月23日を除く)
会 ウェルネスさがみはら
対 市内在住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=10人(選考)
申 6月21日までに、電話で住んでいる地区の地域包括支援センター(申込先が分からない場合は市コールセンター(☎042-770-7777))へ

さがまちカレッジ 夏休み子ども体験講座

講座名	日にち
くすりの玉手箱～スパイスのひみつ～	7月24日(日)
進化ってなんだ!?～頭蓋骨ペーパークラフトを作ってたしかめよう～	7月27日(水)
プログラミングで感染シミュレータを作ろう	7月30日(土)
自然や絵画の中のカタチでフロッタージュ創作!	7月30日(土)
日本刺しゅうと金箔でつくろ!キラキラポーチ	7月31日(日)
親子で遊ぼう!バルーンバグパイプでリズム遊び	8月1日(月)
自分の絵を動かす!キャラクターアニメーション講座(全3回)【オンライン】	8月2日(火)・3日(水)・4日(木)
アンデス文明を学び、キャラクターをデジタル刺繍してみよう!	8月5日(金)
手づくりおもちゃワークショップ	8月6日(土)
Kids English in SALESIO(全3回)	8月7日(日)・8日(月)・9日(火)
絵のなかのどうぶつたちが教えてくれる絵心	8月19日(金)
楽しく環境を学ぼうin鶴見川	8月20日(土)
子ども探究チャレンジ連続講座(全3回)	8月21日(日)・28日(日)・9月3日(土)
相模川の石を砕いて絵具を作ろう	8月27日(土)

▲は学生講師プログラム
配 各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・公民館
申 7月3日(必着)までに、さがまちコンソーシアムホームページから
※時間や会場など詳しくは、募集チラシか同コンソーシアムホームページを参照
問 同コンソーシアム事務局(☎042-747-9038)



救命講習会 ～大切な人を救うのはあなたです～

日にち	時間
①普通救命講習Ⅰ(成人への応急手当て)	
7月14日(木)★、8月2日(火)☆・22日(月)、9月9日(金)★・28日(水)☆	午前9時～正午
②上級救命講習(応急手当ての上級)	
7月17日(日)	午前9時～午後6時
③救命入門コース(成人への応急手当て(胸骨圧迫・AED))	
8月6日(土)☆	午前10時～11時30分
④普通救命講習Ⅲ(小児・乳児・新生児への応急手当て)	
9月16日(金)	午前9時～正午

※駐車場はなし。公共交通機関の利用を
会 北消防署(★は南消防署、☆は消防指令センター)
対 市内在住か通勤・在学の①②④中学生以上③小学校4年生以上
定 各30人(申込順)
費 ①④各1,000円②3,000円③500円
申 開催日の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ある申請書を同協会(FAX042-753-0374 042-753-0374)へ

おわびと訂正

6月1日号10面に掲載した記事の「相模原ギオンスタジアム」の「④ナイトヨガ」の申し込み方法に記載漏れがありました。おわびして次のおり訂正します。(誤)ファクス、Eメールに必要事項を書いて同所へ
(正)ファクス、Eメールに必要事項を書いて同所(☎042-777-0161 042-777-0161)へ
問 スポーツ推進課 ☎042-769-8288

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。

●歌声パラダイス オペラ歌手と一緒に童謡・懐メロなどを歌う 7月①12日(火)・②13日(水) 午後1時50分～3時50分、①相模女子大学グリーンホール多目的ホール②市のホールはしもと多目的室。費用各1,000円 問 小西(☎090-8569-4697)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●英会話 毎週木曜日午前10時、シティ・プラザはしもと。対象は初級～中級者 問 勢多(☎090-2314-3661)

●中国体操(練功十八法) 毎週土曜日午前9時30分、中央公民館。対象は初心者、見学・体験可 問 高山(☎090-6525-3835)

●男声合唱 毎週水曜日午後3時、中央公民館ほか 問 原田(☎090-3627-3801)

●社交ダンス 月3回土曜日午前9時、総合学習センターほか。体験可 問 菊池(☎090-4370-1626)

さがみはらSDGsアワード2022 優れた取り組みを行う企業・団体を募集

市内でSDGs(持続可能な開発目標)に取り組む企業・団体を表彰します。
※自薦のみ
申 9月9日までに、特設サイト「SDGs one by one」にある応募用紙と関連資料を、EメールでみんなのSDGs推進課(☎042-769-9224)へ



コールセンターから ちょっとおしらせ

児童手当現況届について、今年度から公簿などで子どもの養育状況が確認できる場合は、提出が不要となりました。提出が必要な人には、個別に現況届を送付しています。

施設の催し



会場・お問い合わせは原則各施設です。休所日は各施設のホームページをご覧ください。回数の記載がないものは1回ずつの開催です。

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**

CHECK! イベントなどの開催状況は随時ご確認を
掲載してい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。



● イベント参加時
はマスク着用 ● 体調がすぐ
れないときは参加しない

LCA国際小学校北の丘センター

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

北の丘フェスタ

緑日、プール内のイベントや献血
時 6月25日(土) 午前10時～午後8時
※希望者は直接会場へ
※内容など詳しくはお問い合わせを

新聞紙ちぎり絵教室

はがきとうちわを作成
時 7月2日(土) 午後1時30分～3時30分
定 12人(申込順)
※未就学児は保護者同伴
費 1,000円
申 6月20日から、直接か電話で同センターへ

夏休み5Days水泳教室 & 宿題消化(全5回)

時 ①7月25日(月)～29日(金) ②8月1日(月)～5日(金) ③8月17日(水)～19日(金)・22日(月)・23日(火) 午前8時～11時
対 小学生=各45人(抽選)
費 各8,000円
申 6月30日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に8面上部の必要事項と学年、希望日(①～③)を書いて、同センターへ

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 ①江戸のSDGsに学ぶ～江戸庶民のエコ生活術②きく力は生きる力

時 ①6月25日(土) 午後2時～3時 ②7月9日(土) 午後2時～3時

チョコリラ・絵本サロン

希望者に個別で絵本を読み聞かせ
時 7月2日(土) 午前10時30分～午後2時 ※入退場自由
問 絵本カフェ・チョコリラの木村さん(✉chocorela.21@gmail.com)

さがみはら地域づくり大学無料公開講座 さがみはらへの思いと地域活動について

時 7月2日(土) 午後2時～3時
対 15歳以上(中学生を除く)=50人(先着順)
※詳しくは同所ホームページを参照
※希望者は直接会場へ

市立博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

①JAXA連携企画展「相模原と月 vol.2～太陽系惑星の月たち～」

月(衛星)に関する市内の星景写真や行事の資料、JAXAでの研究や探査について
時 6月25日(土)～8月28日(日) 午前9時30分～午後5時

②アステロイドデー2022スペシャルトーク

小惑星の日(6月30日)を記念して天体の地球衝突問題などを講演
時 7月2日(土) 午後1時30分～3時30分
※オンラインでも視聴可。配信ページは同館ホームページから
講 吉川 真さん(JAXA宇宙科学研究所)ほか
定 会場参加者=100人(先着順)
※希望者は直接会場へ

③博物館de星まつり!セタでワッショイ!

時 7月1日(金)～7日(木) 午前9時30分～午後5時
チェキ撮影会
時 7月2日(土) 午前11時、午後1時
定 各10組(先着順)
※当日午前9時30分から整理券配布
※希望者は直接会場へ
星のストラップ作り
時 7月3日(日) 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く)
定 30人(先着順)
※希望者は直接会場へ

④ナイトプラネタリウム & 観望(7月)

当日の星空についてプラネタリウムを観覧後、口径40cmの天体望遠鏡などで見頃の天体を観察
時 7月9日(土) 午後7時30分～9時
定 40人(申込順。1組4人まで。同世帯は人数制限なし)
※中学生以下は保護者同伴
申 6月20日から、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

費 ④500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円(要証明書))

相模原麻溝公園

〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-777-3451

こけ玉作り教室

コケの巻き付け方や管理方法など
時 7月3日(日) 午前10時～正午
定 12人(申込順)
※小学生以下は保護者同伴
費 1,000円
申 6月20日～27日に、直接か電話、ファクスに8面上部の必要事項を書いて、同公園(☎042-777-0378)へ

尾崎号堂記念館

〒252-0158 緑区又野691 ☎042-784-0660

鎌倉時代初めの相模原の武士団 横山党

NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に関する巡回ミニ展示
時 6月18日(土)～8月28日(日) 午前9時～午後4時30分
問 市立博物館(☎042-750-8030)

さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
水中撮影フォームチェック	6月29日(水)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	各15人	1,530円(DVD代含む)
競泳スタート	6月30日(木)	午前10時30分～11時30分		10人	1,020円
おためし水泳のターン	7月4日(月)	午後1時30分～2時30分	おむつが取れている3歳以上の未就学児	各20人	600円
幼児初めて水泳 水慣れ～顔付け	7月12日(火)	午後4時～5時			
小学生水泳	7月4日(月)	午後5時30分～6時30分	小学生	各35人	各300円
クロールを泳ごう	7月12日(火)	午後5時30分～6時30分			
幼児リトミック(全4回)	毎週火曜日 7月5日～26日	午後3時30分～4時15分	年少～年長	10人	3,280円
幼児苦手克服水泳(全3回)	7月5日(水)・6日(木)・7日(金)	午後4時～5時	水慣れ～けのびが苦手なおむつが取れている3歳以上の未就学児	20人	各1,530円
小学生苦手克服水泳(全3回)		午後5時30分～6時30分	クロール・平泳ぎ・バタフライが苦手な小学生	35人	
リズムダンス&体操(全3回)		午前10時～10時45分	2歳6カ月以上の未就園児	10人	2,460円
ベビーとエクササイズ	7月6日・20日・27日の水曜日	午前11時～11時50分	生後5カ月(首が据わってから)以上の乳児(歩行前)とその保護者	各10組	各1組820円
親子リトミック	7月7日・14日・21日・28日の木曜日	午前9時45分～10時30分 午前10時45分～11時30分	自立歩行できる乳児～年少とその保護者 生後2カ月以上の乳児(歩行前)とその保護者		
わくわく親子水泳	7月9日(土)	午後1時30分～2時30分	幼児・小学生とその保護者	1組	900円
アーティスティックスイミング(全3回)	毎週土曜日 7月9日～23日	午後3時30分～4時30分	クロールで25m泳げる小・中学生	20人	2,310円
初心者水泳	バタフライ(全3回) 7月13日～27日 個人メドレー(全3回) 7月14日～28日	毎週水曜日 午後0時30分～1時30分	18歳以上(高校生を除く)	各10人	各3,060円
プールで遊ぼう	7月13日(水)・14日(木)	午後4時～5時 午後5時30分～6時30分	3歳以上の未就学児 小学生	各20人 各35人	各300円

申 6月19日～開催日前日までに、直接か電話で同プールへ

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030

車いすバスケットボール体験会

時 7月17日(日) 午前9時30分～11時30分
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上=30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2人(申込順))
申 6月19日から、電話(難しい場合はファクスに8面上部の必要事項と、障害の有無(種別・等級)、付き添いの有無、手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて)で、同館(☎042-769-1200)へ

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①骨盤すっきりエクササイズ(全10回)	毎週木曜日 7月7日 ～9月15日 (8月11日を 除く)	午前10時 ～11時	18歳以上 (高校生を除く)	各 20人	7,000円
②福田恭巳さん総合監修スラックライン	7月20日(水)	午後7時15分 ～8時45分	年長以上 (小学生以下は 保護者同伴)		1,000円
③プリザーブドフラワー～ブルーカラーにアレンジ～	7月21日(木)	午後1時 ～2時30分	18歳以上 (高校生を除く)	各 24人	各 2,800円
	7月22日(金)	午後7時 ～8時30分	小学生以上 (小学生は 保護者同伴)		
	7月28日(木)	午後1時 ～2時30分			
④リンパストレッチ(全8回)	毎週金曜日 7月22日 ～9月30日 (8月12日、 9月16日・ 23日を除く)	午後3時 ～4時15分	18歳以上 (高校生を除く)	20人	6,000円
⑤カーレット体験	7月26日(火)	午後1時 ～2時30分		14人	600円

☎6月19日～①④開催日1週間前②開催日当日③7月14日⑤7月19日に、①③④同所ホームページから、②⑤直接か電話、ファクス、Eメールに8面上部の必要事項を書いて、同所(☎042-777-0161 ☒asamizo-stadium@dream.jp)へ

相模原ギオンアリーナ

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
親子バドミントン体験(全2回)		午前10時 ～正午	小学生と その保護者	20組	1組 3,000円
フットサル短期集中(幼児)(全2回)	7月27日(水)・ 28日(木)	午後2時 ～3時30分	3歳以上の 未就学児	20人	各 2,500円
フットサル短期集中(小学生)(全2回)		午後4時 ～5時30分			
キッズダンス夏短期(全4回)	毎週木曜日 7月28日 ～8月18日	午後2時30分 ～3時30分	小学生	各 30人	各 4,000円
小学生卓球(全4回)	毎週金曜日 7月29日 ～8月19日	午前10時 ～正午			
トランポリン教室★	8月2日(火)	午後1時～3時、 午後3時30分 ～5時30分			
	8月4日(木)				

☎6月20日～7月14日(必着)に、往復はがき(1人1枚)に8面上部の必要事項と、★は希望日時を書いて、同館へ

小山公園

〒252-0205 中央区小山4-1 ☎042-700-0801

スケートボードスクール

コース	日にち	時間	対象	定員	費用
入門・初心者	6月25日 (土)	午前10時～11時	6歳以上	各16人 (申込順)	各2,000円 (保険料含む) ※スケート ボードレンタル は別途500円
初心者・トリック		午前11時15分 ～午後0時15分			

☎同公園ニュースポーツ広場

☎6月19日～開催日前日に、直接か電話、ファクスに8面上部の必要事項と希望コースを書いて、同公園(☎042-700-0802)へ

エコパークさがみはら(環境情報センター)

〒252-0236 中央区富士見1-3-41 ☎042-769-9248

①エコぞうりをつくろう

Tシャツを再利用した布草履作り
☎7月5日(火)・10日(日) 午前9時30分～
午後0時30分
☎各500円

②ハワイアンシルバード

夏のアクセサリー作り
☎7月18日(祝) 午後1時30分～4時30分
☎中学生以上
☎2,500円

☎①②各12人(申込順)

☎6月19日～7月①3日②10日に、直接か電話、ファクス、Eメールに8面上部の必要事項と、①は希望日を書いて、同所(☎042-751-2036 ☒ecopark-sagamihara@mdlife.co.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、男女共同参画の気持ちの場
☎7月11日(月) 午前10時～11時30分

②プチマルシェ ワークショップ

子育てママのための ワークで自分再発見! じぶんの魅力! フ・カ・ボ・リ
心理カウンセラーによるワークショップ
☎7月14日(木) 午前10時～正午
☎女性
☎800円

③市民企画講座 シニアのための「マスクをしても外出しなくなる盾の描き方・目のポイントメイク」

美容アドバイザーによる講義と実技
☎7月15日(金)・29日(金) 午前10時～11時30分
☎女性 ※どちらか1日のみ参加可

④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
☎7月18日(祝) 午前10時30分～11時45分
☎1歳未満の初めての子どもとその保護者

⑤女性のための就労支援セミナー～非正規で働く女性の不安軽減に向けて～

特定社会保険労務士による講義
☎7月23日(土) 午前10時～正午
☎非正規雇用で就業中か、就職を考えている女性

※①～③⑤未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)

☎①⑤各20人②③各10人④5組(申込順)

☎6月19日～開催日前日に、直接か電話、ファクスに8面上部の必要事項と①～③⑤は保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・年齢)、④は希望日④は子どもの月齢を書いて、同所(☎042-775-1776)へ。同所ホームページからも可

市民健康文化センター

〒252-0328 南区麻溝台1872-1 ☎042-747-3776

夏の早朝短期水泳教室(全4回) 水慣れ～クロール25m

☎A7月26日(火)～29日(金) B8月2日(火)～5日(金) C8月9日(火)～12日(金) D8月16日(火)～19日(金) 午前7時45分～8時45分
☎5歳～小学生=各50人(抽選)
☎各6,000円(プール利用料含む)
☎6月30日(必着)までに、同センターホームページからか、往復はがきに8面上部の必要事項と希望コース(A～D、複数可)を書いて、同センター(☎050-3355-1422)へ

市スポーツ協会からのお知らせ

令和5年度ねりんピック愛媛大会(剣道)選手選考稽古会

☎7月17日(日) 午前9時～正午
☎相模原ギオンアリーナ
☎市内在住で令和6年4月1日時点で60歳以上
☎7月2日(必着)までに、はがきかファクスに8面上部の必要事項と生年月日、性別、段位、ねりんピック出場経験の有無を書いて、市スポーツ協会へ

市民選手権大会①ソフトボール(一般)②水泳

☎①7月24日(日)～9月4日(日)〈予備日9月11日(日)〉午前8時②8月7日(日) 午前9時
☎①昭和橋スポーツ広場ほか②さがみはらグリーンプール
☎市内在住・在勤・在学の人
☎7月①8日②16日までに、市スポーツ協会にある申込用紙を同協会へ

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

☎042-751-5552 ☎042-751-5545

詳しくは同協会ホームページを参照



フィールド・リレー競技記録会

☎7月31日(日)
☎相模原ギオンスタジアム
※対象や定員、種別など詳しくは、市陸上競技協会ホームページを参照

市少年柔道選手権大会

☎9月4日(日) 午前9時～午後5時
☎相模原ギオンアリーナ
☎全日本柔道連盟に登録している、市内在住・在学か、市内の道場や柔道教室に通う小・中学生 ※スポーツ保険などへの加入が必要
☎1,000円(市柔道協会所属の団体が市内中学校からは800円)
☎7月8日(必着)までに、郵送で8面上部の必要事項、性別、体重を書いて、市スポーツ協会へ



みどり

区版



市ホームページ内
緑区ページ



「ミウル」のTwitter/Facebook/LINE、
緑区のInstagramもやっているよ!

緑区特設サイト ホームページ



すもうよ緑区

検索

編集/緑区役所区政策課
☎042-775-8802



風水害に備えよう!

自然豊かな緑区には、山間部や河川も多く、災害が発生する可能性がある場所が存在します。災害から身を守るために、防災情報を的確に把握し、速やかに避難行動を開始できるよう、あらかじめ情報の入手先を確認しておくことが大切です。



令和元年東日本台風時の藤野地区土砂災害▶

検討の参考にしてみよう

さがみはら防災ガイドブック
マイ・タイムラインの作成
方法や市の防災情報の入手方
法が掲載されています。



土砂災害ハザードマップ
土砂災害の恐れがある場
所が分かります。



事前に
検討

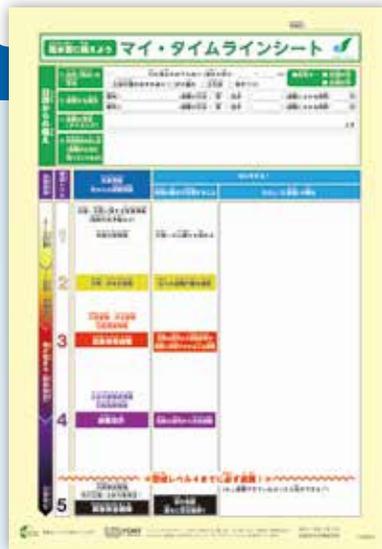
風水害に備え「マイ・タイムライン」を作成

マイ・タイムラインとは
災害の発生に備えて、自分や家族がどのタイミングで何を
するかをあらかじめ決めておく、防災行動計画のことです。

まずは、ハザードマップなどで災害の恐れがある場所を確認
してください。避難する場所、避難を始めるタイミングを
検討し、自分や家族の行動計画を考えておきましょう。

いざというときのために
非常用持ち出し品をすぐに持ち出
せるようリュックなどに入れておき
ましょう。

さがみはら
防災ガイドブックを
参考に準備してね!



いざ本番

大雨や台風が近づいてきたときの行動

マイ・タイムラインを確認

気象情報・防災情報の収集開始

避難の準備(持ち物、災害への心構え)

市からの避難情報を確認

危険な場所から、避難開始!

Q. 防災情報はどこから入手できる?

A. 県や気象庁などのホームページから入手できます。
例えば…県雨量水位情報、県土砂災害情報ポータル、気象庁キキクル(危険度分布)



県雨量水位
情報



県土砂災害情報
ポータル



気象庁キキクル
(危険度分布)

Q. 市からの「避難情報」はどこで確認できる?

A. さまざまな手段で入手が可能です。
例えば…市ホームページ、さがみはらメールマガジン「防災」、ひばり放送、
テレビ神奈川(tvk)のデータ放送、FM HOT839(エフエムさがみ83.9MHz)



さがみはら
メールマガジン
「防災」



さがみはらメールマガジン「防災」は、気象警報、避難情報などが随時
配信されます。登録しておきましょう。

Q. いつ避難を始めるべき?

A. 次の避難情報を目安に、危険な場所から避難しましょう。
警戒レベル3 高齢者等避難…危険な場所にいる避難に時間のかかる高齢者など
警戒レベル4 避難指示…危険な場所にいる全員

※危険を感じたら避難情報を待たずに早めの避難を!!



圏緑区役所地域振興課 ☎042-775-8801

3区からのお知らせ 3区の新しい選挙管理委員が決定しました

任期満了に伴う3区選挙管理委員の選挙が市議会3月定例会議で行われ、5月20日に各区選挙管理委員に就任しました。任期は4年です。また、同日に開催した委員会でも、委員長、委員長職務代理者が選任されました。

●緑区選挙管理委員

職名	氏名
委員長	田中勝年
委員長職務代理者	萬田信行
委員	小室誠
委員	榮裕明

圏緑区選挙管理委員会事務局
☎042-775-8820

●中央区選挙管理委員

職名	氏名
委員長	山口敏夫
委員長職務代理者	奥山憲雄
委員	田村和顕
委員	西原教子

圏中央区選挙管理委員会事務局
☎042-769-9259

●南区選挙管理委員

職名	氏名
委員長	石川洋之
委員長職務代理者	井上泰司
委員	細谷昇
委員	高久薫

圏南区選挙管理委員会事務局
☎042-749-2117

藤野やまなみ温泉 休館のお知らせ

藤野やまなみ温泉は
リニューアルに伴い
令和5年3月31日まで
お休みします。



圏緑区役所区政策課
☎042-775-8852

区の人口・世帯

令和4年5月1日現在 ()は前月との増減
令和2年国勢調査に基づく推計人口



人口 169,105人(88増) 世帯数 76,173世帯(201増)
男 84,949人/女 84,156人

ちゅうおう

区版

Facebook ページ
[相模原市中央区]
@sagamihara.chuoku

Instagram
【公式】相模原市中央区
@chuo_9

中央区の
魅力
満載!
中央区
魅力ドローン
映像公開中!

編集/中央区役所区政策課
☎042-769-9802



中央区のブルーベリーを味わおう!

ブルーベリーは7月から旬の季節を迎え、区内にある農園・直売所で販売が開始されます。そのまま食べても、ジャムなどにしてもおいしい、もぎたてのブルーベリーを味わってみませんか。



所在地 開営業日時 問い合わせ

小川ブルーベリー園

● 摘み取り(要予約)
所 中央区田名7633
開 7月中旬～8月下旬
午前9時～午後4時30分
(月曜日を除く)
入園料 大人(中学生以上)300円
小人(2歳～小学生)200円
摘み取り料 1キロ2,000円
☎042-855-2039
※食べ放題は実施なし

8種のブルーベリーを
育てています。
モンゴメリーという種類は
香りあって特にお勧めです。
品種ごとの味の違いを
楽しんでください。



園主 小川さん夫妻



小川ブルーベリー園の
ジャム

甘さと酸味の
バランスが絶妙

宮崎農園

● 直売(要予約)
所 中央区宮下本町3-2-3
開 7月中旬～9月上旬
販売価格 生食用200グラム400円
ジャム用1キロ1,800円
☎090-4828-2453
※新品種への更新中のため摘み取りは実施なし

昭和60年ごろから
ブルーベリーを育てています。
当時、ブルーベリーは知られていなくて
テレビで取り上げられ、注目されました。
現在はバルドウィンなど
5・6種のブルーベリーを
販売しています。



園主 宮崎さん夫妻



豆知識



4月から5月にかけて
白やピンク色の
釣鐘の形の花が
咲きます

ブルーベリーは全体で100品種を超え、大きくはラビットアイ系とハイブッシュ系に分けられます。区内では主にラビットアイ系(モンゴメリー、バルドウィンなど)が栽培され、熟す前にウサギの目のように赤く色付くのが特徴です。ハイブッシュ系の収穫時期は6月からラビットアイ系よりやや早くなります。

ここでも買えます (収穫状況により店頭がない場合もあります)

- 各店舗で
購入できる
商品
- ...小川ブルーベリー園のブルーベリー
 - ◆...小川ブルーベリー園のブルーベリージャム
 - ...宮崎農園のブルーベリー



JA相模原市 農産物直売所ベジたべーな ●◆■
所 中央区青葉3-1-1
開 午前9時30分～午後5時
(水曜日、12月31日～1月6日を除く)
☎042-851-3583

農産物直売所ベジたべーなmini ◆
所 中央区中央6-10-10
開 午前9時30分～午後3時(土・日曜日、
祝日等、12月31日～1月6日を除く)
☎042-755-3659

さがみはらアンテナショップsagamix ●◆■
所 南区相模大野3-2-1ポニー相模大野
ショッピングセンター2F
開 午前10時～午後9時(1月1日を除く)
☎042-705-8455

小川和男養鶏場 ●◆
所 中央区田名7460
開 午前9時～正午、午後1時～4時30分
(木曜日の午後を除く)
☎042-762-2915

☎042-769-8239

みなみ

区版

Facebook ページ
[相模原市南区区民会議]
@sagamiharasi.minamiku.kuminkaigi

Instagram
【公式】相模原市南区
@sagamihara_minamiku

編集/南区役所区政策課
☎042-749-2134



今を生きる若者たちで、 南区の未来を創り出してみませんか?

若

「南区若者参加プロジェクト実行委員会」(通称 若プロ)は、平成26年に「若い世代のまちづくりへの参画促進」の一環として設立されました。
「南区を盛り上げたい!」そんな熱い思いで、まちのために今できることを企画・実行している「若プロ」の活動を紹介します。

若プロって
なにをしているの?



まちづくりの課題調査や地域イベントへの協力、地域の会議運営などに協力するなど、まちのために今できる活動をしているよ。
また、他団体への協力だけではなく年に1回、**南区アイデアコンペ**というプレゼンテーション大会を主催しているよ。
南区アイデアコンペは、区内の若者と地域団体の交流を目的として、区に関わりの深い学生や社会人の皆さんから特定のテーマについてのプレゼンテーションをもらうイベントなんだ。



若プロ
公式キャラクター
ななける(左)と
じゃっく(右)

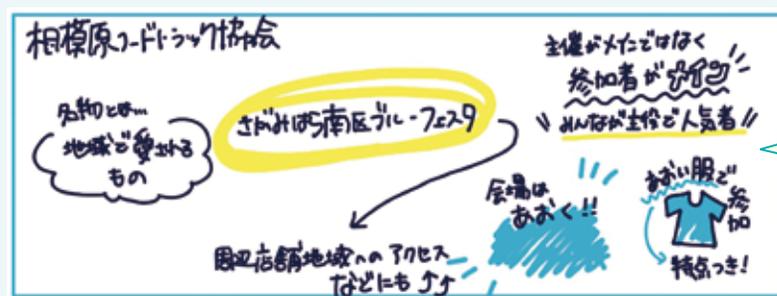
令和4年
3月20日

第8回 南区アイデアコンペを開催しました!
テーマ:未来のまちづくり大作戦 Mission 01名物を創り出せ!

4団体が
参加!

南区アイデア賞

相模原フードトラック協会さん
～「南区ブルーフェスタ」の開催～



若プロメンバーによる
グラフィック・レコーディング
グラフィック・レコーディングとは
話し合いで出た意見や考えを、イラストや図により
記録をする手法のことです。若プロメンバーが会議に
協力する手法の一つです。

まち仲間募集中

現在は区内在学の
学生や在住の社会人
14人が活躍中!
南区に在住・在学
でなくても南区に興
味がある人であれば
大歓迎です。



- 若プロの詳細
- コンペの続き
- 仲間になるなら
こちらをCHECK!



☎042-749-2134



夏を楽しむイベント

子ども読書スタンプラリー

図書館についてのクイズに答えてスタンプを集めます。

- 時 7月1日(金)～8月31日(水) 午前9時30分～午後5時(相武台分館は、午前9時から)
- 対 おおむね4歳児～小学生=500人(先着順)
※希望者は直接会場へ

難易度の違う3コース。
6問正解で記念品あり!

会場	問い合わせ
市立図書館(鹿沼台)	☎042-754-3604
相模大野図書館	☎042-749-2244
橋本図書館	☎042-770-6600
相武台分館	☎046-255-3315



水辺の観察会

初夏の水辺にはどんな生き物がいるか

公園内の草木や昆虫を観察しながら散策します。

- 時 7月10日(日) 午前10時～正午(雨天中止)
- 会 道保川公園
- 定 20人(申込順) ※小学校3年生以下は保護者同伴
- 費 300円(保護者も必要。未就学児は無料)
- 申 6月20日～7月9日に、直接か電話、ファクスに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「水辺の観察会」と書いて、相模原北公園(☎042-779-5885 ㊚042-703-5887)へ

しらめき☆とまめきサイエンス

～ようこそ大学の研究室へ～

- ①見えない宇宙を触ってみよう②マイナス100度の世界
- 時 ①8月8日(月)・9日(火) 午前10時30分～午後4時30分
②8月8日(月)・9日(火)・10日(水) 午前11時～午後4時30分
- 会 北里大学相模原キャンパス(南区北里)
- 対 小学校5年生～高校生
- 定 ①各20人②各24人(申込順)
- 申 7月31日までに、日本学術振興会のホームページから



関同大学理学部事務室 ☎042-778-8623

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など、自然の中で遊ぶ楽しさを体験します。

- 時 7月16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 2,000円(小学生は1,500円。保険代、昼食代を含む)
※別途、入場料500円(小学生は200円)が必要。駐車場あり(1台500円)
申 7月1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

若あゆ スターフェスティバル

大型望遠鏡で天体を観測します。

- 時 8月20日(土)・27日(土) 午後7時10分～8時30分(雨天中止)
- 会 相模川ビレッジ若あゆ
- 対 市内在住の小・中学生とその保護者=各40人(抽選)
- 申 6月30日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ



料金など詳しくはこちら
市まち・みどり公社
ホームページ▶



夏休み 下水道教室

下水処理場の見学や水質実験などを行います。

県下水道公社ホームページ▶

日にち(予備日)	地区
7月26日(火)〈27日(水)〉	小田原市扇町
7月29日(金)〈8月2日(火)〉	小田原市西酒匂
8月4日(木)〈5日(金)〉	茅ヶ崎市柳島
8月9日(火)〈10日(水)〉	平塚市四之宮

- 時 午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
- 会 各地区(左表)水再生センター
- 対 県内在住の人
- 定 各30人程度(1組3人まで。抽選)
- 申 7月7日までに、県下水道公社ホームページから

関県下水道公社 ☎0463-55-7438



屋外プール

電話予約でプールを利用できます。

会場	期間	時間(区分)	定員(申込順)
古淵鵜野森公園 屋外水泳プール	7月1日(金)～ 9月10日(土)	午前10時～午後1時	各120人
		午後2時～6時	
小倉プール	7月15日(金)～ 8月31日(水)	午前9時～正午	各300人
		午後1時30分～4時30分	

- 申 6月30日～利用日前日に電話で市屋外プール予約受付センター(☎042-783-4680)へ

市民先行予約 施設ごとに5日分(1日1区分)まで予約可
対 市内在住か在学・在勤の人
申込期間 6月22日～28日