

2024(令和6年)

6.15

広報

# さがみはら

No.1531

毎月1日・15日発行

犯罪や非行を繰り返さない



## 立ち直りの道は 地域と共に



犯罪や非行をした人の多くは、罪を償った後は地域に戻って人生を歩んでいきます。立ち直りには本人の努力とともに、周りとの関わり合いが大きな力になります。更生保護は、この立ち直りを支援して、明るい社会を作るための活動です。一人ひとりができることを考えてみませんか。

更生保護のマスコットキャラクター  
「ホゴちゃん&サラちゃん」



昔は悪いことばかりする「非行ペンギン」でした。いろんな人に支えられ、今は犯罪や非行のない幸せな社会を願う心優しい「更生ペンギン」です。

### 7月は社会を明るくする運動強調月間



一人ひとりが更生保護について理解を深め、力を合わせて犯罪のない社会を築くための全国的な運動。本市でも福祉・教育・犯罪予防などに取り組んでいます。



問生活福祉課 ☎042-851-3170

### LINE UP

- 3面 パブリックコメント ご意見をお寄せください
- 4・5面 みんなのすこやかナビ
- 10・11面 中央・南・緑区版
- 12面 暑い夏!熱中症に気をつけて

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 8時~21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。

FAX 042-770-7766



市からのお知らせや  
イベント情報などは

市 ☞



### 今年で市は70周年!



### 70周年記念事業を紹介!

6月22日はSC相模原の市  
ホームタウンデー!70周年  
記念PRブースを出展し  
て会場を盛り上げるよ!



市マスコット  
キャラクター  
さがみん



問シティプロモーション戦略課 ☎042-707-7045

# 地域で照らそう更生への道



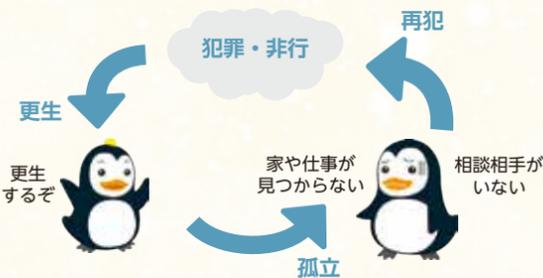
生活に関わる困難や周囲からの孤立は、誰にでも起こる身近な問題です。背景に関わらず受け入れ、困っているときは手を差し伸べることができる地域社会づくりは、全ての人にとって大切です。まずは、地域での取り組みなどを知ることから始めてみませんか。

## 更生保護はなぜ必要？

### 支援がないと孤立につながる

経歴が妨げとなって住居や仕事が見つからない、助けてもらえない、相談相手がいないなどの背景から更生できず、再び犯罪という手段を取る「負のサイクル」を繰り返すことがあります。

負のサイクルのイメージ



## 相模原市第二次再犯防止推進計画

令和6年3月に策定。「行政や関係機関等による支援」だけでなく「更生を決意した人を受け入れる地域社会づくり」を目指す計画です。市は、住居探しや就労などを支援するほか、「社会を明るくする運動」の推進、地域で活動している民間協力者へのサポート、さまざまな機関との連携強化などに取り組んでいます。

## 支援する人や取り組みを知ろう

### 保護司

更生を身近で支える民間のボランティア。直接的な支援や事前調整など、さまざまな活動をしています。全国で約4万7,000人(本市135人)、性別や年代を問わず活動しています。

### 主な活動内容

- 保護観察(保護観察官\*と協働した面談や指導など)  
\*更生保護の責任者となる法務省の専門職
- 釈放を控えた人の住居や就業先などの事前調整
- 犯罪や非行を防止するための地域での啓発活動
- 他の支援へとつなぐ調整役



市民まつりなどでブースを出展。啓発活動をしている



### 保護司さんインタビュー

市保護司会協議会会長 清水洋子さん  
上溝を中心に活動中。保護司歴約20年。先輩保護司の勧めで活動を始め、21人の更生に携わった

活動を通じて、家族や周りの存在の大切さ、理解が再犯防止につながることを学びました。以前受け持った父子家庭では、子ども(対象者)が罪を犯したことを父親が理解し、真剣に向き合ってくれたこと、数年後に対象者が就職して結婚し、子どもが生まれたと報告してくれたことが印象に残っています。  
犯罪者は「怖い」と思われることが多いですが、私は保護司活動で身の危険を感じたことはありません。いろいろな方が共に活動してくれたらうれしいです。

### 更生保護女性会

犯罪や非行をした人の更生に協力する女性ボランティア。全国で約13万人(本市322人)が活動しています。

### 主な活動内容

- いじめ防止の啓発など、青少年の健全な育成に関する活動
- 障害者施設や児童福祉施設でのボランティア
- 他のボランティアや団体と連携した犯罪・非行防止の啓発活動



### BBS会(Big Brothers and Sisters Movement)

さまざまな問題を抱える子ども・若者に、兄や姉のような存在として接する青年ボランティア。全国で約4,000人が活動しています。

### 主な活動内容

- ともだち活動(身近な相手としての関わりを通じた更生支援)
- 児童自立支援施設・児童養護施設などと連携した訪問活動
- 健全育成活動(学習支援や居場所づくりなど)



### 協力雇用主

再スタートに欠かせない就労の観点から雇用の受け入れ先として登録されている民間の事業主。全国で約25,000の協力雇用主が、さまざまな業種で受け入れています。  
\*刑務所などでも、就労に向けてハローワークと連携し、協力雇用主からの求人票の案内や職業訓練などを実施しています。



### 何かをしたいと思った人へ

地域では、保護司など更生保護を支えるさまざまな人・団体が活動しています。活動や問い合わせ先は各団体で異なります。詳しくは、市圏をご覧ください。



◀詳しくはこちら

## 関わりの形は自由

直接何かをすることだけが支援ではありません。地域に戻った人と同じ日常生活を送ることも支援の一つです。

さまざまな背景を持った人を遠ざけず、地域の一員として接することが、社会を明るくする力となります



## 「社会を明るくする運動」関連イベント

- SC相模原のホームゲーム開始前にブースを設置  
啓発グッズの配布などがあります。  
時7月13日(土)16時ごろから  
会相模原ギオンスタジアム  
\*キックオフ前に配布終了の場合あり
- 作文コンテスト  
市内小・中学校を対象に実施し、優秀作品は全国や県のコンテストに推薦されます。  
\*実施の有無や提出方法などは、各学校にお問い合わせください。
- 街頭啓発活動  
市内の駅前などで啓発グッズを配布します。  
時7月1日(月)①8時~9時  
②10時~11時(予定)  
会①橋本・淵野辺駅前  
②相模大野駅前

僕も参加する予定だよ



詳しくはこちら

問生活福祉課 ☎042-851-3170

# HOT Info

さがみはら



市庁は  
こちらから



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  
確認を



タイトルにロゴマークがある場合は、  
「市制施行70周年記念」の冠事業

## パブリックコメント ご意見をお寄せください

### ①第8回線引き見直しにおける基本方針(案)

線引き見直し(「都市計画区域の整備、開発及び保全の方針」、区域区分など)についての基本方針を策定するものです。

### ②用途地域等見直しの方針(案)

用途地域などを見直すための方針を策定するものです。

担当課 都市計画課 ☎042-769-8247 FAX042-754-8490

✉toshikeikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp

オープンハウス パネル展示などで説明します。

日にち	時間	会場
6月16日(日)	9時~12時	市民健康文化センター
6月17日(月)		ダイエー津久井店(緑区中野)
6月18日(火)	13時~16時	アリオ橋本2階セブンカルチャー前(緑区大山町)
6月19日(水)		市役所本庁舎

※希望者は直接会場へ

### ③相模原市動物の愛護及び管理に関する条例の改正(案)

猫か犬を多く飼育する場合の届け出制度を導入するために改正するものです。

担当課 生活衛生課 ☎042-769-8347 FAX042-750-3066

✉seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp



▲回答専用フォーム

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、公文書館 ※市庁にも掲載

意見の提出 ①②7月16日まで③6月20日~7月19日(消印有効)に、郵送かFAX、  
☎に、住所、氏名、電話番号、意見を書いて、各担当課へ。

③二次元コードからも可 ☎252-5277中央区中央2-11-15

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、市庁などで公表予定です。



▲市庁

## 合議制裁判と労働審判シンポジウム

テーマ なぜ実施されない?横浜地方裁判所相模原支部に合議制裁判と労働審判導入されていないことでの問題点などについてパネルディスカッションを実施します。

時7月4日(木)14時15分~15時40分

会 ハーモニーホール座間(座間市緑ヶ丘)

定300人(先着順)

※希望者は直接会場へ



合議制裁判とは

3人の裁判官で事件を審理する体制の裁判



労働審判とは

労働者と雇用主のトラブルを解決するための手続き

問 区政推進課 ☎042-769-9812

## いきいきと自分らしい活動をサポート 「就労的活動支援コーディネーター」を配置

高齢者などの社会参加を促進するため、就労的活動支援コーディネーターを配置しました。

支援内容

●個別相談、説明会(月1回)の実施

●活動先のコーディネート、活動参加後の定着支援など

時 月~金曜日(祝日等を除く)8時30分~17時(要予約)

会 市就職支援センター

定 市内で活動したいおおむね65歳以上

申 相談希望日の前日までに、☎で市就職支援センターへ ☎042-700-1618



就労的活動とは

就労ではない、個人の特性や希望に合った役割がある形での社会参加



問 地域包括ケア推進課 ☎042-769-9222

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している人へ

### 国民健康保険

#### 支払いが困難な人への減免制度 申請が必要

☎次のいずれかに該当する世帯

- 災害に遭った ●会社都合で退職した ●事業不振か休業した
- 公私の扶助を受けている ●疾病などで医療費が多額になる
- 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

※対象にならない場合あり。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。

#### 解雇や倒産などで離職した人への軽減制度 申請が必要

離職した本人の前年の給与所得を100分の30で計算し、保険料を軽減します。

☎離職日時点で65歳未満で、雇用保険受給資格者証か雇用保険受給資格通知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。

#### 被保険者証を送付 7月中

8月1日から利用できる被保険者証を簡易書留で送付します。

☎世帯主(転送届を出している場合は配達不可)

#### 郵便で受け取れなかった場合

世帯主か同世帯の人が、本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカードなど)を持って、直接、国保年金課、緑・南区役所区民課、各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・出張所  
※連絡所は取り扱いなし

問 市国民健康保険コールセンター ☎042-707-8111

### 後期高齢者医療制度

#### 保険料額決定通知書と納入通知書を送付 7月中旬

決定額や納付方法などを確認してください。

通知	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	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	年金天引きか口座振替

※5月以降に亡くなるなどして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

#### 令和6年度の変更点

- 2年ごとの見直しにより、保険料率(均等割額、所得割率)が次のとおり改定
- 年間保険料額の限度額を66万円から80万円に引き上げ

所得割額	賦課のもととなる所得金額* × 8.78%	+1.3%	賦課のもととなる所得金額* × 10.08%
	均等割額	4万3,100円	+2,800円
	4・5年度		6・7年度

※総所得金額等一基礎控除額(合計所得金額で異なる)

#### 軽減・緩和措置(6年度のみ)

- ☎次のいずれかに該当する人
- 賦課のもととなる所得金額\*が58万円以下の人 → 所得割率は9.43%
- 昭和24年3月31日以前生まれか、一定の障害がある人の一部
- 年間保険料額の限度額の引き上げは73万円

#### 被保険者証を送付 7月中

8月1日から利用できる被保険者証を特定記録郵便で送付します。

※転送届を出している場合は配達不可

問 通知書、保険証について = 市後期高齢者医療コールセンター ☎042-707-8787  
制度について = 県後期高齢者医療広域連合 ☎045-440-6700

#### 被保険者証は12月1日で交付を終了

12月1日までに交付した被保険者証は、最長7年7月31日(有効期限)まで使用できます。

※詳しくは、同封のチラシをご確認ください。



# 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、市庁などで確認を



さがみはら  
70  
ANNIVERSARY  
タイトルにロゴマークがある場合は、「市制施行70周年記念」の冠事業

## 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) 17時～翌朝9時

土曜日 13時～翌朝9時

日曜日、祝日等 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 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設所案内  
☎0120-19-4199

日曜日、祝日等 9時～17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)

17時～翌朝8時30分

土・日曜日、祝日等

8時30分～翌朝8時30分

(翌日が月～金曜日の場合、受け付けは翌朝8時まで)

※夜間、休日の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。

母子健康手帳と筆記用具の持参が必要

「さがアプリコ」からオンラインで予約可

## 保健福祉

### 生活習慣病予防運動教室「出張運動教室」

健康運動指導士等による肩こり・腰痛予防のためのストレッチや筋力アップ体操など 市内在住か在勤のおおむね20～69歳で構成されている10人以上の団体や中小企業など 定48組(申込順。1組10～50人) ※申込時に日時・会場などを調整。市庁を参照 申6月17日から、活動している区の保健センターへ 緑☎042-775-8816、緑(津久井担当)☎042-780-1414、中央☎042-769-8233、南☎042-701-7708

### 視覚障害なんでも相談サロン

当事者による困り事の相談や、日常生活用具の体験など 申7月2日(火)・18日(水)10時～12時 申視覚障害者情報センター研修室 市内在住か在勤・在学の人 ※希望者は直接会場へ 申高齢・障害者福祉課

### 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。匿名で聞くだけの参加も可 申7月11日(水)14時～15時30分 申社のホールはしもと 申身近な人や大切な人を自死で亡くした人 ※希望者は直接会場へ 申精神保健福祉センター

### 補装具更生相談(肢体不自由(電動車椅子を除く))

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	申込期限	申し込み
8月5日(月)	あじさい会館	7月31日	緑高齢・障害者相談課☎042-775-8810
9月2日(月)		8月28日	中央高齢・障害者相談課☎042-769-9266
8月26日(月)	緑区合同庁舎	8月21日	南高齢・障害者相談課☎042-701-7722
9月30日(月)		9月25日	津久井高齢・障害者相談課☎042-780-1412
8月29日(水)	南保健福祉センター	8月26日	城山福祉相談センター☎042-783-8136
9月19日(水)		9月13日	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

申18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由)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申込期限までに、☎で住んでいる地域の窓口へ(FAX)でも可。障害者更生相談所(FAX)042-750-6150)

## 子育て

### ぴよぴよサロン

親子の交流サロン 申7月18日(水)10時～11時 申ウェルネスさがみはら 申出生体重がおおむね2,000g未満で、ひとり歩きをする前の乳幼児とその家族 申10組程度(申込順) 申込開始6月20日 申中央子育て支援センター☎042-769-8222

### 日赤幼児安全法支援員養成講習(全2回)

事故防止や応急手当など、子どもを守るための知識や技術を学ぶ 申7月20日(土)・21日(日)9時～17時 申あじさい会館 申市内在住か在勤・在学の15歳以上 申30人(抽選) 申費2,200円 申7月1日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「日赤幼児安全法支援員養成講習」と書いて日赤相模原市地区本部(生活福祉課内)へ 〒252-5277中央区中央2-11-15

### 離乳食教室①スタート編②モグモグ編

①離乳食の講習、簡単な実習など②中期以降の離乳食の講習、相談など

	日にち	時間	会場	対象
①	8月2日(金)	13時～14時、 14時30分～ 15時30分	ウェルネスさがみはら	令和6年2月・3月生まれの子どもとその家族
	8月6日(火)		緑区合同庁舎	
	8月21日(水)		南保健福祉センター	
②	8月27日(火)	15時30分	ウェルネスさがみはら	5年11月・12月生まれの子どもとその家族
	8月30日(金)		南保健福祉センター	

申各10組(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始6月20日 申各子育て支援センター 緑☎042-775-8829、中央☎042-769-8222、南☎042-701-7710

### 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 申8月①2日(金)・27日(水)②6日(火)③21日(水)・30日(金)10時～11時 申①ウェルネスさがみはら②緑区合同庁舎③南保健福祉センター 申令和5年6月～10月生まれの子どもとその家族 申各10組(申込順) 申込開始6月20日 申市コールセンター☎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8月①7日(水)②19日(月)13時30分～15時 申①南保健福祉センター②緑区合同庁舎 申市内在住の妊娠している人 申各8人(申込順。妊娠期間中1回のみ受講可) 申込開始6月20日 申市コールセンター☎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8月7日(水)10時～11時30分 申ウェルネスさがみはら 申乳幼児の母親 ※保育あり(要予約) 申6月20日から、☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

### 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 申8月①20日(水)②24日(土)③30日(金)13時20分～16時 申①緑区合同庁舎②南保健福祉センター③ウェルネスさがみはら 申妊婦16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで) 申①③各30組②40組(申込順) 申込開始6月20日 申各子育て支援センター①緑☎042-775-8829②南☎042-701-7710③中央☎042-769-8222

## 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	8時30分～17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
月曜日・木曜日		津久井保健センター★
火曜日		藤野総合事務所★
水曜日		相模湖総合事務所★
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) 申①各保健センター 緑☎042-775-8816、中央☎042-769-8233、南☎042-701-7708、②各子育て支援センター 緑☎042-775-8829、中央☎042-769-8222、南☎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
7月3日(水)	9時45分 10時30分 11時15分 12時	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
7月5日(金)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
7月11日(木)		津久井保健センター	緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414
7月17日(水)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816
7月23日(火)	13時 13時45分 14時30分 15時15分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
7月26日(金)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233

☎6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について ☎8月①5日(月)②19日(月)③26日(月)④②9時~11時30分③13時~15時30分 ☎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 申込開始6月20日 ☎各子育て支援センター①緑☎042-775-8829 ②中央☎042-769-8222③南☎042-701-7710

**妊活サポート相談①電話相談②面談③オンライン面談(不妊・不育専門相談員)**

☎8月20日(火)①9時~11時30分②③13時~15時30分 ☎②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 ☎6月17日から、☎でこども家庭課へ(②③開催日前日まで。市☎からも可) ☎042-769-8345

**かんがる〜歯科健診(歯科医)**

☎緑区合同庁舎、津久井保健センター、城山・相模湖・藤野総合事務所、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター ☎障害のある乳幼児 ※申込時に日時・会場などを調整 ☎6月17日から、☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

**こどもの歯科相談①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)**

☎8月28日(火)9時~11時30分 ☎②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 ☎6月17日から、☎でこども家庭課へ(③開催日前日まで) ☎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 ☎月~金曜日(祝日等を除く)9時~15時30分 ☎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 ☎6月17日から、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

**もの忘れ相談(医師)**

物忘れや認知症の相談 ☎7月①9日(火)②22日(月)③29日(月)④①14時30分~16時②③10時~11時30分 ☎①津久井保健センター②南保健福祉センター③ウェルネスさがみはら ☎各2人(申込順) ☎6月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①津久井☎042-780-1408②南☎042-701-7704③中央☎042-769-8349

**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相談に対応 ☎7月①12日(金)②28日(日)10時~15時(各回1時間) ☎ウェルネスさがみはら(電話相談も可) ☎がん患者やその家族 ☎各4組(申込順) ☎6月19日~7月①10日②25日に、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

**くすりの相談**

☎7月18日(木)13時30分~15時(各回30分) ☎ウェルネスさがみはら ☎各2人(申込順) ☎6月17日から、☎で市薬剤師会へ ☎042-756-1502

**骨密度測定de骨元気アップセミナー**

骨粗しょう症予防の話と骨密度測定 ☎8月6日(火)9時30分・10時30分・11時30分(各回45分) ☎緑区合同庁舎 ☎市内在住か在勤の今年度20歳~70歳になる人 ☎各15人(申込順) ☎6月19日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

**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) ☎月~金曜日(祝日等を除く)8時30分~17時 ☎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 ☎6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

**精神保健相談(精神科医)**

心の病気や治療の必要性などの相談に対応 ☎7月①9日(火)・26日(金)②16日(火)③18日(木)13時~14時 ☎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 ☎かかりつけ医のいない人 ☎各2~3人(申込順、調整あり) ☎6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

**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 ☎7月16日(火)10時~12時 ☎けやき会館 ☎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 ☎2組(申込順、調整あり) ☎6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 ☎7月17日(水)14時~16時 ☎産業会館 ☎市内在住か在勤で、ひきこもりの状態にある人やアルコール・薬物・ギャンブルの悩みを抱える人の家族 ☎20人(申込順) ☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

**思春期・ひきこもり相談(精神科医)**

①思春期と②ひきこもりに関連した相談に対応 ☎7月22日(月)14時~16時 ☎けやき会館 ☎①13歳~17歳の精神的な悩みを抱える人とその家族②18歳以上のひきこもりの状態にある人とその家族 ☎2組(申込順、調整あり) ☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

**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、その対応を学ぶ ☎7月23日(火)13時30分~15時30分 ☎市民会館 ☎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 ☎10組(申込順) ☎6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)**

薬物やギャンブルなどの相談に対応 ☎7月25日(木)10時~12時 ☎けやき会館 ☎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 ☎2組(申込順、調整あり) ☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

**愛の献血**

日にち	時間	会場
6月22日(土)	10時~12時、 13時45分~16時	橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下
7月7日(日)		
7月13日(土)		
6月27日(木)	10時~12時、 13時45分~16時	市役所前
7月5日(金)		
7月11日(木)	14時30分~16時	
6月29日(土)	10時30分~12時、 13時45分~16時	相模大野駅前通り(コリドー通り)
7月6日(土)		
7月15日(木)		

☎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) ※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) ☎地域保健課

**シックハウス症候群にご注意を**

症状が出たときは医療機関へ

住宅建材や家具に使われている塗料や接着剤等の化学物質などが原因で、シックハウス症候群の症状が出ることがあります。

**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、化学物質の放出量が少ない材料を使用した製品を選ぶ
- 十分に換気をして、外の空気を入れる



▲詳しくはこちら

☎生活衛生課☎042-769-9251・同課津久井班☎042-780-1413

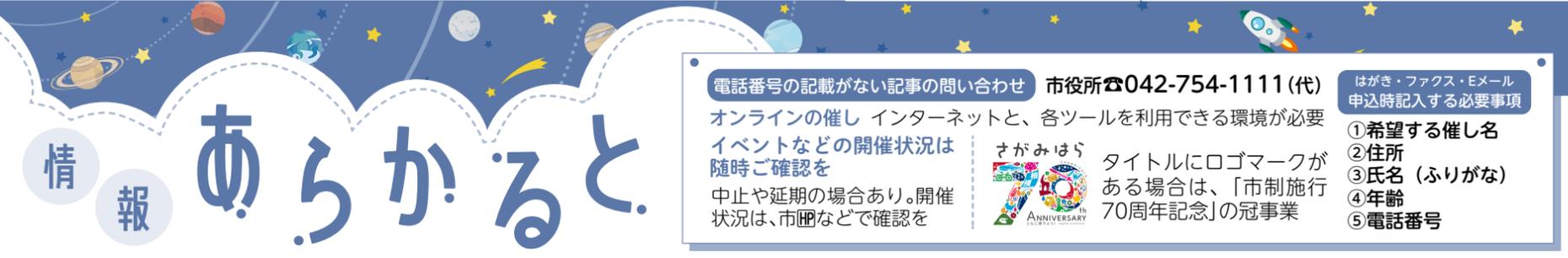


相模原市ごみ分別アプリ 「シゲンジャーSearch」



市コールセンターから  
ちょっとおしらせ

金属製の傘の骨組みは、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、ごみ分別アプリや家庭ごみ分別サイトをご覧ください。



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  
中止や延期の場合あり。開催状況は、市圏などで確認を

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



さがみはら  
タイトルにロゴマークがある場合は、「市制施行70周年記念」の冠事業

## お知らせ

### 市政に関する世論調査に協力を

市民の意識などを的確に把握し、市政に反映するための調査 6月下旬～7月中旬を予定 市内在住の18歳以上のうち、無作為抽出した3,000人 ※6月下旬に調査票を郵送 広聴広報課

### 受水槽や井戸水の衛生管理を

①受水槽 設置者は保健所への届け出、毎年の清掃と定期的な点検を。有効容量が8m<sup>3</sup>を超える受水槽は専門の検査機関が実施する年1回の検査が必要  
②飲用井戸 水質検査や井戸水の消毒を。アパートなどの共同住宅で飲用井戸を使用するときは、事前に市の条例に基づく確認が必要  
【①②共通】生活衛生課

### 猫の相談会と譲渡面接会

相談会 7月2日・9日、8月6日・13日の火曜日14時～16時 ウェルネスさがみはら 各8人(申込順) 6月17日から、生活衛生課へ ☎042-769-8347

### 譲渡面接会(譲りたい人②欲しい人)

7月27日(土)、8月31日(土)10時～12時(雨天決行。受け付けは11時30分まで) エコパークさがみはら 市内在住の18歳以上 各15人(申込順) 費一部負担あり ※希望者は直接会場へ(身分証明書が必要) ①相談会で申請 生活衛生課

### 無料合同市民相談会

法律や税、年金などの相談に専門家(弁護士、税理士、司法書士、社会保険労務士、行政書士)が対応 6月30日(日)13時30分～16時 ソレイユさがみ ※希望者は直接会場へ 相模原土業連絡協議会(県司法書士会相模原支部内) ☎042-730-2720

納期限は **7月1日(月)**  
●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 市圏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

①行政書士②司法書士③税理士④社会福祉士 7月①4日(休)②11日(休)③18日(休)④25日(休)14時～15時 ①④南保健福祉センター②③あじさい会館 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 各2組(申込順) 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(市社会福祉協議会内)へ ☎042-756-5034

## マンション無料相談

長期修繕計画などのマンションの維持・管理の相談に専門家が対応 7月1日(月)13時30分～16時30分 中央区役所 市内の分譲マンション管理組合の人など 3組(申込順) 6月19日～26日に、☎で住宅課へ ☎042-769-9817

## 建築士による 自宅の無料耐震相談会

7月11日(休)13時30分～16時30分 緑区合同庁舎 12組(申込順) 6月19日～7月5日に、☎で建築政策課へ ☎042-769-8252

## 母親のための就職相談

①おしゃべりマザーズハローワーク 座談会とグループでの意見交換会 7月18日(休)10時～10時30分  
②個別おしごと相談 7月26日(金)9時30分～10時30分、11時～12時  
【①②共通】①ソレイユさがみ②同所、オンライン(ツールはZoom®を使用) ①子育て中の女性②女性 各5人②各1人(各申込順) 6月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ ☎042-862-0042

## オンライン 里親制度プチ相談会

子どもを預かるまでの流れなど里親制度の説明。事前質問への回答や質疑応答あり 6月26日(休)18時～19時 市内在住の人 10人(申込順) ※ツールはZoom®を使用 6月24日までに、☎に6面上部の必要事項、質問を書いて市里親養育包括支援センターへ ☎042-704-8433 minami-satooya@chusinkai.jp

## 募集

### 相模湖ふれあいパーク 指定管理者

令和7年度から市の施設を管理・運営 法人かその他の団体 ※申し込み方法は、市圏を参照(募集要項は6月17日掲載予定) 申込期間7月下旬～8月下旬(予定) 緑区役所区政策課 ☎042-775-8852



### 会計年度任用職員 児童育成①支援員②支援補助員

放課後などの児童の遊びや生活面の指導、見守りなど 勤務①週3～5日②週3日程度(シフト制) 勤務場所こどもセンター、児童クラブ 報酬①日額7,100円(1時間当たり1,291円)から②日額6,424円(1時間当たり1,168円)から(職歴などで決定) ①保育士、幼稚園・小・中学校・高校教諭の資格か、児童クラブなどで2年以上の実務経験がある人 ②こども・若者支援課(市圏にも掲載) ※市圏を参照か、お問い合わせを 申込書を同課へ

### 文化財調査・普及員 ボランティア

文化財のパトロールや、普及活用・保存・調査など(講習会の受講が必要) 講習会(全8回)8月31日(土)～11月2日(土)の土・日曜日 ※後日、応募者に講習会の案内を送付。日時・会場などは案内を参照 6月17日～7月31日(必着)に、はがきか☎、☎に6面上部の必要事項を書いて文化財保護課へ 〒252-5277中央区中央2-11-15 ☎042-758-9036 bunkazai@city.sagamihara.kanagawa.jp

### 新規指定を希望する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 ※対象や申し込み方法などは、市圏を参照 申込期限7月31日(必着) 市民協働推進課



## イベント

### 勾玉づくり

滑石(石材)で、魔よけになるといわれる古代のアクセサリを作る 7月14日(日)9時30分～11時30分 史跡勝坂遺跡公園 小学生以上(小学生は保護者同伴) 15人(申込順) 300円 6月24日～7月10日に、☎で文化財保護課へ ☎042-769-8371

### 古民家園で七夕飾り

願いを書いた短冊を飾れる竹を設置 6月23日(日)～7月7日(日)(天候で前後する場合あり) 市古民家園 ※希望者は直接会場へ 文化財保護課

### 街かどコンサート

出演相模原音楽家連盟 編成金管三重奏 曲目米津玄師作曲『パプリカ』など 6月27日(休)12時20分～12時50分 市役所本館 ※希望者は直接会場へ 市民文化財団 ☎042-749-2207



### 夏休みボランティアチャレンジ スクール(全4回以上)

国際交流や福祉などのボランティア活動を体験 ①7月20日(土)14時から②7月24日(火)～8月24日(土)のうち2回以上③8月25日(日)14時から ①産業会館②市内障害者施設など③あじさい会館 ①オリエンテーション②体験③まとめの会 市内在住か在学の中学・高校生 50人(申込順) 6月20日～7月17日に、二次元コードから 中央ボランティアセンター ☎042-786-6181



### 若あゆ スターフェスティバル

大型望遠鏡での天体観測と、宇宙に関するワークショップ 8月18日(日)、9月14日(土)18時30分～20時45分 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 各50人(抽選) ☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777



### 屋外プールを開放

夏季限定で屋外プールを開放します。

①小倉(こだま)プール  
7月1日(月)～8月31日(日)  
9時～12時、13時30分～16時30分  
各700人(抽選)  
6月20日～利用日前日に、市まち・みどり公社から  
小倉(こだま)プール ☎042-783-1110

②古淵鵜野森公園屋外水泳プール  
7月1日(月)～9月10日(火)10時～18時  
※希望者は直接会場へ  
古淵鵜野森公園 ☎042-747-4641

※費用などは、市まち・みどり公社を参照

未就学児と、市内在住か 在学の小・中学生は基本 料金が無料に。混雑が予想 されるため、公共交通 機関の利用に協力を

### 子ども読書スタンプラリー

本や図書館に関するクイズに正解してスタンプを集めましょう。6問正解で記念品(数に限りあり)がもらえます。

7月2日(火)～8月31日(日)  
9時30分～17時(相武台分館は9時から)  
幼児～小学生 ※学年別コースあり  
※希望者は直接会場へ。コースなど詳しくは、お問い合わせください。

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

台紙は、近くの図書館でもらえるよ。1つの図書館で6つ集めてね

### リーダーシップ育成講座説明会

時7月20日(出)10時~11時 会相模女子大学(南区文京) 対就業経験のある女性 定30人(申込順) 申6月19日~7月19日に、二次元コードから 同同大学生涯学修支援課 ☎042-747-9017



### 講演・講座

#### カナダ講座 お菓子作り体験

ナナイモバー(チョコレートやクッキーを使ったお菓子)作りとクイズでカナダについて学ぶ 時7月6日(出)13時30分~16時 会大野北公民館 対市内在住か在勤・在学の人 定15人(申込順) 申6月20日~7月5日に、直接か ☎でさがみはら国際交流ラウンジへ ☎042-750-4150

#### オーサーズカフェ

意外と近い宇宙へようこそ! 相模原から宇宙芸術の挑戦 時6月22日(出)14時~15時 会ユニコムプラザさがみはら ※希望者は直接会場へ 同ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

#### 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)13時~15時 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、☎で市民謡協会の大家さんへ ☎042-771-2757

#### 熱中症予防講座

時7月4日(休)10時30分~12時 会老人福祉センター溪松園 対市内在住の60歳以上 定20人(申込順) 申6月20日~7月1日に、直接か ☎で同所へ ☎042-761-9291

### パソコン講座無料体験

①パソコン講座②③プログラミング講座④大人のプログラミング講座

日にち	時間
①6月28日(金)、7月11日(休)・17日(休)	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)
②6月29日(出)、7月13日(出)	14時~(各回50分、1回のみ)
③6月20日(休)・27日(休)、7月3日(休)・11日(休)	17時30分(各回60分、1回のみ)
④7月11日(休)	18時45分、20時(各回60分、1回のみ)

会産業会館 対②③小学校3年生~高校生④18歳以上 定①④各3人②③各10人(各申込順) 申6月22日から、☎(9時30分)から同所パソコン教室へ ☎042-704-9888

#### アジサイの剪定教室

時7月5日(金)・12日(金)10時~12時(雨天中止) 会相模原北公園 対18歳以上 定各10人程度(申込順) 費1,000円 申6月19日~開催日前日に、直接か ☎で同所へ ☎042-779-5885

#### 花と緑の催し

①アナベルリースづくり 白いアジサイの花穂でリースを作る 時7月9日(休)~12日(金)10時~11時30分 会花苗生産センター(中央区田名)

②自然の香りを感じるハーブの寄せ植え キッチンハーブの寄せ植えを作り、用途や栽培方法を学ぶ 時7月10日(休)10時~12時 会LCA国際小学校北の丘センター

【①②共通】対市内在住かIn勤・In学の15歳以上(中学生を除く) 定①各6人②24人(各申込順) 費①各1,500円②2,800円 申6月19日~①開催日前日②7月5日に、☎か☎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☎042-751-2345

### ウーマンライフヨガ

PMS(月経前症候群)や更年期など、女性の健康課題に対応するヨガを学ぶ 時6月24日(月)10時~11時30分 会サーティーフォー相模原球場 対18歳以上(高校生を除く) 定25人(申込順) 費1,500円 申6月20日~23日に、☎で同所教室専用窓口へ ☎080-2447-7416

#### 障害のある児童生徒のためのポニー乗馬

ポニーの世話や乗馬、餌やりなど 時7月13日~27日の毎週土曜日10時~11時30分、16時30分~18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) 申6月29日~7月2日(必着)に、直接か☎に6面上部の必要事項、参加希望日時、ファクス番号を書いて同所へ ☎☎042-778-3900

#### キャラバン・メイト養成研修

認知症サポーター養成講座の講師を養成 時7月22日(月)9時50分~17時 会市民会館 対次の全てに該当する人●市内在住かIn勤●認知症サポーター養成講座を受講済み●研修(時8月30日(金))に参加できる●受講後、認知症サポーター養成講座を年間3回以上開催できる 定50人(申込順) 申6月17日~7月12日に、二次元コードから 同在宅医療・介護連携支援センター



#### ひらめきときめきサイエンス

マイナス100度の世界 元素でつながる分子の世界 時8月6日(休)~8日(休)11時~16時30分 会北里大学(南区北里) 対小学校5年生~高校生 定各24人(申込順) 申6月19日~7月31日に、日本学術振興会☎から 同北里大学研究支援センター事務室☎042-778-8894



### 市民活動サポート講座

いける! SNSで情報発信 情報を発信するときの注意点やSNSの種類・特徴などを学ぶ 時7月30日(休)14時~16時 会さがみはら市民活動サポートセンター 対市民活動団体に所属している人など 定15人(申込順) 費500円 申6月20日~7月20日に、直接か☎、☎、☎に6面上部の必要事項を書いて同所へ ☎☎042-755-5790☎sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp

#### グリーンカレッジつくいカヌー体験教室

日本代表選手から初心者向けの基本の乗り方を学ぶ 時8月10日(出)10時~12時、13時30分~15時30分 会宮ヶ瀬湖親水池(清川村宮ヶ瀬) 対市内在住かIn勤・In学の小学生以上 定各20人(申込順) 費2,000円 申6月20日~7月19日に、直接か☎で津久井生涯学習センターへ ☎042-784-2400

### 広報さがみはら アンケートにご協力を

今後の配布方法などの参考にすするため、皆さんの声を聞かせてください。

回答期限 7月31日

※詳しくは、二次元コードをご覧ください。



みんなのニーズに合わせた広報紙を目指していきよ!

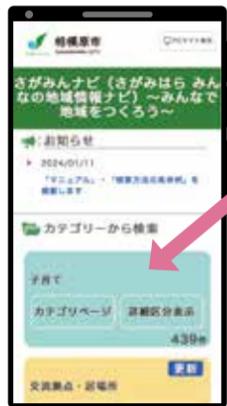
同広聴広報課 ☎042-769-8200

## 「さがみナビ」の活用を

「さがみはら みんなの地域情報ナビ(さがみナビ)」がスタートしました。さまざまな地域の活動や取り組みなどがつながり、連携できるような情報をまとめ、共有するためのサイトです。



たくさんのカテゴリーから選べるよ。検索した情報は地図も確認できて便利!



#### カテゴリーから検索の場合

●子育て ●交流拠点・居場所 ●生活支援 など

例 「子育て関連施設を探したい」カテゴリーから検索→カテゴリーページ→「保育園」「こどもセンター」などから利用したい施設をタップ

#### 他にも知りたいことから検索できる

●キーワードから ●地区から ●住所から ●現在地から

使い方など詳しくは市☎へ▶



同地域包括ケア推進課 ☎042-769-9222

## さがまちカレッジ 夏休みこども体験講座

さまざまな体験ができる講座を開講します。

こんな体験ができます

工作



運動



観察



子ども・親子向けの

●アニメーション ●薬学 ●探求学習 など全17講座

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(沢井を除く)など ※会場や講座内容、費用などは、さがまちコンソーシアム☎を参照

申込期限6月30日(必着)

申用紙を同コンソーシアム事務局へ。同☎からも ☎042-703-8535

開講期間 7月20日(出)~8月31日(出)

ほかにも 中学・高校生向けの講座あり ●神話学 ●薬学 ●楽器制作 ●岩絵の具制作 申込期限7月3日(必着)

詳しくはこちら さがまちカレッジ▶



#### 応募は発行日の3週間前まで

申電子申請から。郵送、☎の場合は、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、広聴広報課へ 〒252-5277中央区中央2-11-15 ☎042-753-7831 ※掲載は抽選。掲載の場合のみ発行日の10日前ごろに連絡 ※政治・宗教活動、営利目的のものなどは掲載不可。掲載基準など詳しくは市☎を参照



### AIスタッフ総合案内サービス

AIが質問にお答えします。



### 市コールセンターから ちよっとおしらせ

児童手当現況届の提出は、公簿などで子どもの養育状況が確認できる場合不要です。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・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、市庁などで確認を



タイトルにロゴマークがある場合は、「市制施行70周年記念」の冠事業



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

催し名	日にち	時間	対象・定員・費用など
①北の丘フェスタ	6月29日(土)	9時～16時	内ロビーやプールなどでのイベント、キッチンカーの出店
②単発!朝ヨガ	毎週火曜日 7月2日～9月24日(7月9日、8月13日、9月10日を除く)	11時～11時50分	対16歳以上 定各35人(先着順) 費各900円
③単発!エアロパンチ	毎週水曜日 7月3日～9月25日(8月14日を除く)	19時30分～20時20分	対16歳以上 定各15人(先着順) 費各900円
④単発!ZUMBA	毎週木曜日 7月4日～9月26日(8月15日を除く)	14時30分～15時20分	対16歳以上 定各15人(先着順) 費各900円
⑤単発!リラクゼーションヨガ	毎週金曜日 7月5日～9月27日(8月16日を除く)	19時50分～20時40分	対16歳以上 定各35人(先着順) 費各900円
⑥単発!太極舞	毎週土曜日 7月6日～9月28日(8月17日を除く)	9時30分～10時20分	対16歳以上 定各30人(先着順) 費各900円
⑦単発!ハタヨガ		10時30分～11時20分	対16歳以上 定各35人(先着順) 費各900円
⑧単発!DISCOダンスエクササイズ		14時30分～15時20分	対16歳以上 定各15人(先着順) 費各900円
⑨単発!バランスコーディネーション		19時～19時50分	対16歳以上 定各35人(先着順) 費各900円
⑩単発!ヨガ&ピラティス	毎週日曜日 7月7日～9月29日(8月18日を除く)	10時～10時50分	対16歳以上 定各35人(先着順) 費各900円
⑪単発!美ボディ体操		14時30分～15時20分	対16歳以上 定各15人(先着順) 費各900円
⑫単発!ベビーリトミック	7月10日(水)・17日(水)	10時～10時40分	対0歳6カ月～1歳3カ月の子どもとその保護者 定各10組(申込順) 費各1,000円
⑬単発!親子リトミック		11時～11時40分	対1歳4カ月～3歳の子どもとその保護者 定各10組(申込順) 費各1,000円
⑭幼児短期水泳教室(全3回)	7月24日(水)～26日(金)	8時～9時	対4歳以上の未就学児 定20人(申込順) 費3,900円
	8月14日(水)～16日(金)	8時～9時	対4歳以上の未就学児 定20人(申込順) 費3,900円
⑮夏休み5Days水泳教室&宿題消化(全5回)	7月29日(月)～8月2日(金)	8時～11時	対小学生 定60人(申込順) 費9,000円
	8月5日(月)～9日(金)	8時～11時	対小学生 定60人(申込順) 費9,000円
	8月19日(月)～23日(金)	8時～11時	対小学生 定60人(申込順) 費9,000円

※①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪希望者は直接会場へ ☎⑫⑬7月1日⑭⑮6月20日から、同所から

## さがみ湖リフレッシュセンター

〒252-0175 緑区若柳1207-4 ☎042-685-3988

- ①阿津川ほたるの集い  
阿津川沿いでのホタル観賞。同所駐車場でキッチンカーなどの出店もあり ☎6月22日(土)15時～21時 ※希望者は直接会場へ
- ②映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション  
映像を見ながら歌等で認知や口腔などの機能を訓練する ☎7月1日(月)～29日(月)の毎週月・金曜日(7月15日を除く)10時30分～11時20分 ※希望者は直接会場へ
- ③イキイキヨガ教室  
☎7月3日(水)・17日(水)10時30分～11時30分
- ④体力向上運動教室  
☎7月10日(水)10時30分～11時30分
- ⑤夏のリース作り  
貝殻やビーズを使ってリースを作る ☎7月13日(土)13時～14時  
【②③④⑤共通】☎②65歳以上③④18歳以上 ※⑤未就学児は保護者同伴 定②③④各20人⑤10人(各申込順) 費②各100円③④⑤各500円 ☎③④⑤6月20日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

## ソレイユさがみ

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

- 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場 ☎7月8日(月)10時～11時30分
- ②ソレイユマルシェ(手作り品の販売と体験ワークショップ)  
☎7月9日(火)10時～15時 ※希望者は直接会場へ
- ③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15日(水)10時30分～11時45分 対1歳未満の子どもとその保護者
- ④カラーコーディネート術講座 カラーを味方に自信をつける!  
☎7月17日(木)10時～12時 ☎仕事を探している人
- ⑤認知症サポーター養成講座  
☎7月20日(土)10時～11時30分  
【①③④⑤共通】※①④⑤未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 定①20人③7組④15人⑤10人(各申込順) ☎6月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、①④⑤保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)、③子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ。同所からも可

## 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

催し名	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11日～9月19日(8月15日を除く)	10時～11時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費7,000円
②姿勢改善ヨガ(全12回)	毎週水曜日 7月17日～10月30日(8月14日、9月25日、10月2日・9日を除く)	初級	9時～10時 対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費1万500円
		中級	11時30分～12時30分 対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費1万500円
③リラックスヨガ(全12回)	毎週木曜日 7月18日～10月24日(8月15日、9月26日、10月3日を除く)	9時30分～10時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費1万500円
	毎週金曜日 7月26日～11月8日(8月16日、9月27日、10月4日・25日を除く)	12時30分～13時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費1万500円
		9時30分～10時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費1万500円
④リフレッシュヨガ(全12回)	毎週木曜日 7月18日～10月24日(8月15日、9月26日、10月3日を除く)	11時～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費1万500円
	毎週金曜日 7月26日～11月8日(8月16日、9月27日、10月4日・25日を除く)	11時～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費1万500円
⑤福田恭巳監修スラックライン	7月17日(水)	19時15分～20時45分	対5歳以上(小学生以下は保護者同伴) 定20人 費1,000円
⑥プリアードフラワーワイヤーリングアレンジ	7月18日(木)	13時～14時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定24人 費2,800円
	7月19日(金)	19時～20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
⑦ナイトヨガ	7月22日(月)	19時～19時50分	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定50人 費1,000円

☎①②③④⑥6月19日～開催日1週間前に同所「イベント&教室」ページから。⑤⑦6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

## 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

催し名	日にち	時間	対象・定員(申込順)・費用など
幼児苦手克服水泳(全3回)	6月25日(火)~27日(休)	16時~17時	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1,650円
	7月2日(火)~4日(休)	16時~17時	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1,650円
	7月9日(火)~11日(休)	16時~17時	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1,650円
小学生苦手克服水泳(全3回)	6月25日(火)~27日(休)	17時30分~18時30分	対初心者かクロール・バタフライが苦手な小学生 定35人 費1,650円
	7月2日(火)~4日(休)	17時30分~18時30分	対クロール・平泳ぎ・個人メドレーが苦手な小学生 定35人 費1,650円
	7月9日(火)~11日(休)	17時30分~18時30分	対初心者かクロール・平泳ぎが苦手な小学生 定35人 費1,650円
幼児はじめての水泳 水慣れ~顔つけ 小学生クロールを泳ごう	7月1日(月)	16時~17時	対オムツの取れている3歳以上の未就学児 定20人 費350円
		17時30分~18時30分	対クロールが苦手な小学生 定35人 費350円
初心者水泳(全3回) シルバー	毎週水曜日 7月3日~17日	12時~13時	対60歳以上 定30人 費3,300円
泳力検定を目指そう	7月3日(水)	12時~13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,100円(検定合格で日本水泳連盟に登録する場合、別途700円必要)
アーティスティックスイミング(全2回)	7月6日(出)・13日(出)	15時30分~16時30分	対クロールで25m泳げる小・中学生 定20人 費1,760円
水中撮影フォームチェック	7月9日(火)	12時~13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,650円(DVD代含む)
平泳ぎ基礎(全3回)	毎週水曜日 7月10日~24日	12時~13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費3,300円
競泳スタート	7月11日(休)	10時30分~11時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,100円
チアダンス(全10回)◆	毎週日曜日 7月7日~9月15日(8月11日を除く)	10時15分~11時15分	対年長~小学校3年生 定18人 費8,800円
		11時30分~12時30分	対小学校4年生~高校生 定18人 費8,800円
	毎週水曜日 7月10日~9月18日(8月14日を除く)	17時~18時	対年長~小学校3年生 定18人 費8,800円
		18時15分~19時15分	対小学校4年生~高校生 定18人 費8,800円
ヒップホップ(全10回)◆	毎週火曜日 7月9日~9月17日(8月13日を除く)	16時~17時	対年長~小学校2年生 定15人 費8,800円
	毎週木曜日 7月11日~9月19日(8月15日を除く)	17時15分~18時15分	対小学生 定15人 費8,800円
		16時30分~17時30分	対小学校1~4年生 定15人 費8,800円
ジャズダンス(全10回)◆	毎週水曜日 7月10日~9月18日(8月14日を除く)	17時45分~18時45分	対小学校5年生~22歳 定15人 費8,800円
		16時30分~17時30分	対小学生 定15人 費8,800円
フラダンス(全9回)◆	毎週金曜日 7月5日~9月20日(7月26日、8月16日・30日を除く)	17時45分~18時45分	対年長~小学生 定15人 費7,920円
		19時15分~20時15分	対中学生以上 定15人 費7,920円
			対小学生 定15人 費7,920円
やさしい筋トレ&ストレッチ(全4回)★	毎週水曜日 7月3日~24日	10時~11時	対40歳以上 定15人 費4,400円
パワーヨガ(全4回)★	毎週水曜日 7月3日~24日	19時30分~20時30分	対16歳以上 定20人 費4,400円
お手軽筋力トレーニング(全4回)★	毎週木曜日 7月4日~25日	13時45分~14時45分	対50歳以上 定15人 費3,300円
バレトン(全4回)★	毎週金曜日 7月5日~26日	11時15分~12時15分	内バレエ・ヨガ・フィットネスの組み合わせ 対16歳以上 定15人 費4,400円
はじめてのフラダンス(全4回)★		12時30分~13時30分	対16歳以上 定15人 費4,400円

☎6月19日から(★は6月22日から、◆は6月25日から)、直接か☎で同所へ

## けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030  
FAX042-769-1200

- ①障害者スポーツ講座 元気にパワーアップ体操(全3回)  
時7月13日、8月17日、9月21日の土曜日14時~15時30分 会あじさい会館
- ②障害者ふれあい文化講座 おいしい野菜を食べよう  
時7月27日(出)13時30分~15時30分
- 【①②共通】市内在住か通勤・在学・障害福祉サービス事業所を利用している障害のある小学生以上 定①30人②16人(各申込順) 費②300円 ※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①2人②3人(申込順)) 申①6月19日~7月7日②6月19日~7月17日に、☎で同所へ。☎が難しい場合はFAXに8面上部の必要事項、障害の種別・等級、付添人の有無、手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて同所へ

## 博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

- プラネタリウム おためしタイム  
テーマ天の川 時8月25日(日)までの毎週日曜日と祝日等12時~12時10分 定各210人(先着順) ※希望者は直接会場へ
- 星空観望会  
プラネタリウムで説明後、天体望遠鏡を使用し天体観望 時7月7日(日)・20日(出)・28日(日)19時30分~20時45分 定各100人(申込順。1組4人まで) ※中学生以下は保護者同伴。車いすで入れない場所あり 申6月20日9時30分~開催日前日に、同所☎から
- アステロイドデースペシャルトーク  
JAXAに新設された、天体の地球衝突問題を扱うプラネタリーディフェンスチームの活動紹介など 時6月30日(日)14時~16時 講吉川 真さん(JAXA宇宙科学研究所准教授) 定120人(先着順) ※希望者は直接会場へ

## 東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

- ①夏の緑を楽しむ苔玉作り  
時7月21日(日)10時~11時30分
- リフレッシュヨガ②ステップアップ③ビギナー(全4回)  
②体を鍛えるパワーヨガ③リラックスできる瞑想など 時8月3日~31日の毎週土曜日(8月10日を除く)②17時45分~18時45分③19時~20時
- 【①②③共通】対18歳以上 定①15人②③各20人(各申込順) 費①2,000円②③各2,800円 申①6月20日~7月14日②③6月20日~7月27日に、直接か☎で同所へ

**相模原のスポーツ選手を応援しよう!**

**角田裕毅選手 (F1ドライバー)**

- スペインGP(グランプリ)決勝 時6月23日(日)22時から
- オーストリアGP決勝 時6月30日(日)22時から

※動画配信サービス(有料)で放送。レース情報は変更となる場合あり  
☎スポーツ推進課☎042-769-9245

## 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



- ダンススポーツグレード技術①講習会②認定会  
種目ワルツ、タンゴ、ルンバ、チャチャチャ 時①7月6日(出)・13日(出)・21日(日)12時30分~14時30分②7月27日(出)12時30分~17時 会市体育館(市役所前) 対ダンス経験者 定各20人(申込順) 費①各500円②グレードにより異なる ※市スポーツ協会☎を参照 申7月1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
- 市民選手権大会①ソフトボール(一般)②水泳  
時①7月21日~9月1日の毎週日曜日(8月11日を除く)(予備日9月8日(日))8時30分

- から②7月28日(日)9時から 会①ウイツツひばり球場など②さがみはらグリーンプール 対①市内在住か通勤・在学の人②市内在住か通勤・在学で次の全てに当てはまる人 ●50m以上続けて泳げる ●週1回以上練習している 申込期限①7月5日②7月6日(必着) ※市スポーツ協会☎を参照
- フィールド&リレー競技記録会  
時7月28日(日)9時から(予定) 会相模原ギオンスタジアム ※種別、申し込み方法などは市陸上競技協会☎を参照



# ちゅうおう 区版

編集/中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

中央区の人口・世帯 令和6年5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 274,223人(320増) 男 136,875人/女 137,348人 世帯数 130,929世帯(351増)

ホームページ Instagram Facebook FMラジオ(83.9MHz)

中央区ページ 【公式】相模原市中央区 相模原市中央区 大好き!中央区 FM HOT839 (エフエムさがみ)

## 中央区でキャンプしない? アクセス最高、望地弁天キャンプ場に行ってきました。



### 望地弁天キャンプ場

田名の望地にあります。相模川のすぐそばで、小川が流れる散策路もあり、自然を感じられます。木々に囲まれたフリーサイト(キャンプ場内の好きな場所にテントなどを設営できるキャンプサイト)は、日差しが強いこれからの季節にオススメ。バーベキュー(以下BBQ)コンロのレンタルや炭、まきなどの販売もあります。家族や友人、1人でも楽しめます。



木々に囲まれたフリーサイト!

ここがうれしい! ピカピカ!

トイレ(一部は温水便座付き)と炊事場は清掃が行き届いていて、とても清潔です

**所在地** 中央区田名5835地先 ※駐車場あり  
**曜日帰り利用** 3月~10月、11月の土・日曜日、祝日等  
**宿泊利用(2泊3日以内)** 4月~6月、10月、11月の土・日曜日、祝日等と7月1日~9月30日  
**費用** 日帰り1,000円、宿泊2,000円 ※利用者協力金。利用者人数等によって変動あり  
**申込** 電話で同キャンプ場へ(受付時間9時~17時)  
**問い合わせ** ☎042-760-6077



#### 散策スポット

きれいな小川が流れる散策路。初夏にはホタルが見られるかも



キャンプ場近くから見る高田橋



川辺にアウトドアチェアを置いて風景を楽しむのもグッド

1泊2日してきました



区役所広報紙担当者

#### アットホームな雰囲気のカamping場!

9時からチェックインができ、チェックアウトは翌日17時までとゆっくり過ごせるのが良いですね。レンタルのBBQコンロは洗わずに返却でき、手軽に利用できます。相模原駅から車で約30分と市街地からのアクセスも良好です。

#### 担当者的1日目の楽しみ方

- 10時 周辺でお買い物
- 11時30分 現地到着、準備
- 12時30分 BBQ開始
- 15時 相模川・散策路をお散歩
- 17時 夕食準備

### お薦め 立ち寄りお肉屋さん

「相模原お店大賞」受賞店!

#### CRUYFF (クライフ)



本格ドイツ製法のハムとソーセージが売り。手作りのお弁当もおいしさ満点!

**所在地** 中央区上溝1482  
**時** 11時~18時  
**定休日**：日曜日、祝日等  
**問** ☎042-769-5076

### 早朝から買い物できる! デリカフーズ

望地弁天キャンプ場の近くにあり、朝7時から、かごしま黒豚や黒牛なども買えるのがうれしい。

**所在地** 中央区田名塩田2-8-14  
**時** 7時~17時  
**定休日**：日曜日、祝日等  
**問** ☎042-777-1129



お肉はどれもジューシー。豚のかしらなど種類豊富な串もBBQにピッタリ。炭火で焼いてご賞味あれ

### 6月1日解禁しました! もっと楽しもう! 相模川で鮎を釣ろう!

気軽に楽しめる「流し毛バリ釣り」「どぶ釣り(毛バリ釣り)」

相模川第一漁業協同組合に気軽に楽しめる釣り方を聞きました。



**流し毛バリ釣り** 浅瀬で6月~7月ごろの早朝(5時ごろ)と夕方(17時~日没)がお薦め。8cm~15cm程の若鮎が釣れます。若鮎は、骨が軟らか、天ぷらや唐揚げにもピッタリです。

**どぶ釣り** 深場でシーズン(6月1日~10月14日、12月1日~31日)を通して楽しめます。

※釣りには遊漁券が必要です(18歳以下無料)。

#### 組合員募集中!

相模川第一漁業協同組合では、随時組合員を募集しています。詳しくは組合事務所にお問い合わせください。  
**問** 相模川第一漁業協同組合 ☎042-763-2726



同組合HP

問中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

# みなみ 区版

編集/南区役所区政策課 ☎042-749-2134



## 南区の人口・世帯

令和6年5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 282,922人(369増) 男 139,782人/女 143,140人 世帯数 139,059世帯(430増)

ホームページ



南区ページ

Instagram



【公式】相模原市南区

Facebook



「相模原市南区区民会議」

南区の魅力満載!!



相模原市南区ガイドマップ

## 女子美アートミュージアム

女子美術大学相模原キャンパス内にある美術館です。本市の豊かな自然と美術が融合する環境で市民との交流を深め、地域の人々に親しまれる美術館を目指しています。講演会やギャラリートーク、ワークショップなどの教育普及活動もしています。女子美術大学出身の作家や大学にゆかりのある美術家の作品を中心に、絵画・立体・工芸などを所蔵しています。



JAM入り口



### これからの展示

女子美術大学美術館コレクション展

近年の新収蔵作品

7月3日(水)～27日(土)

最新情報など詳しくは、JAM囲をご覧ください。



### ロゴマーク



女子美アートミュージアムを略して「JAM」と呼んでいます。

### 令和5年度の展示の様子

大学院修了制作作品展

造形さがみ風っ子展(南区会場)



所在地 南区麻溝台1900

時10時～17時(入館は16時30分まで)

休館日 日曜日、祝日等、展示替え期間、大学休業日

費 観覧会ごとに異なる

※未就学児、学生、65歳以上、障害者手帳を持っている人は無料

▷ 女子美アートミュージアム 公式アカウント ◁



X(Twitter)



Facebook



Instagram



YouTube

### ミュージアム職員のコメント

JAMは、近隣に公共施設が多く、相模原麻溝公園や県立相模原公園からもアクセスしやすい環境です。年6回ほどの展示会はどれもじっくり見たくなるコレクションばかり。女子美の色が美術館にも表れていると思います！

### 女子美染織コレクション展



日本の小袖やアンデスの染織品など、1万2,000点におよぶ国内最大級のコレクションを所蔵しています。今年はヨーロッパの染織品を展示予定です。

女子美アートミュージアム ☎042-778-6801

# みどり 区版

編集/緑区役所区政策課 ☎042-775-8802



## 緑区の人口・世帯

令和6年5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 167,077人(98増) 男 83,879人/女 83,198人 世帯数 77,301世帯(183増)

市ホームページ内 緑区ページ



「ミウル」のX(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

## 雨の時季も楽しく アジサイを見に行こう!

### 相模原北公園 アジサイ園

例年、和品種・外国種合わせて200種・1万株ものアジサイが6月から7月にかけて見頃を迎えます。

### イベント情報

ウォーキング

市制施行70周年記念「相模原北公園のアジサイ」

①6km②8km③12km

時6月19日(水)(小雨決行)

集合 9時=橋本公園(橋本駅より徒歩9分)

解散 ①11時=橋本駅南口②11時30分=南橋本駅

③12時30分=相模原駅北口広場

費500円

※希望者は飲料水、雨具を持って、直接集合場所へ

園市ウォーキング協会 ☎090-4134-5808



### アクセス

所在地 緑区下九沢2368-1(駐車場あり)

バス 橋本駅南口から神奈中バスで「上中の原団地」下車徒歩5分コミュニティバスせせらぎ号「北公園・北総合体育館前」下車すぐ

### maginoやまなみ公園 花公園

藤野やまなみ温泉近くのやまなみ公園では、散策路の斜面にあるアナベルが見頃を迎えます。梅雨の晴れ間に里山散歩をしてみませんか。



### アクセス

バス 藤野駅から神奈中バスで「中尾」下車、藤野やまなみ温泉方面へ向かい「やまなみ公園」の看板手を左折



### 城山総合事務所駐車場などの整備工事

駐車場などの整備工事を予定しています。工事期間中は騒音や振動などが発生します。

時7月～12月

原則、月～金曜日(祝日等を含む)

8時30分～17時(12時～13時を除く)

ご迷惑をおかけします。ご理解とご協力をお願いします



園城山総合事務所周辺再編について=緑区役所区政策課 ☎042-775-8802  
施設の維持管理について=城山まちづくりセンター ☎042-783-8115

## さがみはら 70 相模湖ダム祭

5年ぶりの開催!

時7月15日(祝)10時～16時

湖畔・相模湖公園エリア

- 遊覧船での湖上学習
- 飲食店・射的・キッチンカー・ダムカレーのお店
- 手こぎ・足こぎボート

ダム・発電所エリア

- 相模ダム見学
- 相模発電所見学
- 普段は見ることができないダムの内部を見学できます。

相模湖交流センターエリア

- 魚とふれあう生態学習
- 相模ダムリニューアル工事PR展示、動画上映
- 相模湖の歴史・芸術・文化のPR

スタンプラリーに参加して景品をゲットしよう!  
希望者は相模湖公園か相模湖交流センターにある受付へ

園相模湖まちづくりセンター ☎042-684-3212





# 暑い夏! 熱中症に気をつけて

熱中症は、高温多湿な環境下で、体温調節がうまくできず体内に熱がこもってしまうことで起こります。環境と体調に合った行動で熱中症を防ぎましょう。



▲市庁

## 暑さを避ける、身を守る

### 屋内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温を小まめに確認



### 屋外では

- 日傘や帽子を使う
- 日陰の利用
- 小まめな休憩



## からだに熱をためない

- 通気性がよく、汗を吸いやすく、乾きやすい服を着る
- 保冷剤や氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



## 小まめに水分を補給する

- のどが渇く前に補給
- 特に、運動時や起床時、入浴前後に補給
- 大量に汗をかいたときは塩分補給も忘れずに



## 熱中症リスクの高い人

!! 周りの人も気に掛けて!!

- 子ども** 体温の調節能力が十分に発達しておらず、熱中症になりやすいです。
- 高齢者** 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さや体の不調を感じにくくなっています。
- 障害者** 自分で症状を訴えられない場合があります。特に配慮しましょう。



このマークが目印

## クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)

熱中症の健康被害防止のため暑さをしのげる場所として、クーリングシェルターを市町村が指定できるようになりました。「熱中症特別警戒アラート」発表時に利用できます。本市では今後、クーリングシェルターの指定を進めていきます。指定した施設は、市庁でお知らせします。



## 「熱中症特別警戒アラート」が加わりました

近年の危険な暑さに備えて「熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報)」のさらに一段上に「熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)」が加わりました。あらかじめ情報の入手方法を確認しておきましょう。

暑さ指数	警戒レベル
35以上	熱中症特別警戒アラート
33以上	熱中症警戒アラート
31以上	危険
28以上31未満	厳重警戒

都道府県ごと全観測地点の、翌日の暑さ指数(予測)が**35以上**で発表。危険な暑さから自分の身を守るだけでなく、周りの人の命も守りましょう。

環境省熱中症予防情報サイトからメール配信サービスに登録すると、発表時にお知らせを受け取ることができます。

詳しくはこちら▶



☎健康増進課 ☎042-769-8274

