

2022 (令和4年)

10.15

広報

さがみはら

No.1491

毎月1日・15日発行

これからが旬！相模原の

キウイフルーツ

近頃、本市のキウイフルーツがメディアで取り上げられたのをご存じですか。
これから旬を迎えるキウイフルーツを食べて、相模原の新たな名産品になるよう応援しましょう。
問 農政課 ☎042-769-8239

中心が赤いキウイ!?

とっても甘い!

これが相模レッド!

相模原のキウイフルーツって？
詳しくは2面へ ▶

LINE UP

- 3面 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ
- 4・5面 みんなのすこやかナビ
- 10・11面 中央・南・緑区版
- 12面 潤水都市さがみはらフェスタ

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

市コールセンター

午前8時～午後9時 年中無休

☎042-770-7777

※品質向上のため、通話を録音しています。

各問い合わせ先の電話番号のかけ間違いにはご注意ください!



コロナ関連の問い合わせはこちら

感染拡大防止の徹底を

感染の心配などは

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、
FAX 042-752-5515へ

ワクチン接種の予約等

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

午前8時30分～午後8時

☎050-5445-4358

☎050-5445-9838

(土・日曜日は午後7時まで)

生活などで困りの時

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)

給付金
ナビダイヤル

市非課税世帯等

☎ 0570-070-177

市均等割課税世帯

☎ 0570-070-117

午前8時30分～午後5時30分
(土・日曜日、祝日等を除く)

おいしくって栄養たっぷり！相模原のキウイフルーツ

みずみずしいおいしさで人気のキウイフルーツは、秋が旬の果物です。健康効果も期待できる、おいしい市内産キウイフルーツを楽しんでみませんか。

☎農政課 ☎042-769-8239

相模ブランドのキウイフルーツって？

市果実組合では、生産したキウイに「相模」の名を冠してブランド化に取り組んでいます。レッド系キウイは、完熟すると日持ちしないため、市場に出回ることが少なく、産地だけで手に入るレアな品種。ゴールド系やグリーン系も、こだわり抜いて作られた逸品です。ぜひ味わってみてください。

※()内は市内で作られている品種名

相模レッド

(紅妃)

旬 10月下旬ごろ
小さめの実で皮表面の毛は短い。糖度がぶどうと同程度と最も高く、酸味が少ない

お早め！

相模ゴールド

(センセーションアップル、ゴールドキング、東京ゴールド)

旬 10月下旬～11月中旬
品種が多くそれぞれの違いが楽しめる。高い糖度と弾力のある食感

長く楽しめるよ！

相模グリーン

(ハイワード、香緑)

旬 11月下旬～12月中旬
果肉はキウイの代表的な色。爽やかな甘味と適度な酸味

お楽しみに！



ぜひ食べ比べてみてね！



長谷川さん直伝！完熟の見分け方

キウイは白いところが一番甘くておいしい部分。頭とお尻をつまんで弾力が感じられれば完熟です。側面を押すと果肉がつぶれてしまうので、売り物に触れるときは注意を

生産者に聞きました！

市果実組合キウイフルーツ部会長 たち屋 長谷川さん

地元で愛されるキウイフルーツを作りたい

キウイ作りを本格的に始めたのは8年ほど前。その頃初めて食べたレッド系の品種の甘さと華やかさにびっくりし、みんなにも食べてもらいたいと思い、レッド系をメインに作り始めました。

現在は県の農業技術センターの指導員に講習に来てもらい、部会全体でキウイの品質向上に取り組んでいます。相模ブランドが浸透することで生産者が増え、相模原の皆さんに、おいしいキウイを届けるのが夢です。食べてくれたお客さまからの応援の手紙や「おいしかった」という声が励みになっています。



相模レッドが去年よりも大きく育ってます！お楽しみに！

管理栄養士に聞きました！

キウイフルーツって体にいい？

キウイフルーツは生で食べられるので、加熱や調理によって失われやすいビタミンCやカリウムなどを取ることができます。

ビタミンC ゴールド系はグリーン系の約2倍の含有量！酸化防止作用、鉄の吸収促進、体内のコラーゲン生成などの働きがあります。

カリウム ナトリウム(食塩の成分)を体の外に出しやすくする作用があり、食塩の取り過ぎを調整するのに役立ちます。

食物繊維 グリーン系はゴールド系の約2倍の含有量！ビフィズス菌などの善玉菌を増やして腸内環境を整えたり、血糖値の急激な上昇を抑えたりする作用があります。

おやつや朝食に取り入れましょう！

半分カットしてスプーンですくえば、忙しい朝でも手軽です。また、カットしたキウイフルーツをヨーグルトに入れるのもお勧め！

相模ブランドのキウイフルーツはどこで買える？

直売所	所在地	電話番号	
たち屋	中央区宮下本町2-25-6	080-7806-7980	
SATOキウイファーム★	中央区上溝691-11	070-2150-3236	
みさわ園★	南区東大沼1-12-39	042-744-0533	
今井園	南区西大沼2-52-20	042-743-4304	
JA農産物直売所	ベジタバーな	中央区青葉3-1-1	042-851-3583
	ベジタバーなmini	中央区中央6-10-10	042-755-3659

※販売時期などはお問い合わせください

キウイ狩りができる場所も

★の農園では、キウイフルーツのもぎ取りを体験できます。秋のレジャーに、家族や友達と出掛けてみませんか。



酸味の少ない相模レッドは子どもたちに大人気

相模レッドを使ったスイーツもあります！

スイーツでも相模レッドが大活躍！生クリームやチーズとの絶妙なバランスをぜひお楽しみください。

取扱店 カフェトガシ
所在地 中央区中央1-10-15

(左から)相模レッドのタルト・チーズケーキパン・純生サンド



詳しくは同店へ

HOT Info

さがみはら



市Ⓔは
こちらから

イベントなどの開催状況は随時ご確認を
掲載イベントなどは、中止や延期の場合あり。開催状況は、市Ⓔなどでご確認を

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

新型コロナウイルス オミクロン株対応ワクチン接種を実施中

1～3回目接種・小児接種も予約受け付け中

対次の全てに該当する人

- 1・2回目接種が完了
 - 前回接種から5カ月以上が経過
 - 12歳以上
- ※現在、国では接種間隔の短縮を検討中です。決まり次第、市Ⓔなどでお知らせします。

予約受け付けスケジュール

種別	予約受け付け開始日時	接種日
集団接種	受け付け中	11月30日(分)分まで
	10月15日(出)	11月5日(出)分まで
個別接種	10月22日(出)	11月12日(出)分まで
	10月29日(出)	11月19日(出)分まで

集団接種 相模原北メディカルセンター急病診療所
グッドプレイス相模原(中央区中央)
イトーヨーカドー古淵店(南区古淵)
小田急ホテルセンチュリー相模大野内8階(南区相模大野)ほか
※その他の会場は市Ⓔなどでお知らせします。

個別接種 市Ⓔなどでお知らせします。

Web・LINEか、ワクチン接種コールセンターへ

紙面の内容は10月3日現在です。記載内容が変更になる場合があります。

クーポン券(接種券)の送付

今後、前回の接種から5カ月が経過する対象者には、接種可能時期に合わせて、順次クーポン券(接種券)を送付します。
※前回の接種から5カ月が経過しているにもかかわらずクーポン券(接種券)が届かない場合や、紛失した場合は、[電子申請]かワクチン接種コールセンターへ発行申請をしてください。

希望者全員が年内に接種できるように体制拡充中!

オミクロン株対応ワクチンは、令和4年中に国から十分な量が供給される予定です。接種希望者全員が年内に接種できるよう、体制を整えています。一時的に予約が混雑しても、焦らずにお待ちください。

新型コロナウイルス感染症 発生届出などの制度が変わりました

発生届出の対象が、65歳以上の人や入院が必要な人、妊婦などに限定されました。このため、医療機関を受診して陽性の診断でも発生届出の対象外となった人や、抗原検査キットなどで陽性が判明した人は、県の「陽性者登録窓口」へ登録してください。
Ⓔ市新型コロナウイルス感染症相談センター ☎042-769-9237



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
☎050-5445-4358

☎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)〉
※音声ガイダンスの後、オペレーターにつながります。

Web・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 FAX 042-740-1020

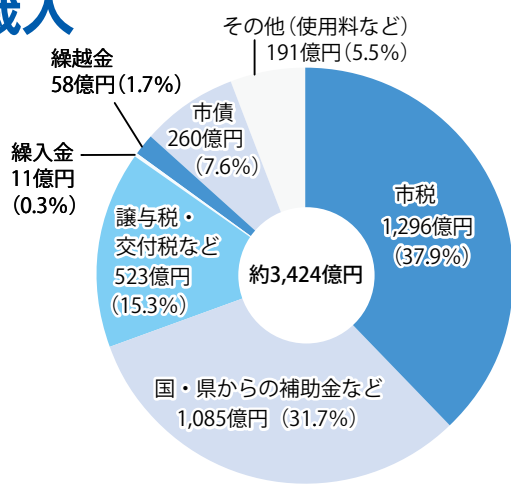
令和3年度 本市の決算を公表します

詳しくは、各行政資料コーナーや市Ⓔで公開

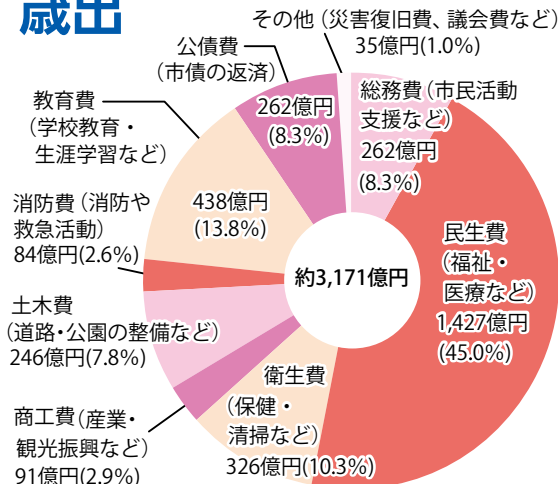


一般会計の概要をお知らせします。歳入・歳出の決算規模は、令和2年度に次ぐ過去2番目の大きさとなりました。

歳入



歳出



Point 歳入のポイント

- 【全体】前年度から約481億円の減少
- 【全体】特別定額給付金給付事業補助金の削減などで国からの補助金が減少
- 【市税】2年連続の減収

Point 歳出のポイント

- 【全体】前年度から約625億円の減少
- 【全体】「相模原市総合計画」に沿った施策を実施
- 【教育費】学校情報教育推進事業費の減少で、前年度から53億円の減少
- 【民生費】新型コロナウイルス感染症対策の各種事業実施などで、前年度から173億円の増加

市債(借金)

市債残高は前年度から約14億円の増額です。

3年度末現在の市債残高 2,846億4,119万円

市民1人当たり 39万2,409円 (4年4月1日時点の人口72万5,369人から算出)

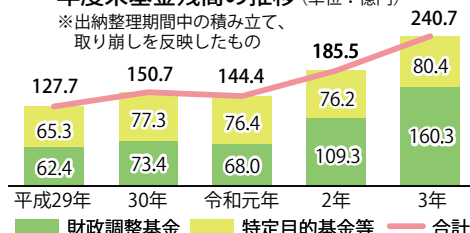
基金(貯金)

基金は前年度から約55億円の増額、財政調整基金は前年度から約51億円の増額です。 240億6,527万円

基金とは?

家計の貯金に当たるもので、年度間の偏りを調整する財政調整基金と、将来の特定の目的のために財産を維持する特定目的基金等(寄附金積立基金や公共施設保全等基金を含む)があります。

年度末基金残高の推移(単位:億円)



「潤いと活力に満ち
笑顔と希望が
あふれるまち」を目指して
～行財政構造改革に取り組んでいます～

▶市行財政構造改革
プランはこちら



Ⓔ財政課 ☎042-769-8216



市シティプロモーション
Facebookページ

「相模原市シティプロモーション」
@sagamihara.pr



市シティプロモーション
Twitter

「相模原市シティプロモーション」
@Sagamihara_PR



アクセス
してね!

みんなのすこやかナビ



電話番号の記載がない記事の問い合わせ 市役所 ☎042-754-1111(代)

オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

イベントなどの開催状況は随時ご確認を

中止や延期の場合あり。開催状況は、市庁などでご確認を



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

急病などで困ったときは

電話番号をよく確かめて

まずはかかりつけ医・歯科医へ。休診の場合は右記の問い合わせ先へ

医科

相模原救急医療情報センター

☎042-756-9000

月～金曜日(祝日等を除く)午後5時～翌朝9時

土曜日 午後1時～翌朝9時

日曜日、祝日等 午前9時～翌朝9時

※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

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。

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

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
12月6日(火)	午後1時～2時、午後2時30分～3時30分	ウェルネスさがみはら
12月7日(水)		南保健福祉センター
12月20日(火)		緑区合同庁舎

※6月・7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10月20日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

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
12月16日(金)	午後1時～2時、午後2時30分～3時30分	南保健福祉センター
12月23日(金)		ウェルネスさがみはら

※3月・4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10月20日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

ハロー・マザー・クラス

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり

日にち	時間	会場
12月3日(土)・17日(土)	午後1時30分～3時15分	ウェルネスさがみはら
12月6日(火)・13日(火)		緑区合同庁舎

※妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族 定各16組(申込順) 申10月20日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

子育て講座「身辺自立はおとなになるための土台作り」

申11月11日(金)午前10時～11時45分 会陽光園、オンライン 対市内在住で、発達障害やその疑いのある小学生の保護者 定15人(申込順) ※オンラインのツールはWebexを使用 申10月19日～11月4日に、市庁から ※市庁を参照 問療育相談室 ☎042-756-8435



親子で歯つび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	時間	会場
令和5年1月17日(火)・31日(火)	午前10時～11時	ウェルネスさがみはら
5年1月20日(金)・25日(火)		南保健福祉センター
5年1月27日(金)		緑区合同庁舎

※3年11月～4年3月生まれの子どもとその家族 定各10組(申込順) 申11月15日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

マタニティオーラルセミナー(妊婦歯科教室)

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・歯科健診など 申令和5年1月①10日(火)②13日(金)午後1時30分～3時 会①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら 対市内在住の妊娠している人 定各8人(申込順。妊娠期間中1回のみ受講可) 申11月15日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

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 申12月7日(火)午前10時～11時30分 会ウェルネスさがみはら 対乳幼児の母親(保育あり(要予約)) 申10月17日から、☎で子ども家庭課へ ☎042-769-8345

来て!見て!知ろう!保育月間さがみはらんど～笑顔でつながる みんなの輪～

お話し会やリズム遊びなどを各園ごとに実施 申11月1日(火)～30日(水) 会市内の認可保育園、認定こども園、陽光園 ※日時や内容などは市庁を参照するか、各施設へお問い合わせを 問保育課



保健福祉

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。匿名で聞かされる参加も可能 申11月10日(休)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10月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

補装具更生相談(①肢体不自由(電動車いすを除く)②聴覚障害(手話通訳者対応))

補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、判定を実施

日にち	会場	申し込み
12月5日(月)、令和5年1月16日(月)	あじさい会館	緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8810 中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9266
① 12月15日(休)、5年1月12日(休)	南保健福祉センター	南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7722 津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1412
12月19日(月)	緑区合同庁舎	城山福祉相談センター ☎042-783-8136 相模湖福祉相談センター ☎042-684-3215
② 12月21日(火)	津久井保健センター	相模湖福祉相談センター ☎042-684-3215 藤野福祉相談センター ☎042-687-5511

※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、変更のある人はお問い合わせを 申10月19日～開催日3日前に、☎で住んでいる地域の窓口へ(FAXでも可。障害者更生相談所 FAX042-750-6150)

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	プログラム	申し込み
11月12日(土)	緑区合同庁舎	ヨガ	緑保健センター
11月29日(火)		筋膜リリース	☎042-775-8816
11月16日(水)	ウェルネスさがみはら	腰痛解消運動	中央保健センター ☎042-769-8233
11月26日(土)	南保健福祉センター	肩こり解消運動	南保健センター ☎042-701-7708

申午前10時～11時30分 対市内在住か在勤で、運動に支障のない20歳～69歳 定各15人(申込順) ※年度内最大4回まで参加可。内容などは、市庁を参照か、お問い合わせを 申10月19日～開催日4日前(土・日曜日、祝日等は、該当日前の月～金曜日)に☎で各申込先へ

今から始めよう 健活!

11月14日まで
市民健康づくり推進月間

ねんりんピックかながわ 2022* 市内会場で体力測定

①握力、垂直飛び、開眼片足立ちなど②握力、脚筋力など(各15分程度)

日にち	時間	会場	内容
11月13日(日)	午前10時30分～午後4時	相模原ギオンアリーナ	①
	午前11時30分～午後4時	さがみはらグリーンプール	②
11月14日(月)	午前10時～午後3時	相模原ギオンアリーナ	②
	午前10時30分～午後2時	さがみはらグリーンプール	①

※希望者は直接会場へ

※ねんりんピック(全国健康福祉祭)とは
60歳以上が中心のスポーツ・文化の交流大会
や美術展、音楽文化祭などを楽しめる祭典

自宅でできる
運動や健康に
関する情報を掲載



問健康増進課 ☎042-769-8274

市庁

測ってわかる！生活習慣病予防教室

血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義で、健康的な生活習慣を学ぶ 時12月5日(月)午後1時30分～3時 会 ウェルネスさがみはら 関 市内在住か在勤の20歳～69歳 定15人(申込順) 申10月19日～12月2日に、直接か ☎ で中央保健センターへ ☎ 042-769-8233

オンライン 臓器移植法施行25周年記念 KITASATO移植市民セミナー

糖と腎臓の気になる話についての講演 時11月20日(日)午前10時～正午 ※ツールはZoom®を使用。希望者は、当日右記の二次元コードから 関 市民セミナー運営事務局(プランニングビル内) ☎ 03-6801-8084



ひきこもり市民講演会 誰一人取り残されない社会を目指して

「つながりの貧困」支援からみえることについて講演 時11月28日(月)午後2時～4時 会 市民会館 関 市内在住か 在勤・在学の人 定50人(申込順) 申10月19日～11月21日に、☎ で市コールセンターへ ☎ 042-770-7777

浜松園 設立50周年記念 健康体操教室

椅子に座ったままできる全身運動プログラムなどを実施 時11月10日(木)午前11時～正午 会 老人福祉センター浜松園 関 市内在住で、運動に支障のない60歳以上 定20人(申込順) 費500円 申10月20日～11月8日に、直接か ☎ で同所へ ☎ 042-761-9291

視覚障害なんでも相談サロン

当事者による日常生活の相談や情報交換など 時11月1日(火)・17日(木)午前10時～正午 会 視覚障害者情報センター研修室 関 市内在住か 在勤・在学の人 ※希望者は直接会場へ 関 高齢・障害者福祉課

健康相談

※タイトル横()内は相談員

①成人健康相談②母子保健相談(保健師)

①生活習慣病の予防、体の不調、更年期症状に関することなどの相談②妊娠・出産、子どもの健康などの相談

日にち	時間	会場
月～金曜日	午前8時30分～午後5時(祝日等を除く)	緑区合同庁舎
		ウェルネスさがみはら
		南保健福祉センター
月・木曜日		津久井保健センター★
火曜日		相模湖総合事務所★
水曜日	藤野総合事務所★	
金曜日	城山総合事務所★	

※希望者は直接会場へ(電話相談も可、★は来庁相談のみ) 関 ①緑保健センター ☎ 042-775-8816、中央保健センター ☎ 042-769-8233、南保健センター ☎ 042-701-7708、②緑子育て支援センター ☎ 042-775-8829、中央子育て支援センター ☎ 042-769-8222、南子育て支援センター ☎ 042-701-7710

大人の食生活相談(栄養士など)

生活習慣病予防などに関する食生活の相談(面談か電話相談)

日にち	時間	会場	申し込み
11月2日(火)	午前9時9時45分10時30分11時15分	南保健福祉センター	南保健センター ☎ 042-701-7708
11月9日(火)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎ 042-769-8233
11月10日(水)		津久井保健センター	緑保健センター津久井担当 ☎ 042-780-1414
11月15日(火)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎ 042-775-8816
11月24日(木)	午後1時1時45分	南保健福祉センター	南保健センター ☎ 042-701-7708
11月29日(火)	2時30分3時15分	ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎ 042-769-8233

申10月19日から、☎ で各申込先へ

母と子の栄養相談(管理栄養士など)

乳幼児と妊産婦の食事についての面談(持ち物母子健康手帳) 時12月①②5日(月)午前9時～11時30分③12日(月)午後1時～3時30分 会 ①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら③南保健福祉センター 申 ☎ で、各子育て支援センターへ ①緑 ☎ 042-775-8829②中央 ☎ 042-769-8222③南 ☎ 042-701-7710

妊活サポート相談①電話相談②オンライン面接相談(不妊・不育専門相談員)

時12月13日(火)①午前9時～11時30分②午後1時～3時30分 会 ウェルネスさがみはら ※②ツールはWebexを使用 申10月17日から、☎ で①こども家庭課へ②12月12日までに、☎ でこども家庭課か、市 ☎ から ☎ 042-769-8345

歯科健康相談(歯科衛生士)

ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談 時月～金曜日午前9時～午後3時30分(祝日等を除く) 会 緑区合同庁舎、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター ※申込時に日時、会場などを調整 申10月17日から、☎ で健康増進課へ ☎ 042-769-8322

こどもの歯科相談(歯科衛生士)

時12月12日(月)午前9時～11時30分 会 ウェルネスさがみはら ※面接・電話・オンライン面接から選択。オンラインの申し込みは前日まで、ツールはWebexを使用 申10月17日から、☎ でこども家庭課へ ☎ 042-769-8345

かんがる～歯科健診(歯科医)

会 緑区合同庁舎、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター、津久井保健センター、相模湖・藤野・城山総合事務所 関 障害のある乳幼児 ※申込時に日時・会場などを調整 申10月17日から、☎ でこども家庭課へ ☎ 042-769-8345

もの忘れ相談(医師)

もの忘れや認知症についての相談 時①11月7日(月)午前10時～11時30分②11月8日(火)午後1時30分～3時③11月21日(月)午前10時～11時30分 会 ①ウェルネスさがみはら②津久井保健センター③南保健福祉センター 関 各2人(申込順) 申10月19日から、☎ で各高齢・障害者相談課へ ①中央 ☎ 042-769-8349②津久井 ☎ 042-780-1408③南 ☎ 042-701-7704

がんに関する相談 がんピアサポート

がん体験者が自らの体験を基に対応 時11月①11日(金)②27日(日)午前10時～午後3時(各組1時間) 会 ①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら 関 がん患者やその家族 定各4組(申込順) ※②は電話相談も可 申10月17日①～11月9日②～11月24日に、☎ で健康増進課へ ☎ 042-769-8322

愛の献血

時①10月29日(土)、11月3日(木)午前10時30分～正午、午後1時45分～4時②11月2日(火)・18日(金)午前10時～正午、午後1時45分～4時③11月6日(日)・12日(土)午前10時～正午、午後1時45分～4時④11月11日(金)午後2時30分～4時 会 ①相模大野駅前通り(コリドー通り) ②④市役所前③橋本駅北口ペデストリアンデッキ下 関 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) ※希望者は直接会場へ。本人確認あり。所要時間40分程度(午前の混雑状況により、午後の開始時間を変更する場合あり) 関 地域保健課

禁煙チャレンジ

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) 時月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時 会 ①緑区合同庁舎②津久井保健センター③ウェルネスさがみはら④南保健福祉センター 申10月17日から、☎ で各保健センターへ ①緑 ☎ 042-775-8816②緑(津久井担当) ☎ 042-780-1414③中央 ☎ 042-769-8233④南 ☎ 042-701-7708

くすりの相談

時11月17日(木)午後1時30分～3時(各回30分) 会 ウェルネスさがみはら 関 各2人(申込順) 申10月17日から、☎ で市薬剤師会へ ☎ 042-756-1502

依存症家族教室「サプリ」

アルコール・薬物・ギャンブルの問題を理解し、対応について学ぶ 時11月22日(火)午後2時～3時30分 会 市民会館 関 市内在住か 在勤でアルコール・薬物・ギャンブルに関する悩みを抱える人の家族 定10組(申込順) 申10月19日から、☎ で精神保健福祉センターへ ☎ 042-769-9818

家族のためのコミュニケーション教室「ガーベラ」

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 時11月16日(火)午後2時～3時30分 会 産業会館 関 市内在住か 在勤で、引きこもりの状態にあるかアルコールや薬物・ギャンブルの悩みを抱える人の家族 定20人(申込順) 申10月19日から、☎ で精神保健福祉センターへ ☎ 042-769-9818

みんなのアルコール相談(精神科医)

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対応 時11月15日(火)午前10時～正午 会 けやき会館 関 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) 申10月19日から、☎ で精神保健福祉センターへ ☎ 042-769-9818

薬物・ギャンブル依存相談(精神科医)

薬物やギャンブルに関連した相談に対応 時11月24日(木)午後2時～4時 会 けやき会館 関 市内在住か 在勤で、薬物や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) 申10月19日から、☎ で精神保健福祉センターへ ☎ 042-769-9818

精神保健相談(精神科医)

こころの健康についての相談 時11月①8日(火)・25日(金)②③15日(火)午後1時～2時 会 ①南保健福祉センター②緑区合同庁舎③ウェルネスさがみはら 関 かかりつけ医がいない人 定各2・3人(申込順、調整あり) 申10月19日から、☎ で各高齢・障害者相談課へ ①南 ☎ 042-701-7715②緑 ☎ 042-775-8811③中央 ☎ 042-769-9806

思春期・ひきこもり相談(精神科医)

①思春期②引きこもりに関連した相談に対応 時11月21日(月)午後2時～4時 会 けやき会館 関 ①13歳～17歳の精神的な悩みを抱える人とその家族②18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) 申10月19日から、☎ で精神保健福祉センターへ ☎ 042-769-9818

情報 **あらかると**

電話番号の記載がない記事の問い合わせ 市役所 ☎042-754-1111(代)
 オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要
 イベントなどの開催状況は随時ご確認を
 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

はがき・ファクス・Eメール
 申込時記入する必要事項
 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

11月からひばり放送の夕方のチャイムが午後4時に

11月～令和5年1月 チャイムの時刻正午、午後4時 緊急対策課

高圧ガスボンベの取り扱いに注意

さび・変形がある高圧ガスボンベは、破裂などの事故につながる恐れあり。購入先に返却するか、購入先が不明な場合は相談を 危険物保安課

行政書士の街頭無料相談会

相続・遺言、その他の書類作成などの相談に対応 10月29日(土)午前10時～午後4時 相模大野駅北口ペDESTリアンデッキ付近 ※希望者は直接会場へ。開催状況などは県行政書士会相模原支部を参照 同支部 ☎042-705-7877

小規模保育事業所などの合同説明会①中央区②南区

各施設の紹介や保育内容などを説明 ①10月30日(日)午前10時～午後1時 ②11月6日(日)午後0時30分～午後4時 ①あじさい会館②ユニコムプラザさがみはら ※希望者は直接会場へ 市地域型保育事業連絡会の林さん ☎080-7037-9032

協働事業提案制度①中間ヒアリング②公開プレゼンテーション

公共的な課題について、市民と市が一緒に取り組む制度の報告会①現在取り組んでいる事業の進捗②来年度からの実施を目指す事業の提案 10月22日(土)①午後1時～2時②午後2時～4時 産業会館 20人(先着順) ※希望者は直接会場へ 市民協働推進課

成年後見制度 講座・相談

①市民公開講座 第1部「後見活動による身上保護の実際」第2部無料相談会

11月12日(土)午後1時30分～4時 緑区合同庁舎 市内在住の人 ※どちらかのみ参加可

②専門相談

日にち	時間
11月2日(火)(行政書士)・10日(木)(司法書士)・17日(木)(税理士)・24日(木)(社会福祉士)	午後2時～3時

さがみはら成年後見・あんしんセンター 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 【①②共通】①第1部40人、第2部20組 ②各2組(申込順) ①10月19日～11月4日に直接か ☎で②開催日2日前までに ☎で、さがみはら成年後見・あんしんセンターへ ☎042-756-5034

納期限は 10月31日(月)

- 国民健康保険税 第5期
 - 市県民税 第3期
- 口座振替の申し込みは 市庁舎金融機関の窓口へ ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶

建築士による 自宅の無料耐震相談会

11月10日(木)午後1時30分～4時15分 市役所第1別館 3組(申込順) 10月19日～11月4日に、☎で建築・住まい政策課へ ☎042-769-8252

国県市合同行政相談所

行政への要望や、年金・相続・成年後見などの相談に11の専門団体が対応 11月15日(火)午後1時～4時(最大25分) ソレイユさがみ 1団体当たり各6～12人(申込順) 10月24日～11月10日に、☎で総務省神奈川行政評価事務所へ ☎045-681-1100

都市計画審議会

「生産緑地地区の変更」「特定生産緑地の指定」「青葉地区の市街化区域編入」について 10月27日(木)午後2時から 市役所本館2階第1・第2特別会議室 ※傍聴希望者は、当日午後1時50分までに直接会場へ 5人(抽選) ※審議内容により、非公開の場合あり 都市計画課

募集

障害者施策推進協議会委員

障害者に関する施策の調査・審議など 任期令和5年1月1日～6年12月31日(会議は年3・4回) 市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く) 3人(選考) 地域包括ケア推進課、各行政資料コーナー・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(市庁にも掲載) 11月15日(必着)までに、応募申込書を同課へ

「私が選ぶイチオシの本」POP

今まで読んだ図書館の本を文章やイラストで紹介するもの。11月1日(火)～30日(木)に市立図書館(中央区鹿沼台)で展示 10月29日までに、直接か郵送で同所へ ※規格や申し込み方法などは、図書館と市民をつなぐ会・相模原を参照 市立図書館 ☎042-754-3604

市スポーツ協会職員

スポーツ事業の企画運営、事務など 昭和62年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人 1人(選考) ※勤務条件や必要書類などは、市スポーツ協会を参照するかお問い合わせを 11月15日(消印有効)までに同協会へ ☎042-751-5552

イベント

「鎌倉殿の13人」関連ミニ展示

鎌倉時代初期の武士団「横山党」や市内に伝承がある和田義盛などを紹介 10月20日(木)～12月23日(金)午前10時～午後3時30分 麻布大学いのちの博物館(中央区淵野辺) 10月17日～12月20日(入館希望日の3開館日前までに、☎で同所へ ☎042-850-2520

「介護に笑顔は良く似合う」巡回写真展

日にち	会場
10月18日(火)～27日(木)	南区合同庁舎
11月1日(火)～3日(木)	緑区合同庁舎
11月5日(土)～11日(金)	あじさい会館

11月11日は介護の日 ※YouTube®「さがみはら介護の日」チャンネルでも閲覧可。市庁を参照 市高齢者福祉施設協議会 ☎042-707-1136



JOMON DAYS

①展示②ワークショップ

①三内丸山遺跡(青森県青森市)の出土品と市内から出土した縄文土器などを展示 ②弓矢体験など 10月22日(土)・23日(日)①午前10時～午後6時②午前10時～午後5時 ありあけ橋本(緑区大山町) ※希望者は直接会場へ。他イベントなどは同所を参照 市立博物館 ☎042-750-8030

城山地区市民文化祭

城山地区で活動している文化活動団体などの作品展示と舞台発表 10月22日(土)・23日(日)午前10時～午後3時 城山公民館 同祭実行委員会事務局(城山まちづくりセンター内) ☎042-783-8117

市菊花競技会

相模原親菊会会員が栽培した盆養や切り花などの展示と、菊作りに関する相談を受け付け 10月23日(日)～11月11日(金)午前9時～午後4時 相模原麻溝公園 ※希望者は直接会場へ 観光・シティプロモーション課



新磯ざる菊展示

8種類1,300株以上のざる菊を展示 10月30日(日)～11月15日(火) 勝坂歴史公園南側の農園(南区磯部) ※式典は中止。時間などはお問い合わせを 新磯ざる菊愛好会の安原さん(期間中の午前9時～午後3時) ☎090-6516-7591

①樹木ウォッチング(秋)

②ハンギングバスケット教室

① 10月30日(日)午前10時～正午 相模原麻溝公園 中学生以上 20人(申込順) 費300円
② 11月5日(土)午前10時～正午 相模原大野中央公園 12人(先着順) 費3,500円 ※小学生以下は保護者同伴 【①②共通】 10月20日～①29日②30日に、直接か ☎で相模原麻溝公園へ ☎042-777-3451

北の丘ハロウィーンイベント

仮装で来館した子どもにお菓子を配布(なくなり次第終了)。フォトスポットもあり 10月29日(土)・30日(日)・31日(月)午前9時から ※希望者は直接会場へ 国際小学校北の丘センター ☎042-773-5570

「記憶とつなぐ」下坂厚 写真展

若年性認知症(65歳未満で発症する認知症)の人が撮影した写真を展示 11月3日(祝)・4日(金)午前10時～午後4時 相模女子大学(南区文京) 在宅医療・介護連携支援センター

障害への理解を深める催し

①車いすテニス体験会 11月3日(祝)午前10時・11時30分、午後1時30分(各1時間) けやき体育館 市内在住か、在学・在勤の小学生以上 各16人(申込順) 10月19日～当日に、☎でけやき体育館へ。☎が難しい場合は、FAXに6面上部の必要事項と障害の有無(ある場合は障害の種類・等級)、付き添い者の有無、手話通訳、要約筆記希望の有無を書いて同所へ ☎042-753-9030 FAX 042-769-1200

②ふらっとアート～アトラボはしもと

コラボ編あつまれ!ダンボ★スター～ 10月23日(日)、11月26日(土)午前9時30分～正午 けやき体育館 市内在住か、在勤・在学・小学生以上(参加者多数の場合は障害のある人を優先) ※希望者は直接会場へ

【①②共通】ボランティア募集(①2人②3人(申込順)) ※詳しくは☎で同所へ

花と緑のイベント

①秋の寄せ植え教室 11月8日(火)・9日(水)・10日(木)・11日(金)午前10時～11時30分 花苗生産センター(中央区田名) 費各1,500円

②木もれびの森下草刈り体験 11月10日(木)午前9時～11時 木もれびの森 ※東大沼・若松地区

③多肉植物のもりもり寄せ植え 11月17日(木)午前10時～正午 相模原麻溝公園 費2,800円

【①②③共通】市内在住か、在勤・在学 ①③15歳以上(中学生を除く)②18歳以上(高校生を除く) ①各8人②10人③24人(申込順) 10月19日～①当日②11月7日③11月14日に、直接か ☎、FAXに6面上部の必要事項を書いて、市まち・みどり公社へ ☎042-751-6624 FAX 042-751-2345

一般廃棄物最終処分場見学会

家庭ごみを焼却した灰などを埋め立てる施設を見学 11月12日(土)午前11時～午後0時30分 一般廃棄物最終処分場 30人(抽選) 10月31日までに、直接か ☎、FAX、☑に6面上部の必要事項と人数を書いて、清掃施設課へ ☎042-769-8246 FAX 042-769-4445 ☑seisou-shisetsu@city.sagamihara.kanagawa.jp

薬用植物シンポジウム

薬用植物の知識・関心を深める 11月13日(日)午後1時～3時30分 北里大学相模原キャンパス(南区北里) 30人(申込順) 10月19日～11月7日に ☎か、☑に6面上部の必要事項とEメールアドレス、認定単位の要・不要(薬剤師のみ)を書いて、農政課へ ☎042-769-9232 ☑nousei@city.sagamihara.kanagawa.jp

SUPER OPEN STUDIO

アーティストのスタジオ全20軒を3年ぶりに一斉公開。バスツアー(★)もあり
時11月12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)午後1時～6時 各スタジオ(緑区大島・中央区青葉など) ※希望者は直接会場へ。公式を参照



★スタジオビジット・バスツアー 複数のスタジオをバスで巡る 時11月13日(日)・19日(土)・20日(日)正午～午後3時、午後3時～6時 集合場所橋本駅南口 各10人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴 申11月1日～20日にSUPER OPEN STUDIO公式から
【共通】 同アートラボはしもと ☎042-703-4654

勝坂を学ぼう 秋の新磯地区文化財探訪

時11月13日(日)午後0時30分～2時45分 集合場所相武台下駅 中学生以上 定15人(申込順) 申10月24日～11月9日に、 ☎で文化財保護課へ ☎042-769-8371

自然の観察会(秋)

公園内の草木や昆虫を観察しながら散策 時11月13日(日)午前10時～正午(雨天中止) 会道保川公園 定20人(申込順) 費300円(未就学児は無料) ※小学校3年生以下は保護者同伴 申10月20日～11月11日に、直接 ☎で相模原北公園へ ☎042-779-5885

寄せ植え教室(秋)

時11月15日(火)午後1時30分～3時 会相模の大風センター 定15歳以上(中学生を除く) 定15人(申込順) 費1,000円 申10月20日から、直接 ☎、FAXに6面上部の必要事項を書いて同所へ ☎046-255-1311 FAX046-255-1361

平和ポスターコンテスト 入選作品展示

小・中学生が描いたポスターの入選作品を展示 時①11月17日(休)～30日(休)②12月6日(火)～18日(日) 会①イトーヨーカドー古淵店(南区古淵) ②シティ・プラザはしもと ※市を参照か、お問い合わせを 国際課

クリスマスリースをつくろう!

時12月4日(日)午前10時 会東林ふれあいセンター 小学生とその保護者 定15組(申込順) 費2,000円(教材費を含む) 申10月20日～11月27日に、直接 ☎で同所へ ☎042-745-7660

若あゆ スターフェスティバル

大型望遠鏡で天体観測 時12月10日(土)・17日(土)午後5時50分～7時30分

市議会9月定例会議 32議案を可決・同意・認定

8月23日～9月30日に開かれた定例会議で32議案が審議され、全て可決・同意・認定されました。

主な内容

- ・令和3年度相模原市一般会計歳入歳出決算
- ・令和4年度相模原市一般会計補正予算
- など

主な審議の内容や結果については、11月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

同総務法制課 ☎042-769-9260

会相模川ビレッジ若あゆ 市内在住の小・中学生とその保護者 定各40人(抽選) 申10月17日～31日に、 ☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

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プログラミング・プレ体験③ゲーム作りで考える力を楽しく学ぶプログラミング体験

	日にち	時間
①	10月25日(火)・26日(水)、11月4日(金)・10日(木)	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。1回のみ)
②	10月26日(水)・27日(木)、11月1日(火)・11日(金)	午後4時30分～5時(各回30分。1回のみ)
③	10月22日(土)、11月5日(土)	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回のみ)
	10月20日(休)・28日(金)、11月1日(火)・9日(水)	午後5時30分・6時45分・8時(各回60分。1回のみ)

会産業会館 定②年中～小学校2年生③小学校3年生～高校生(高校生は土曜日を除く) 定各3人(申込順) 申10月19日から、 ☎で同館パソコン教室へ ☎042-704-9888

語る・かたる・人権トーク

ハーバード大学客員研究員などを歴任した社会学者が差別問題について語る 時10月27日(木)午後1時30分～4時 会市民会館 講江嶋修作さん(解放社会学研究所所長) 定800人(先着順) ※希望者は直接会場へ。手話通訳・要約筆記あり 同横浜国際人権センター ☎045-261-3855

講演会 日本列島人の形成 港川人から私たちまで

世界各地で発見されている古人骨から祖先の姿と生活を探る 時11月5日(土)午後2時～4時 会旧石器ハテナ館 定30人(申込順) 申10月20日から、直接 ☎で同所へ ☎042-777-6371

横山公園パークヨガ教室

時11月9日(火)午前11時～正午 会横山公園 定18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費700円 ※同所を参照 申10月19日～11月8日に、直接 ☎で同所へ ☎042-758-0886

シニア女性の社会参加 年金を受給しながら働こう

時11月①15日(火)②17日(水)③29日(火)午後2時～4時 会①ソレイユさがみ②ユニコムプラザさがみはら③シルバー人材センター中央事務所(中央区富士見)

市内在住のおおむね60歳以上の女性 定各20人(申込順) 申10月19日～開催日1週間前に、直接 ☎でシルバー人材センター事務局へ ☎042-753-7373

介護の入門的研修(全5回)

時11月22日(火)～12月1日(休)のうち5日間 会ソレイユさがみ 介護未経験で資格がなく、研修後に市内で介護の仕事を希望する人 定30人(選考) ※日程などは市を参照 申10月17日～11月11日に、 ☎で市就職支援センターへ ☎042-700-1618

さがまちカレッジ 画像診断の仕組みと診断薬のお話

時11月24日(木)午後2時～3時30分 会町田市生涯学習センター(町田市原町)

農業まつり さがみはらのめぐみ 秋の朝市

相模原の農業に親しみませんか。市内で採れた野菜や果物と、その加工品を販売します。

時10月30日(日)午前8時～10時 会JA相模原市本店第1駐車場 ※当日駐車場は大変混雑します。市役所駐車場などをご利用ください。

商品を購入した人に相模原産の卵を数量限定でプレゼント。(9時15分から引換券配布)

同農政課 ☎042-769-8239

日本語初級講座 にほんごしよきゅうこうざ 〈全10回〉 Beginner Japanese Course

日本でくらすための日本語を学ぶ 時12月6日～2023年2月14日の毎週火曜日午後6時30分～8時30分 ※1月3日は、なし 会さがみはら国際交流ラウンジ 市内に住んでいるか、市内で働いているか、市内の学校に通っている人で、ひらがなを勉強している人、いつもの生活で使う日本語がわからない人 定15人(申込順) 申10月20日～11月21日に、 ☎に名前、住所、電話番号、Eメールアドレス、一番よく使える言語を書いて国際課へ ☎042-707-1569 同kokusai@city.sagamihara.kanagawa.jp

国民健康保険・後期高齢者医療制度 12月31日まで 傷病手当金・傷病見舞金の支給適用期間を延長

新型コロナウイルスに感染した人のうち、上記保険・制度に加入している給与所得者や個人事業主などを対象とした手当金・見舞金を支給しています。9月30日までだった適用期間が12月31日まで延長になりました。申請方法など詳しくは、市ををご覧ください。 ☎で次の申込先へ

傷病手当金(国保)	市国民健康保険コールセンター ☎042-707-8111
傷病見舞金(国保・後期)	
傷病手当金(後期)	県後期高齢者医療広域連合 ☎0570-001120



▲傷病手当金 (対象:給与所得者)



▲傷病見舞金 (対象:個人事業主など・市独自)

定20人(抽選) 費1,200円 会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(沢井を除く)など 申11月1日までに、申込用紙をさがまちコンソーシアム事務局へ。同所からも 同事務局 ☎042-747-9038

市民平和のつどい サヘル・ローズ講演会

俳優のサヘル・ローズさんが、自身の経験などを交えて、「出会いこそ、生きる力」をテーマに平和について語る。また、小・中学生が描いた平和ポスターコンテストの表彰式も実施 時11月27日(日)午後2時～4時 会社のホールはしもと多目的室 定100人(申込順) 申10月19日～11月20日に、 ☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

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。

- あなたの力になれます 当事者による脊髄損傷者の無料相談会 時10月22日(土)午後1時～3時 会けやき体育館 定3人(先着順) 同あかぎ ☎042-852-3525
- 版酔会 版画展 約30点の作品を展示。企画展示もあり 時10月26日(水)～31日(月)午前10時～午後6時(26日は正午から、31日は午後3時まで) 会ユニコムプラザさがみはら 同中村 ☎042-771-8038
- 「身体の痛み」を改善するお手伝いします 時10月31日(月)、11月30日(火)、12月19日(月)午後1時～5時 会ソレイユさがみ 定各5人(申込順。付き添い者同行可) 申開催日前日までに ☎で島田へ ☎090-2942-5030
- 健康詩吟発表会 時11月3日(祝)午後1時30分～4時30分 会おださがプラザ 申10月27日までに、 ☎で森へ ☎046-205-5721
- カブトムシの幼虫を畑で掘り出して、育てて見よう 時11月6日(日)午前10時～正午(雨天時は11月12日(土)) 会カブトムシファーム(緑区川尻) 定10組(1家族1組。申込順) 費1組1,000円 申 ☎に参加者全員の住所、氏名(ふりがな)、学年(年齢)、電話番号を書いて、三宅へ 同kabutomushi@jcom.zaq.ne.jp ☎090-3219-2805
- 和を楽しもう!らっせらーらっせらー!! 荒馬座の民族舞踊 時12月3日(土)午後1時～3時 会市民会館 定800人(申込順) 費1,500円(前売り1,200円。3歳～小学生は1,000円、前売り800円。3歳未満で膝に乗せる場合は無料) 申前売りは、開催日前日までに ☎でひよこ保育園へ ☎042-762-1015

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 登山・ハイキング 時月3・4回 会主に関東近郊の山 ※毎月第1水曜日午後7時30分に大野南公民館で定例会あり 同中村 ☎090-4370-4348
- 森の保全活動 時毎月第2・第4水曜日午前9時 会ここももの森 同杉山 ☎090-9954-0190



施設の催し

会場・問い合わせ 原則各施設
 休所日 各施設☎を参照
 回数 記載がないものは1回ずつの開催
 オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

イベントなどの開催状況は随時ご確認を
 中止や延期の場合あり。開催状況は、市☎などでご確認を
 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

はがき ファックス Eメール

申し込み時に記入する必要事項

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

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

教室名	日にち	時間	対象・定員(抽選(◎を除く))・費用
①ストレッチ&ヨガ(全7回)	毎週火曜日 11月1日~12月27日(11月8日、12月13日を除く)	午後1時~2時	対16歳以上 定35人 費5,600円
②ボディバランス(全8回)	毎週水曜日 11月2日~12月28日(11月23日を除く)	午後1時~2時	対16歳以上 定30人 費6,400円
③膝腰ゆるゆるストレッチポール(全8回)	毎週金曜日 11月4日~12月23日	午後1時~2時	対16歳以上 定30人 費6,400円
④リラクゼーションヨガ(全8回)		午後6時30分~7時30分	対16歳以上 定35人 費6,400円
⑤アクアストレッチ(全8回)	毎週月曜日 11月7日~12月26日	午後7時~7時45分	対16歳以上 定20人 費7,200円
元気アップ!	⑥シニア体操(全8回)	毎週月曜日 11月7日~12月26日	午前9時30分~10時30分 対65歳以上 定25人 費6,400円
	⑦水中運動(全7回)	毎週木曜日 11月10日~12月22日	午前9時20分~10時20分 対65歳以上 定15人 費5,600円
⑧いきいきヨガ(全7回)	毎週木曜日 11月10日~12月22日	正午~午後1時	対16歳以上 定35人 費5,600円
⑨美骨体操(全7回)		午後3時30分~4時30分	対16歳以上 定20人 費5,600円
⑩こけ玉作り教室	11月10日(休)	午前10時30分~正午	定18人(申込順) 費1,500円

☎①~⑨10月21日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に8面上部の必要事項を書いて同所へ。⑩10月20日から、直接か☎で同所へ

市立博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

①市史ミニ展示「キャンプ淵野辺の返還」

軍都計画の一環で設置された「陸軍機甲整備学校」が、戦後「キャンプ淵野辺」となったときの市の返還活動について 令和5年1月9日(祝)まで午前9時30分~午後5時

②プラネタリウム番組「星空さんぽ~秋~」ミニテーマ11月 古代エジプトと星

11月1日(火)~30日(木)午後2時30分~3時10分 定210人(先着順) ※希望者は直接会場へ

③ナイトプラネタリウム&観望(11月)

当日の星空や皆既月食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月を眺める 11月8日(火)午後6時30分~9時 定40人(抽選。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 10月22日までに、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

【②③共通】 費500円(4歳~中学生200円、65歳以上250円(要証明書))

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775 FAX042-775-1776

①男女共同参画フォトコンテストの作品展示と来館者投票

11月2日(火)~12月10日(出)午前9時~午後9時50分 ※希望者は直接会場へ

②消費者問題学習セミナー~日常をグレードアップさせる!生活者目線~(全4回)

消費者トラブル事例を参考に、問題への対応力向上を図る 11月10日(休)・17日(休)・25日(金)・30日(木)午後1時30分~3時 対市内在住か在勤・在学の20歳以上 定15人(申込順)

③デートDV防止イベント「らしさ」の押しつけというDV グレーゾーンから見えること

11月12日(出)午後1時30分~3時30分 定25人(申込順)

④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、男女共同参画の気づきの場 11月14日(月)午前10時~11時30分 定20人(申込順)

⑤女性のための就労支援セミナー~経絡を整えて免疫力アップ!~

経絡(つぼの筋道)とその働きや作用、効果などの講義と実技 11月17日(休)午後1時30分~3時30分 対就業中か求職中の女性 定20人(申込順)

⑥プチマルシェ・ワークショップ お正月のしめ縄飾り

11月19日(出)午後1時30分~3時30分 定10人(申込順) 費1,500円

⑦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 11月21日(月)午前10時30分~11時45分 対1歳未満の初めての子どもとその保護者 定5組(申込順)

【②~⑦共通】※②~⑥未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 10月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項と、②~⑥は保育の希望の有無(希望者は子どもの氏名・年齢)、⑦は子どもの月齢を書いて同所へ。同所☎からも可

市立図書館

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604

大人のためのおはなし会

11月26日(出)午前10時30分~正午、午後1時30分~3時 対中学生以上 定各20人(申込順) 10月20日~11月25日に、直接か☎で同所へ

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 ☒ecopark-sagamihara@mdlife.co.jp

親子で木の色ツリーづくり

さまざまな木の端材を利用したツリーを作る 11月23日(祝)午前10時~正午 対小・中学生とその保護者 定10組(申込順) 費1,100円 10月19日~11月20日に、直接か☎、☒に8面上部の必要事項と学年を書いて同所へ

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665 FAX042-775-5515 ☒sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp

七宝焼き体験教室

11月25日(金)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分 対市内在住か在勤の18歳以上 定各20人(抽選) 費1,000円 10月31日(必着)までに、はがきか、FAX、☒に8面上部の必要事項、希望時間(①か②)を書いて同所へ。同所☎からも可

相模原ギオンアリーナ

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781 FAX042-748-1747

ボッチャ体験会

11月23日(祝)午前10時30分~11時30分 定18人(申込順) 10月19日~11月15日に、☎かFAXで同所へ

銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

トレーニング機器使い方教室

11月21日(月)午前10時~11時30分 対18歳以上(高校生を除く) 定20人(抽選) 費800円 11月5日(必着)までに、往復はがきに8面上部の必要事項を書いて、サーティーフォー相模原球場へ 〒252-0229中央区弥栄3-1-6☎042-753-6930

小山公園

〒252-0205 中央区小山4-1 ☎042-700-0801

①バスケットボールスクール ①初心者②中級者③上級者

10月24日(月)・31日(月)、11月7日(月)③午後5時~5時50分④午後6時~6時50分⑤午後7時~7時50分 対小学生 定各10人(申込順) 費各1,000円

②スケートボードスクール ①初心者・入門②初心者・トリック

10月22日(出)・29日(出)③午前10時~11時④午前11時15分~午後0時15分 対6歳以上 定各20人(申込順) 費各2,000円(スケートボードレンタル別途500円)

【①②共通】10月19日~開催日前日に、直接か☎で同所へ

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088 FAX042-777-0161
✉asamizo-stadium@dream.jp

教室名	日にち	時間	対象・定員(申込順)・費用
①福田恭巳さん総合監修スラックライン	11月16日(水)	午後7時15分～8時45分	対年長以上(小学生以下は保護者同伴) 定20人 費1,000円
②プリザーブドフラワー～クリスマス・アレンジ～	11月17日(木)・24日(木)	午後1時～2時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定24人 費2,800円
	11月18日(金)	午後7時～8時30分	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定24人 費2,800円

☎①10月19日～開催日前日に、直接か☎、FAX、✉に8面上部の必要事項を書いて同所へ。②10月19日～11月10日に同所「イベント&教室」ページから

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	10月26日(水)	正午～午後1時	対18歳以上(高校生を除く) 定15人 費1,530円(DVD代含む)
平泳ぎ クロール	集中水泳(全3回) 10月26日(水)・27日(木)・28日(金) 10月31日(月)、11月1日(火)・2日(水)	午後0時30分～1時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定10人 費3,060円
		午後0時30分～1時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定10人 費3,060円
幼児初めて水泳:水慣れ～顔付け	10月31日(月)	午後4時～5時	対オムツの取れている3歳以上の未就学児 定20人 費300円
小学生水泳・クロールを泳ごう		午後5時30分～6時30分	対小学生 定35人 費300円
競泳スタート	11月1日(火)	午前10時30分～11時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定15人 費1,020円
幼児 小学生	苦手克服水泳(全3回) 11月1日(火)・2日(水)・3日(木)	午後3時30分～4時15分	対水慣れ～けのびが苦手なオムツの取れている3歳以上の未就学児 定20人 費1,530円
		午後5時30分～6時30分	対クロール・平泳ぎ・バタフライが苦手な小学生 定35人 費1,530円
幼児リトミック(全4回)	毎週火曜日 11月1日～29日 (11月15日を除く)	午後3時30分～4時15分	対年少～年長 定10人 費3,280円
今からはじめる!! 転倒予防	11月2日(水)	午後1時45分～2時25分	対40歳以上 定10人 費400円
親子でクロール	11月3日(木)	午後0時30分～1時30分	対クロールが苦手な幼児・小学生と保護者 定10組 費1組2,040円
東京オリンピック 坂井丞選手の ジュニア飛び込み(全4回)	毎週金曜日 11月4日～12月2日 (11月11日を除く)	午後7時～8時30分	対小学生～高校生 定20人 費4,080円
わくわく親子水泳	11月5日(金)	午後1時30分～2時30分	対幼児・小学生とその保護者 定10組 費1組900円
しっかり 泳ぐ	クロール 平泳ぎ	11月7日(月)	午後0時30分～1時30分 対18歳以上(高校生を除く) 定10人 費600円
		11月8日(火)	午後0時30分～1時30分 対18歳以上(高校生を除く) 定10人 費600円
幼児 小学生	プールで遊ぼう	11月7日(月)・8日(火)	午後4時～5時 対オムツの取れている3歳以上の未就学児 定各20人 費各300円
			午後5時30分～6時30分 対小学生 定各35人 費各300円
親子リトミック	11月17日(木)・24日(木)	午前9時45分～10時30分	対自立歩行できる乳児～年少とその保護者 定各12組 費各820円
		午前10時45分～11時30分	対0歳2カ月以上の乳児(歩行前)とその保護者 定各12組 費各820円

☎10月19日から、直接か☎で同所へ

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
✉srdc@unicom-plaza.jp

オーサースカフェ「津久井在来大豆に魅せられて」

時10月22日(出)午後2時～3時 ※希望者は直接会場へ

さがみはら地域づくり大学

①知ろう・学ぼう防災知識～災害時にとるべき行動を学ぶ～(全2回)

時11月5日(出)・12日(出)午後1時30分～4時45分

②情報発信の極意～自分の熱意を伝えて協力者を集める～(全2回)

時11月6日(出)・13日(出)午後1時30分～4時45分

【①②共通】対15歳以上(中学生を除く) 定各20人(申込順) 費各1,900円 ※同所☎を参照 ☎10月19日～開催日前日に、直接か☎、✉に8面上部の必要事項を書いて同所へ

北総合体育館

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

座禅教室

時12月3日(出)午前10時～11時30分 対15歳以上(中学生を除く) 定30人(抽選) 費600円 ☎10月31日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に、8面上部の必要事項を書いて同所へ

ホームタウンチームを応援しよう!



ノジマ相模原ライズ
(アメリカンフットボール・X1 SUPER)



日にち	開始時間	会場	対戦相手
10月22日(出)	午後2時	富士通スタジアム川崎 (川崎市川崎区富士見)	胎内ディアーズ
11月5日(出)★	午後1時	相模原ギオンスタジアム	オール三菱ライオンズ

★は市内在住か通勤・在学の人を無料招待 定100組(1組2人まで。抽選)
申込期限10月22日午後5時 ※右上二次元コードを参照

☎ノジマ相模原ライズ☎046-200-9366



SC相模原 (サッカー・J3リーグ)

時10月30日(出)午後2時 ☎相模原ギオンスタジアム 対戦相手FC岐阜
☎SC相模原☎042-810-7777

※試合情報は変更となる場合あり。各チームの☎参照

市スポーツ協会からのお知らせ

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内
☎042-751-5552 FAX042-751-5545

詳しくは同協会
☎を参照



小学生陸上教室(全17回)

時10月29日～令和5年3月4日の原則毎週土曜日 ☎相模原ギオンスタジアムほか
対小学校2～6年生 定40人(先着順) 費1万2,000円(チームTシャツを持っている人は1万円) ※希望者は10月29日午前9時までに、運動ができる服装で、費用を持って直接会場へ。市陸上競技協会☎を参照

チャリティーダンスフェスティバル

時11月23日(出)午前11時～午後4時 ☎相模原ギオンアリーナ 対市内在住・通勤・在学か、近隣市在住の人 費1,100円(事前申し込み900円) ※希望者はダンスシューズとヒールカバーを持って直接会場へ。事前申し込みは11月22日までに、☎で市ダンススポーツ連盟の宇佐見さんへ ☎090-8088-1210

市民サッカー選手権大会(一般女子)

時11月27日(出)～12月4日(出)午前9時 ☎相模原ギオンフィールドほか 対市内在住か通勤・在学の人 ※市スポーツ協会☎を参照 ☎10月30日までに、市スポーツ協会にある申込用紙を同協会へ



ちゅうおう

編集/中央区役所区政策課 ☎042-769-9802



中央区の人口・世帯 令和4年9月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 274,182人(3減) 男 136,974人/女 137,208人 世帯数 128,070世帯(82増)

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!

中央区の紅葉 見にいきませんか

これからの季節は紅葉が見頃になります。木々の彩りを楽しみながら、中央区内の紅葉スポットを巡ってみませんか。



① 横山公園
(中央区横山 5-11)

紅葉したメタセコイアを見ながら、散策を楽しんでみては?



③ 道保川公園

(中央区上溝 1359)
※開園時間
10月 午前8時~午後5時
11~2月 午前8時~午後4時

水と緑が一体となった自然豊かな公園で、道保川の源流となる池に映る紅葉もすてきです。



② 市役所
(中央区中央 2-11-15)

市役所周辺は春の「桜」が有名ですが、秋は黄金色に輝くイチョウも見ものです。



④ 鹿沼公園
(中央区鹿沼台 2-15)

白鳥池の周りを囲むさまざまな木々が紅葉します。また運動広場の紅葉もお薦めです。



⑤ 田名大杉公園
(中央区田名 4978-1)

モミジとイチョウが赤と黄色の美しいコントラストを見せてくれます。公園の隣には生糸生産のための農具などを展示した相模田名民家資料館があります。



キレイだねー!!

※掲載した写真は令和2年以前のものです。

問 中央区役所区政策課 ☎042-769-9802



紅葉スポットマップ
見頃は11月中旬~12月中旬です。

はイチョウの街路樹

中央区役所×博物館 「鎌倉殿の13人」 関連伝承地 探訪イベント開催!

貴重な文化財の特別見学もあり!

時 11月26日(土) 午後1時~4時(小雨決行)

対 中央区在住の人

定 30人程度(抽選)

コース 上溝駅~番田駅周辺を歩きます(距離約4km)。

申 10月31日(必着)までに、往復はがき(1枚4人まで)に参加者全員の氏名、代表者の住所、年齢、電話番号を書いて、中央区役所区政策課「中央区内探訪」係へ 〒252-5277 中央区中央 2-11-15 ☎042-769-9802

みなみ

編集/南区役所区政策課 ☎042-749-2134



南区の人口・世帯

令和4年9月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 283,257人(28増) 男 139,951人/女 143,306人 世帯数 136,842世帯(80増)

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

相模大野駅周辺まちづくりワークショップ

～みんなでにぎわいをつくりだそう!～

仲間大募集!

相模大野駅周辺は商業施設や大きな公園、文化施設などの公共的空間があり、南区の中心的なエリアです。市では、より魅力あるまちづくりを進めるため、地域との協働で公共的空間を活用した、にぎわいをつくりだす事業を検討するワークショップを開催しています。

区冊詳しくはこちら▶



STEP1 令和4年2月～7月

みんなで考えよう! オーノまちづくりワークショップ

相模大野のまちの魅力や価値の向上のため、幅広い世代の皆さんで、まちづくりのアイデアを検討する全5回のワークショップを開催しました。学生や若者が起業などのチャレンジができる居場所づくり、相模大野中央公園を活用したスポーツや食のイベントなど、さまざまなアイデアが出ました。



STEP2 5年1月スタート!

みんなで盛り上げよう! オーノにぎわいワークショップ

～あなたの(想い×行動)が、オーノを変える!!～

市民の皆さんが主体となり、まちの空間を使ってにぎわいをつくりだす事業の企画から運営まで、一貫して携われるワークショップをスタートします。皆さんのご参加をお待ちしています。

- 会 相模大野駅周辺の公共施設など
- 期 18歳以上で、次のいずれかに該当する人
(本市の他の審議会などの委員・職員・議員ではない)
・大野南地区に在住か在学・在勤
・相模大野駅や駅周辺の施設を利用
- 定 10人程度(選考)
- 配 南区役所地域振興課、南区内の各まちづくりセンターなど
- 申 11月14日(必着)までに、応募用紙を南区役所地域振興課へ
※詳しくは区冊へ

【ワークショップスケジュール】

5年1月～7月頃	企画検討ワークショップ(4回程度)
5年7月～10月頃	事業の準備会(月2回程度)
5年11月頃	事業の実施
6年1月頃	結果報告会

問 南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

みどり

編集/緑区役所区政策課 ☎042-775-8802



緑区の人口・世帯

令和4年9月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 169,096人(43減) 男 84,979人/女 84,117人 世帯数 76,561世帯(48増)

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

藤野で芸術の秋を満喫!

藤野の名倉地区には、数々の野外環境アート作品を鑑賞しながら、散策できる「芸術の道」があり、周りには農産物の収穫や創作が体験できる施設もあります。

ぜひ秋を体感しに藤野を訪れてみませんか。

問 藤野まちづくりセンター ☎042-687-2119



野外環境アート作品の一例です

アクセス

- JR相模原駅からJR横浜線→JR中央本線で約1時間
- 中央自動車道相模湖インターチェンジから約5分



藤野園芸ランド

栗拾いや芋掘りなどの収穫体験ができます。
所在地 緑区名倉
問 藤野園芸ランド
会長倉田さん(東園)
☎090-1888-1206



藤野芸術の家

宿泊もできます

陶芸やサンドブラストの体験などができます。
所在地 緑区牧野4819
問 藤野芸術の家
☎042-689-3030



お茶とゆずの特産品

◎佐野川茶

佐野川茶は足柄茶の1種。足柄茶生産地PRのために誕生しました!
佐野川地域の農家で栽培された茶葉は、豊かな香りと強いコクが特徴のブランド茶です。
問 JA神奈川つくい藤野支店藤野茶業部 ☎042-687-4511



◎ゆずワイン、ゆずの尊(味付けポン酢)、ゆず坊サイダーなど

藤野商工会が中心となり、ゆずを使用した特産品を開発・販売しています。
問 有限会社ふじの ☎042-686-6755
◎クラフトビール
地場産の茶葉とゆずを使用した2種類の地ビールです。
問 JAZZ BREWING FUJINO ☎090-2491-7762 (市内初の地ビール醸造所)





内容を一新!

3年ぶりの会場開催となる今年のさがみはらフェスタは、本市の観光資源の一つであるキャンプをテーマにしたコラボレーションなど、新しい試みのほか、市の魅力が詰まった多彩なイベントが満載です。

時 11月5日(土)午前11時～午後9時
6日(日)午前9時～午後4時
会 相模総合補給廠しょう一部返還地



▲公式用

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。

5日(土)・6日(日) キャンプイベント「Let's Chill Out!」とのコラボレーション

当日の会場は解放感あふれるキャンプテイストの演出に。アウトドアを楽しめる関連イベントも盛りだくさん!



展示

カーショーキャンプ

キャンプトレーラーやビンテージカーなど、多種多様な車の展示でキャンプスタイルを表現。キャンプレイアウトの参考にも



体験

アウトドアワークショップ

●アウトドアで使える道具の手作り ●ステンドグラス ●サンドアート ●クラフトアクセサリー作り など



遊び

アクティビティ

●スラックライン ●バンジートランポリン ●ボルダリング ●ドローン体験 ●スライダー ●4WD キッズカート など

※内容は変更となる場合があります



「Let's Chill Out!」とは

アウトドア×カスタムカーを軸としたカルチャーが集結するイベント。お気に入りの空間・良品に囲まれながら、くつろぎの時間を過ごすこと(chill out)や、新たな仲間との出会いを提案しています。



5日(土)・6日(日) らぁ麺グランプリ

市内から集った店舗が自慢の一品で競演! ラーメンを食べて、箸袋で投票してください。投票結果は6日に会場内で発表します。



6日(日) エッジ芸人バトル

エッジが効き過ぎている芸人たちによるお笑いバトル。あなたの1票が未来の大芸人を選ぶ!?投票は当日の会場のほか、公式用でも実施中!



5日(土)・6日(日)

展示ブース・名物飲食店・物産店など

お店大賞受賞店やキッチンカーなどが提供する地元の味覚を堪能できます。



初開催 5日(土)午後6時～9時

ナイトフェスタ

アコースティックな音楽や、スカイランタンの演出で会場を盛り上げます。



〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15 ☎042-750-0423

