

2024(令和6年)

7.15

広報

さがみはら

No.1533

毎月1日・15日発行

いきいきとした 自分らしい暮らしを



介護予防のサービスが変わります

「みんなで支えあい 地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら」を目標に、市の介護予防のサービスは、短期集中予防サービスを中心とした内容が変わります。

問 高齢・障害者支援課 ☎042-769-9249

LINE UP

- 3面 市議会6月定例会議 7議案を可決
- 4・5面 みんなのすこやかナビ
- 10・11面 南・緑・中央区版
- 12面 おくやみ窓口を開設します

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！



市マスコット
キャラクター
さがみん

夏のイベントが
盛りだくさん!
みんなで70周年
を盛り上げよう!



問 シティプロモーション戦略課 ☎042-707-7045

あなたの再自立(リエイブルメント)を応援します

市は、加齢や病気などで生活がしづらくなった高齢者が、諦めずに自分の能力を最大限に生かして再び望む生活ができるようになること(再自立)を目指します。

市では再自立に向けた支援や、本人が希望する生活を続けられるよう「自信と意欲」を向上するため、介護予防のサービス体系の中心を短期集中予防サービスに変更するとともに、ボランティア活動や就労的活動などで高齢者の社会参加を促進します。



短期集中予防サービス リエイブルメントプログラム

実施場所に3カ月間通所(送迎あり)し、個別面談で個人の思いを聴きながら目標を設定して、さまざまな専門職と一緒に生活課題の改善や健康維持に取り組むオーダーメイドのプログラムです。自信や意欲を引き出すことで、自らの管理能力を上げて、リエイブルメントを目指していくものです。

対象支援1・2の人、生活機能の低下が見られる人※
※厚生労働省が定める基本チェックリストで判断

リエイブルメントとは

「再びできるようになる」という意味で、本人の力を引き出すケアとリハビリテーションを徹底する考え方です。「自立した生活をする」という高齢者自身の意思のもと、生活課題の解決と生活の質を上げるために、多職種の協働で再自立を促す支援が進められます。

相談窓口
●各地域包括支援センターなど



状況に応じた適切なサービスを案内

必要時

地域リハビリ相談
リハビリ専門職が相談を実施

短期集中予防サービス

無料

リハビリ専門職が個別に面談し、プログラムを作成。管理栄養士や歯科衛生士などが栄養や口腔の相談に応じます。



前みたいにスーパーに買い物に行けるようになりたいなあ

理学療法士・作業療法士
目標の達成に向けた取り組みを一緒に考えていきましょう!

サービス終了後も 住み慣れた地域で暮らし続ける

好きなことを自分自身で選択し、生きがいを持って暮らせるように、社会参加に向けサポートします。



ボランティア



いきいきとした自分らしい暮らし

通いの場



趣味活動



短期間で
自信と能力を
回復し地域へ

利用者の声(令和5年度)

5年前に脳出血を起こして、右半身麻痺で車椅子生活になり、話すことも難しくなりました。続けていた太極拳はやめないとはいけなかったと思います。短期集中予防サービスで「再び太極拳や民謡の舞台に立つこと」を目標にして、一進一退はありましたが、プログラムの運動は全てできるようになりました。運動ができるようになって、自分自身で続けることの大切さを知りました。



金井さん

太極拳の再開当時は腕を上げられませんが、参加しているうちにできるようになり、去年10月の舞台に立ちました。11月の民謡の舞台にも出ますよ。前向きに取り組んでいると感じています。

がん治療の副作用や歩行時のふらつきが気になり、外出の機会が減っていました。どう頑張ってもいいのかわからないときに、地域包括支援センターにサービスを紹介されました。



梶谷さん

自分の体の状況を知り、弱くなったところだけでなく良いところも見つけて、毎回、面談で励ましてくれるのがこのサービスの特徴です。不安や寂しさをスタッフなどに伝えたところ、共感や励ましだけでなく、笑いに変えてくれることも多く、1人じゃないという安心感がありました。継続を諦めかけていた書道教室にも意欲的に通えるようになり、「前向きに乗り切ろう」「無理せず病気と付き合っていこう」と、感謝の気持ちを忘れずに過ごすことができています。

このサービス利用者の**72%**※が、介護のサービスを利用せず、再びいきいきと生活ができるようになっていました。

※令和4年度市の実績

市の介護予防の取り組み

今年3月に策定した第9期市高齢者保健福祉計画では、「介護予防・健康づくりの取組」を重点的な取り組みの1つとしています。10月1日から、新たに要支援などの認定を受け、デイサービスなどを希望する場合は、原則として最初に短期集中予防サービスを利用します(難病、末期がん、認知症のある人を除く)。



▲市庁

問 高齢・障害者支援課 ☎042-769-9249

HOT Info

さがみはら

市圏は
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、市圏などで
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

市議会6月定例会議 7議案を可決

市議会6月定例会議が、5月28日～6月28日に開かれました。この定例会議では、8議案が審議されました。

主な審議の内容や結果については、8月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

議決された主な内容

- 相模原市立学校体育施設使用料条例の一部を改正する条例について
- 令和6年度相模原市一般会計補正予算 など



☎総務法制課 ☎042-769-9260

民間提案を募集します

相模原駅北口地区土地利用計画の参考とする提案

相模総合補給廠一部返還地の土地利用計画の策定に向けて、土地利用の提案を募集するものです。

☑民間事業者など(事前説明会の参加が必要)

事前説明会

☎7月23日(火)・26日(金)14時30分から

☎ウェルネスさがみはら

申込期限 7月22日まで

申し込み方法など詳しくは、市圏(7月16日公開)をご覧ください。



☎相模原駅周辺まちづくり課 ☎042-707-7026

幼稚園・保育園・認定こども園で仕事をしたい人へ

就活・実習フェス(合同説明会)

市内にある50園(予定)から就職先や実習先を探せる合同説明会です。

☎8月4日(日)10時～15時

☎相模女子大学(南区文京)

☑市内の幼稚園や保育園などに就職を希望するか、実習先を探している人

※来場者に特典あり。詳しくは、市幼稚園・認定こども園協会☎をご覧ください。

☎市幼稚園・認定こども園協会 ☎042-751-3606

私立の幼稚園・保育園などが初めての合同開催!



保育の就職・転職フェア(就職説明会)

市内の保育園などの紹介や、就職支援などが受けられます。

☎8月24日(土)12時30分～16時30分

☎ソレイユさがみセミナールーム1

☑市内の保育園などに就職し、次のいずれかの仕事を希望する人

- 保育士(資格があるか取得見込み)
- 保育補助
- 栄養士(資格があるか取得見込み)
- 調理

※希望者は直接会場へ

☎市就職支援センター ☎042-700-1618

保育士を募集(臨時的任用職員)

市立保育園での保育業務です。

勤務月～土曜日(祝日等を除く)の週5日、8時30分～17時(前後あり)

報酬月額18万1,000円から(職歴などで決定)

☑保育士資格のある人

※勤務条件や応募方法などは、市圏をご覧ください。



☎保育課 ☎042-769-8313

中学校夜間学級に入学したい人のための説明会があります

さまざまな理由で義務教育を受けられなかった人など、来年4月から夜間学級で勉強したい人のための説明会です。

次のことを話します

- どんなことを勉強するのか
- どうやって申し込むのか
- 学校に通うまでの手続き

☎8月30日(金)、9月26日(木)、10月16日(水)18時～19時30分

☎大野南中学校分校(県立神奈川総合産業高等学校内)

☑県内に住んでいる人(横浜市、川崎市に住んでいる人を除く)

☎開催日2日前までに、☎で学校教育課へ ☎042-704-8918

※入学するための要件があります。詳しくは市圏を見てください。

通訳が必要な人は、相談してください。



☎学校教育課 ☎042-704-8918

Night School information session

Orientation for students who wants to apply for Night School.

To attend the session, apply to the **School Education Section**

(☎042-704-8918) at least 2 days before the event. If you

need an interpreter on the day, please ask about it when you

apply.

共にささえあい 生きる社会を目指して

多くの尊い命が奪われ、今も社会に深い悲しみをもたらしている津久井やまゆり園事件から、間もなく8年の月日が経とうとしています。

改めて事件を深く胸に刻み、犠牲となられた方々に哀悼の意を表しますとともに、心身に傷を負われた皆さまに心からお見舞いを申し上げます。

津久井やまゆり園の皆さまが、これからも地域や周囲の皆さまの深い理解と支えの中で心穏やかに暮らしていけるよう、神奈川県をはじめとする関係団体と連携を図りながら、引き続き寄り添った支援に努めてまいります。

本市では、一人ひとりがかけがえのない個人として尊重される「共にささえあい 生きる社会」の実現に向けて、本年3月に「相模原市人権尊重のまちづくり条例」を制定し、お互いの人権を認め合う差別や偏見のないまちづくりを進めております。

すべての人が笑顔で過ごせるよう、私自身が先頭に立ち諸施策を力強く進めてまいります。

相模原市長 **本村 賢太郎**

市のこれまでの取り組み

本市では、「共にささえあい 生きる社会さがみはら障害者プラン」を策定し、さまざまな施策を推進しています。

- 「共にささえあい 生きる社会」を理念に掲げた理解や、パラスポーツの体験を通じた障害への理解の促進
- 成年後見制度の利用促進に向けた無料相談会などの開催
- 障害者差別解消に向けた研修や事業者への啓発
- 中央障害者相談支援キーテーションの設置に伴う医療的ケア児などの支援を調整するコーディネート員の増員や看護する支援者の養成、強度行動障害支援者研修の市単独開催
- 緊急時の短期入所施設の整備支援、重症心身障害児を支援するサービス事業所の確保



共に生きる社会 かながわ憲章 **ともに生きる**

☎県共生推進本部室 ☎045-210-4961 FAX ☎045-210-8854

▲詳しくはこちら

☎高齢・障害者福祉課 ☎042-707-7055



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

8月10日(土)～17日(土)、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

「さがプリコ」から
オンラインで予約可

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 時9月30日(月)13時30分～15時 会ウェルネスさがみはら 対市内在住の妊娠している人 定8人(申込順。妊娠期間中1回のみ受講可) 申込開始7月22日 問市コールセンター☎042-770-7777

子育て

不登校児童生徒・高校中退者などのための不登校相談会・進路情報説明会

時8月31日(土)13時～16時30分 会相模原教育会館(中央区富士見) 対不登校や進路で悩んでいる小学生～高校生(高校中退者を含む)とその保護者 ※希望者は直接会場へ 問青少年相談センター☎042-767-5570

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	9月3日(火)	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3月・4月生まれの 子どもとその家族
	9月13日(金)		南保健福祉センター	
②	9月10日(火)	14時30分～ 15時30分	緑区合同庁舎	5年12月・6年1月生まれ の子どもとその家族
	9月20日(金)		ウェルネスさがみはら	
	9月25日(火)		南保健福祉センター	

定各10組(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始7月22日 問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を紹介 時9月①3日(火)・20日(金)②10日(火)③13日(金)・25日(火)10時～11時 会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 対令和5年7月～11月生まれの子どもとその家族 定各10組(申込順) 申込開始7月22日 問市コールセンター☎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 時9月4日(火)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7月22日から、☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

講座 発達が気になる子の育て方のコツ 行動には理由がある

時9月5日(水)10時～12時 会陽光園、オンライン(ツールはWebex®を使用) 対市内在住で、発達が気になる小学校3年生以下の保護者 定各20人(申込順) 申7月19日～8月23日に、二次元コードから 問療育相談室☎042-756-8435



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 時9月①9日(月)②18日(水)③14日(土)13時20分～16時 会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 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①16組②30組③40組(各申込順) 申込開始7月22日 問各子育て支援センター①緑(津久井担当)☎042-780-1420②南☎042-701-7710③中央☎042-769-8222

ビーンズクラブ

育児の情報交換と親子遊び 時9月17日(火)10時～11時15分 会緑区合同庁舎 対①おおむね4歳未満の双子・三つ子とその家族②双子などを妊娠中の人とその家族 定①10組②5組(各申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始7月22日 問緑子育て支援センター☎042-775-8829



保健福祉

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 時8月6日(火)・15日(水)10時～12時 会視覚障害者情報センター研修室 対市内在住か在勤・在学の人 ※希望者は直接会場へ 問高齢・障害者福祉課

健康体操教室

プロの指導によるストレッチで転倒予防、生活習慣病の予防など 時8月8日(木)11時～12時 会老人福祉センター-浜松園 対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7月20日から、直接か☎で同所へ ☎042-761-9291

体力測定(健康長寿のための身体年齢チェック) 北里大学介護予防研究チーム監修

時8月20日(火)・21日(水)8時30分、9時30分、10時30分、13時、14時、15時(各回2時間程度) 会相模原ギオンアリーナ 対65歳以上 定各18人(抽選) 費各1,500円 申7月20日～8月4日(必着)に、往復はがき(1人1枚)に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、第2希望までの希望日時、「北里大学体力測定」と書いて同所へ 〒252-0328南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

全身の筋膜をほぐそう(全4回)

時9月4日～25日の毎週水曜日10時～11時 会相模原ギオンアリーナ 対15歳以上(中学生を除く) 定28人(抽選) 費3,000円 申7月20日～8月21日(必着)に、往復はがき(1人1枚)に、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「全身の筋膜をほぐそう」と書いて同所へ 〒252-0328南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

インナーストレッチ(全8回)

時9月12日～10月31日の毎週木曜日14時～15時 会市体育館(市役所前) 対15歳以上(中学生を除く) 定30人(申込順) 費4,800円 申8月1日～15日に、直接か☎、FAXに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「インナーストレッチ」と書いて同所へ ☎FAX042-769-5201

後期高齢者医療制度に加入している人へ

保険料が減免になる場合があります

保険料の支払いが困難で対象要件に該当する人は、申請で後期高齢者医療保険料が減免になる場合があります。

- 地震や台風、洪水、火事などの災害で損害を受けたとき
 - 長期入院、失業、事業の休廃止、世帯主がなくなった場合などで所得が著しく減少したとき
 - 刑事施設などへ拘禁され給付が制限されているとき
- ※対象要件や手続き方法などは、直接、国保年金課か、☎で市後期高齢者医療コールセンターへお問い合わせください。

問市後期高齢者医療コールセンター☎042-707-8787

元気高齢者筋力向上トレーニング教室(全12回)

専属トレーナーが各種体操や機器を使った筋力トレーニングなどを指導

	日にち	会場	電話番号
①	8月19日～12月2日の毎週月曜日(9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く)	コナミスポーツクラブ橋本(緑区西橋本)	042-772-0541
②	8月20日～9月26日の毎週火・木曜日	ほのぼのサービスセンター(緑区中野)	042-780-7977

時①10時15分～11時45分②15時15分～17時 市内在住で、運動に支障がない65歳以上 各10人(抽選) 費各6,600円 申7月28日までに、☎で各会場へ

生活習慣病予防教室 血管年齢測って分かる！生活習慣病予防のヒケツ

血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義を通して、健康的な生活習慣を学ぶ 時8月30日(金)10時～11時30分 会南保健福祉センター 市内在住か在勤の今年度20歳～69歳になる人 定15人(申込順) ※年度内1回まで参加可 申7月19日～8月29日に、直接か☎で南保健センターへ。市圏からも可 ☎042-701-7708

うつ病家族教室

症状や薬、家族の対応、社会復帰の方法などを学び、家族の思いを分かち合う 時9月10日(火)・24日(火)、10月1日(火)14時～16時 会ユニコムプラザさがみはら 市内在住か在勤で、うつ病で療養中の人の家族 定各20人(申込順) 申7月22日～9月9日に、市圏から 在住か在勤の区の各高齢・障害者相談課へ 緑☎042-775-8811、中央☎042-769-9806、南☎042-701-7715



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(祝日等を除く)9時～15時30分 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☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

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 時8月①9日(金)②25日(日)10時～15時(各回1時間) 会ウェルネスさがみはら(電話相談も可) 関がん患者やその家族 定各4組(申込順) 申①8月7日②22日までに、☎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 時8月①13日(火)②19日(月)③26日(月)①13時30分～15時②③10時～11時30分 会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 定各2人(申込順) 申7月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①緑☎042-775-8812②南☎042-701-7704③中央☎042-769-8349

くすりの相談

時8月15日(木)13時30分～15時(各回30分) 会ウェルネスさがみはら 定各2人(申込順) 申☎で市薬剤師会へ ☎042-756-1502

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吸検査を実施) 時月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17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☎で各保健センターへ ①緑☎042-775-8816②津(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についての相談 時8月①6日(火)・23日(金)②15日(木)③19日(月)13時～14時 会①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら③津久井保健センター 関かかりつけ医のいない人 定各2・3人(申込順、調整あり) 申7月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①南☎042-701-7715②中央☎042-769-9806③津久井☎042-780-1412

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 時8月19日(月)14時～16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歳以上のひ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7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8月20日(火)10時～12時 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7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8月21日(水)14時～16時 会産業会館 関市内在住か在勤で、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 定20人(申込順) 申7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 時8月22日(木)10時～12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7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「サブリ」

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 時8月27日(火)13時30分～15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7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
7月27日(土) 8月4日(日) 8月16日(金)	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31日(水) 8月8日(木)	10時～12時、 13時45分～16時	市役所前
8月3日(土) 8月17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)

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

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事などの相談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) 関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
8月2日(金)	9時45分 10時30分 11時15分 12時	緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816
8月6日(火)		南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
8月7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
8月8日(木)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
8月22日(木)	13時 13時45分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
8月23日(金)	14時30分 15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7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 時9月①2日(月)②9日(月)③17日(火)①③9時～11時30分②13時～15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 申込開始7月22日 関各子育て支援センター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面談③オンライン面談(不妊・不育専門相談員)

時9月10日(火)①9時～11時30分②③13時～15時30分 会②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 申☎でこども家庭課へ(②③開催日前日まで。市圏からも可) ☎042-769-8345

かんがる～歯科健診(歯科医)

会緑区合同庁舎、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 関障害のある乳幼児 ※申込時に日時・会場などを調整 申☎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)

時9月18日(水)9時～11時30分 会②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 申☎でこども家庭課へ(③開催日前日まで) ☎042-769-8345



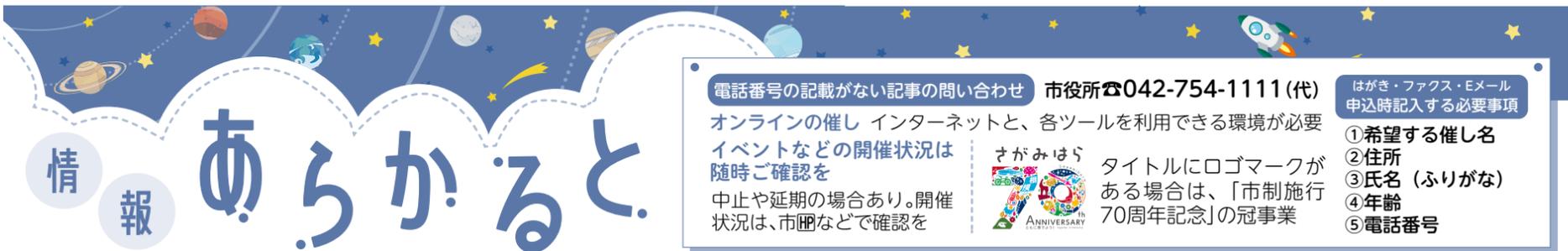
相模原市ごみ分別アプリ 「シゲンジャーSearch」



市コールセンターから
ちょっとおしらせ

乾電池(マンガン、アルカリ)は、一般ごみとは別の透明か半透明の袋に入れて、一般ごみ収集曜日の後半の曜日にごみ・資源集積場の端へ出してください。





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



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

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

サマージャンボ宝くじ発売中 市内で購入を

販売期間8月8日(木)まで ※便利なインターネット販売も利用可。「宝くじ 公式サイト」で検索を 図財政課

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚 300円
7月8日(月)2種類同時発売!
発売期間 7/8(月)~8/8(木)
公益財団法人神奈川県市町村振興協会

前年の収入が確認できない人へ 市・県民税申告書を発送

①8月2日に令和6年度市民税・県民税申告書を発送 申告に必要な書類や書き方の記載例を同封。市圏からも作成可。申告をしないと、市の各種行政サービスが利用できない場合あり 図市に住民登録があり(令和6年1月1日現在)、前年の収入状況を市が確認できない18歳以上

②次に該当する人も申告が必要 ●収入が全くなかったか、遺族年金、障害年金、雇用保険のみ ●他の市区町村ですでに課税されている ●1月1日現在、海外に住んでいた

③次に該当する場合で申告書が届いた人はお問い合わせを ●すでに確定申告か、市・県民税の申告をしている ●市内在住の親族の扶養に入っている

【①②③共通】※市圏を参照か、お問い合わせを 図市民税課



納期限は 7月31日(水)

- 国民健康保険税 第2期
 - 固定資産税、都市計画税 第2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▶



学校施設の工事

安全で快適な学校生活のための工事を実施。施設利用や交通制限に理解と協力をお願い。主に7・8月 ●校舎改修=宮上・旭・橋本・淵野辺東・相模台小学校、相原・上溝南・弥栄・相陽・大野南中学校 ●トイレ改修=陽光台小学校 ●体育館改修=藤野南・大沢・光が丘・新磯・若草小学校 9月以降 ●体育館改修=鹿島台小学校、中野中学校 11月まで ●校舎増改築=谷口小学校 ●公共下水道切り替え=串川小学校、串川中学校 図学校施設課

都市計画説明会 素案の縦覧と公聴会

都市計画の変更(当麻宿地区)について

①都市計画説明会 図7月25日(木)19時~20時

②素案の縦覧・公述申出 図7月29日(月)~8月13日(火)(土・日曜日、祝日等を除く)8時30分~17時15分

③公聴会 図8月28日(水)19時から

【①②③共通】図①③麻溝公民館 ②都市計画課 ※希望者(③は傍聴のみ)は直接会場へ。②公述の申し出は郵送も可。申し出がない場合、③は中止。申し出方法などは市圏を参照か、お問い合わせを 図同課

都市計画案の縦覧と意見書提出

都市計画の変更(麻溝台・新磯野第一整備地区)について 図7月29日(月)~8月13日(火)(土・日曜日、祝日等を除く)8時30分~17時15分 図都市計画課 ※意見書の提出方法などはお問い合わせを 図同課

福祉の仕事 就職相談会

①就職支援ガイダンス②就職相談会 図7月25日(木)①13時~14時10分②14時~16時 図社のホールはしもと 図福祉の仕事をしたい人など 図①15人(選考) ※②希望者は直接会場へ 図①7月23日までに、かながわ福祉人材センター 図同センター ☎045-312-4816



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 図8月①1日(木)②8日(木)③15日(木)④22日(木)14時~15時 図①③あじさい会館 ②津久井総合事務所④南保健福祉センター 図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 図各2組(申込順) 図開催日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 図8月5日(月)13時30分~16時30分 図中央区役所 図市内の分譲マンション管理組合の人など 図3組(申込順) 図7月19日~31日に、☎で住宅課へ ☎042-769-9817

個別おしごと相談

図8月23日(金)9時30分~10時30分、11時~12時 図ソレイユさがみ、オンライン(ツールはZoom®を使用) 図女性 図各1人(申込順) 図7月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ ☎042-862-0042

募集

県弁護士会人権賞候補者

図県内で人権に関する活動をした個人・団体(自薦・他薦不問) ※申し込み方法は、県弁護士会 図を参照 申込期限7月31日(必着) 図同会 ☎045-211-7705



仕事と家庭両立支援 推進企業の表彰候補

制度や職場環境の整備など、仕事と家庭の両立に積極的に取り組む企業を表彰 図市内に本社か主な事業所がある企業 申込期限8月30日(必着) ※申し込み方法などは、市圏を参照 図産業支援・雇用対策課



ペットの写真コンテスト作品

テーマペットとのふれあい ※9月20日~26日の動物愛護週間に合わせて市圏などで投票し、入選作品を展示。規格や申し込み方法などは、市圏を参照 申込期限8月30日(消印有効) 図生活衛生課



美化コンクール作品

①ポスター②標語

テーマ「きれいなまちづくり」か「4R」 図市内在住か在学の小・中学生 ※規格や申し込み方法などは、市美化運動推進協議会 図を参照 申込期限9月6日(必着) 図同協議会(資源循環推進課内)



平和ポスターコンテスト作品

テーマ平和な未来(平和の大切さ、戦争の恐ろしさ、核兵器廃絶など) 図市内在住か在学の小・中学生 ※入選作品は市圏などに掲載(氏名や学校名などの公表あり)。規格や応募方法などは、市圏を参照 申込期限9月5日(必着) 図国際課



福祉①ポスター②標語③作文

テーマ福祉に関すること 図市内在住か通勤・在学の①小学生~おおむね18歳②小学生③中学生 ※規格や申し込み方法などは、市圏を参照 申込期限9月10日(必着) 図地域包括ケア推進課



道志川写真コンテスト作品

テーマ道志川(市内)の清流、動植物など四季を通じたさまざまな自然の景観 ※規格や応募方法などは、津久井生涯学習センター 図を参照 申込期間8月16日~9月15日(必着) 図道志川写真コンテスト実行委員会事務局(同センター内) ☎042-784-2400



教員免許を持っている人へ 臨時教員などの登録会・相談会・セミナーを開催

休日登録会・ペーパーティーチャー相談会
市立小・中学校などで勤務する臨時的任用職員などの登録会と、相談会です。
※開催日や登録方法など詳しくは、市圏をご覧ください。

ペーパーティーチャー
教員免許は持っているが、教員経験がない人や現場から離れている人

ペーパーティーチャー・プレティーチャーセミナー
図8月3日(出)9時30分~11時
図橋本公民館
図教員免許を取得したが経験がない人など
図30人(申込順)
図8月2日までに、市圏から

教員になる人の不安や疑問などの解消をお手伝いしますよ



図教職員人事課 ☎042-769-8279



夏の風物詩

橋本七夕まつり
色とりどりの七夕竹飾りのほか、模擬店、ステージイベントなどがあります。
図8月2日(金)~4日(日)14時~21時(4日は20時30分まで。荒天中止)
図橋本七夕通りなど

詳しくはこちら
同イベント 図



図橋本七夕まつり実行委員会(橋本商店街協同組合事務所内) ☎042-772-2543



小倉橋灯ろう流し
さまざまな願いを込めた約700基の灯ろうを相模川に流します。
図8月16日(金)18時30分~20時30分(雨天・河川増水時中止)
図小倉橋下

詳しくはこちら▶



図市コールセンター ☎042-770-7777

イベント

早朝ウォーク 木漏れ日をさがして



自由歩行①(約8km)②(約10km)③団体歩行(約7km) 時7月25日(休) 集合8時30分=相模大野中央公園 解散①③11時15分=古淵駅②11時30分=淵野辺駅 費各500円 ※希望者は飲料水・雨具を持って、直接集合場所へ 市ウオーキング協会☎090-4134-5808

なつやすみワークショップ

入浴剤・ハーバリウム・機織りコースター作りなどを体験 時7月25日(休)・26日(金) 13時~15時 会あじさい会館 ※希望者は直接会場へ 市障害者地域作業所等連絡協議会(障害者支援センター松が丘園内)☎042-758-2121

市民ギャラリー自主企画展 めくるめく版画



①展示 市内の版画家の作品やそれぞれのテーマ・技法などを紹介 時7月27日(土)~8月18日(日)(水曜日を除く)10時~18時

②ワークショップ 出品作家の指導で、身近な素材や道具を使った制作を体験 時8月3日(土)11時~12時、14時~15時 定各10人(申込順) 申7月19日から、☎で相模原市民ギャラリーへ

③展示解説 学芸員から作品や鑑賞のポイントを学ぶ 時7月27日(土)、8月12日(休)14時~15時 ※希望者は直接会場へ 【①②③共通】会相模原市民ギャラリー ☎042-776-1262

障害児・者作品写真展

絵画や陶芸・木工などを展示 時7月31日(休)~8月2日(金)10時~20時(初日は10時30分から、最終日は15時まで) 会イオン相模原ショッピングセンター1階パブリックスペース(南区古淵) 会県立相模原支援学校☎042-778-0818

夏休み親子映画鑑賞会

上映作品『なかよしおぼけ』シリーズなど3本 時8月1日(休)10時~11時45分 会サン・エールさがみはら 定220人(先着順) ※希望者は直接会場へ 会同所☎042-775-5665

夏休み体験教室

縄文人と岩絵具の世界 相模川の石などから天然顔料を作り彩色を体験 時8月3日(土)13時30分~15時30分 会旧石器ハテナ館 小学生4年生以上(小学生は保護者同伴) 定25人(申込順) 費500円 申7月20日~8月2日に、直接か☎で同所へ ☎042-777-6371

夏のおはなし会

①こわ~いおはなし会 暗い部屋でろうそくをともし怪談を聞く 時8月2日(金)15時~16時 対小学生

②たのし~いおはなし会 大型絵本やパネルシアターなど 時8月16日(金)10時30分~11時10分 対2歳~小学校3年生とその保護者

【①②共通】会相模大野図書館 ※希望者は直接会場へ 会同所☎042-749-2244

1日ウォーターどろんこパーク

ペットボトルロケットなどを体験 時7月31日(休)11時~14時30分 会銀河の森プレイパーク(キャンプ淵野辺留保地内) 対中学生以下(未就学児は保護者同伴) ※一部企画は時間・人数制限あり。参加方法などは同所☎を参照 園子どもの居場所づくり・相模原 ☎070-4497-4588

あそびの学校 きもだめし

時8月4日(日)17時~20時 会青少年学習センター 市内在住か在学の小学生(保護者送迎が必要) 定50人(申込順) 申7月19日~31日に、市☎から 会同所☎042-751-0091

平和・原爆ポスター展

昨年度の平和ポスターコンテスト入賞作品と平和を学ぶポスターを展示 時8月6日(火)~29日(休)8時30分~17時 会あじさい会館 会国際課

さがみんキッズパーク (移動式子どもの遊び場)

親子で一緒に楽しめる遊び場 時8月①1日(休)②28日(休)10時30分・11時30分・13時15分・14時15分(各回45分) 会①もみじホール城山②相模女子大学グリーンホール 対0歳6カ月以上の未就学児とその保護者 定各12組(申込順。1組4人まで) 申①7月19日~31日 ②8月7日~21日に、市☎から 会青少年学習センター☎042-751-0091

親子バス見学会

食品リサイクル工場や宮ヶ瀬ダムなどを見学 時8月9日(金)8時45分~17時 集合・解散場所市役所本庁舎 市内在住の小学校4年生~中学生とその保護者 定23人(申込順) 費500円 ※内容などはさがみはら地球温暖化対策協議会☎を参照 申7月19日~30日に、FAXか☎に6面上部の必要事項(参加者全員分)を書いて、同協議会へ ☎FAX 042-753-9550 ☒info@s-ontaiyou.jp

産業会館まつり

さがみはらプログラミングコンテスト

①オリジナルプログラム作品募集 対市内在住か在学・在勤の18歳以下 定30人(選考)

②発表会 ①の入選作品の発表・展示と表彰 時8月18日(日)13時から

③ワークショップ 親子でコイン落としゲームを作る 時8月17日(土)10時~14時(各回2時間) 対年中~中学生とその保護者 定各回10組(1組2人。抽選) 費1組1,000円

【①②③共通】会産業会館 申込期限①

③8月4日12時 ※申し込み方法などは、同コンテスト☎を参照 会同所パソコン教室☎042-704-9888



オンライン 教育研究発表会

市の教育研究や活動の実践などを発表 時8月19日(月)13時30分~16時30分 対市内在住か在勤・在学の人、教育関係者など ※ツールはWebex®を使用。発表内容などは、教育センター☎を参照 申7月31日までに、同センター☎から 会同センター☎042-756-0290



相模原新能



演目『船弁慶 後之出留之伝』など 時8月25日(日)13時30分~16時10分 会相模女子大学グリーンホール 定約1,500席(申込順) 費①500円(②無料席あり) 申7月①20日②27日10時から、☎でチケットMoveへ。チケットムーヴ.net☎からも購入可 ☎042-742-9999 会市民文化財団☎042-749-2207

市民レガッタ(相模湖カップ)



①一般(男子・女子)②中学生(男子・女子)③シニア(男子) 種目ナックルフォア500m競漕 時9月16日(祝)(14日出)に講習会あり8時30分~15時30分 会県立相模湖漕艇場 市内在住か在勤・在学の人(①中学生以上②中学生③50歳以上)で編成するチーム(1チーム5人。女子は男子の種目に参加可。初参加のチームは講習会に参加が必要) 定40チーム(抽選) 費1チーム4,000円(中学生のみのチームは1,000円) 会スポーツ推進課、スポーツ施設課津久井地域班、各公民館(沢井を除く)など(市☎にも掲載) 申7月16日~8月16日(必着)に、申込書をスポーツ推進課へ

講演・講座

パソコン講座無料体験

①パソコン講座②プログラミング講座③Webエンジニアをめざす講座④IT版よろず相談

日にち	時間
①7月25日(休)、8月8日(休)・21日(休)	9時30分・10時30分・11時30分(各回50分、1回のみ)
②7月23日~8月22日の火・水・木曜日(8月13日~15日を除く)	16時・17時30分(各回60分、1回のみ)
③8月8日(休)	18時45分・20時(各回50分、1回のみ)
④8月6日(火)・27日(火)	10時・14時(各回60分、1回のみ)

会産業会館 対②小学校3年生~高校生 ③18歳以上④市内企業でITに携わる人や仕事を探している人など 定①②③各3人④各1組(各申込順) 申7月19日から、☎(9時30分から)で同所パソコン教室へ ☎042-704-9888

野生動物サマースクール

アライグマ等の生態と被害対策をクイズなどで学ぶ 時8月17日(土)10時~12時 会博物館 市内在住の小学生・その保護者 定30人(申込順) 申7月19日から、二次元コードから 会緑区役所区政策課☎042-775-8852



さがまちカレッジ

①青学コンディショニング 青山学院大学アスリートのトレーニング方法を実践で学ぶ 時8月24日(土)13時30分~14時30分 会青山学院大学相模原キャンパス(中央区淵野辺)

②銅版画講座 プレス機を使わない凹版刷り(全2回) 時8月31日(土)、9月7日(土)13時30分~16時30分 会町田市生涯学習センター(町田市原町田)

③相模原周辺の伝統的地名と新しい地名 時9月1日(日)10時~12時 会ユニコムプラザさがみはら

【①②③共通】会①小学校3年生以上②③15歳以上(中学生を除く) 定①50人②15人③40人(各抽選) 費①1,000円②8,500円(材料費含む)③1,500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7月30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☎からも可 ☎042-703-8535

屋外広告物講習会

時11月15日(金)10時~18時 会ソレイユさがみ 対屋外広告業に携わる人 定90人(抽選) 費3,000円 申8月19日~9月2日(消印有効)に、建築政策課にある申込書(市☎にも掲載)を同課へ

読者のひろば

(敬称略)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●女声合唱 時月3回水曜日13時から 会大野南公民館 ※見学可 会藤本☎042-745-5192

●合唱 時毎月第1・第3水曜日13時15分から 会青少年学習センターなど 対中高年 会吉田☎090-2637-0388

●体幹トレーニング 時月2回水曜日20時から 会光が丘公民館 対女性 ※見学・体験可 会幕内☎042-712-1144

●ストレッチ 時月3回木曜日9時30分から 会清新公民館 ※体験可 会吉岡☎042-772-5503

●混声合唱 時毎週木曜日18時15分から 会橋本公民館など 対中高年 ※男性歓迎 会松岡☎090-5900-3402

●長野県人会 時年4・5回 会市民会館など 対市内在住か在勤で長野県出身の人とその家族 会南澤☎090-6718-7864



市役所ではたらく ロボット職員の愛称を募集

「ロボットのまち さがみはら」の取り組みとして市役所本庁舎内で活用しているロボットの愛称を募集します。

会各公民館など(市☎、さがみはらものづくり企業支援サイト☎にも掲載) ※申し込み方法など詳しくは、募集要領をご覧ください。 申込期限8月15日(必着)

詳しくはこちら



▲さがみはらものづくり企業支援サイト☎

皆さんに書類やお茶を届けるお仕事をしています



会産業支援・雇用対策課☎042-707-7154

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 ちょっとおしらせ

コンビニエンスストアのマルチコピー機では、マイナンバーカードを利用して住民票の写し、印鑑登録証明書、課税証明書、納税証明書などを取得できます。

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サマーナイトアクア	毎週月曜日 7月22日～8月26日(8月12日を除く)	18時30分～19時	内アクアビクス 対16歳以上 定各40人(先着順) 費各100円
	毎週木曜日 7月25日～8月29日(8月15日を除く)	19時～19時30分	内アクアビクス 対16歳以上 定各40人(先着順) 費各100円
②ちびっこライフガード	8月3日(土)	10時～13時	対小学生 定5人(申込順) 費600円
	8月17日(土)	10時～13時	対小学生 定5人(申込順) 費600円

※①はプール利用料が別途必要。希望者は直接会場へ ②7月20日から、同所から

エコパークさがみはら

〒252-0236 中央区富士見1-3-41 ☎042-769-9248
 ☒ecopark-sagamihara@mdlife.co.jp

講座 環境DNA技術を活用した生物調査 新しい調査手法の可能性
 時8月31日(土)13時30分～15時 対中学生以上 定30人(申込順) ①直接か☎、
 ☒に8面上部の必要事項を書いて同所へ

けやき体育館

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

ふらっとアート特別編 おえかきを楽しもう 海を作ろう!
 時8月18日(日)13時30分～15時30分 対市内在住か在勤・在学・障害福祉サー
 ビス事業所を利用している人 ※希望者は直接会場へ。未就学児は保護者同伴。手
 話通訳と要約筆記対応可(要予約) ①8月8日までに、FAXに8面上部の必要事項、
 手話通訳・要約筆記希望を書いて同所へ

科学のびっくり箱!なぜなにレクチャー お魚ロボット
 時8月24日(土)14時～16時 対①市内在住かIn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②市内在住かIn学の小学校4～6年生 定
 ①②各10人(各申込順) ※手話通訳と要約筆記対応可(要予約) ①7月19日～8
 月10日に、直接か☎で同所へ。☎が難しい人はFAXに8面上部の必要事項、手話
 通訳・要約筆記希望の有無、障害のある人は障害の種別・等級を書いて同所へ

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

海のハーバリウムを作ろう
 時8月3日(土)13時～14時 定8人(申込順) 費1,100円 ※未就学児は保護者同
 伴 ①7月20日～8月2日に、直接か☎で同所へ

イキイキヨガ教室
 時8月7日(火)・21日(火)10時30分～11時30分 対18歳以上 定各20人(申込順)
 費各500円 ①7月20日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

理科マルシェ ①ガイコツの研究②ウニランプ③天然石の標本④傘のプラネタリ
 ウム⑤浮沈子釣りゲーム⑥日時計⑦木の葉の化石発掘⑧メッキ加工に挑戦
 時8月11日(日)10時～16時 対①小学校2年生～中学校1年生 定①②③各20人
 (申込順) 費①3,000円②3,500円③2,500円④1,000円⑤⑦各700円⑥1,300
 円⑧800円 ※④⑤⑥⑦⑧希望者は直接会場へ ①②③7月20日～8月10日
 に、直接か☎で同所へ

ロコモ予防体操&ストレッチ教室
 普段使わない筋肉をほぐし、鍛え、足腰を強くする 時8月14日(火)10時30分～
 11時30分 対18歳以上 定20人(申込順) 費500円 ①7月20日～8月13日
 に、直接か☎で同所へ

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

リフレッシュヨガ①ステップアップ②ビギナー(全4回)
 ①体を鍛えるパワーヨガ②リラックスできる瞑想など 時9月7日～28日の毎週
 土曜日①17時45分～18時45分②19時～20時 対18歳以上 定各20人(申込
 順) 費各2,800円 ①7月20日～8月31日に、直接か☎で同所へ

新磯ふれあいセンター

〒252-0326 南区新戸2268-1 ☎046-255-1311
 FAX046-255-1361

初心者向け体幹を鍛えるバランスボール教室(全4回)
 時8月16日～9月6日の毎週金曜日10時～11時30分 対18歳以上(高校生を除
 く) 定20人(申込順) 費2,500円 ①7月20日～8月16日に、直接か☎、FAX
 に8面上部の必要事項を書いて同所へ

ソレイユさがみ

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

①お父さんと一緒 料理教室 パーティーにも応用できるたのしい料理
 時8月11日(日)10時～13時 対小学生とその保護者(男性)

②さんかくサロン
 話し合いを通して多様な価値観に触れる男女共同参画の気付きの場 時8月12日
 (月)10時～11時30分

③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)
 時8月13日(火)10時～15時 ※希望者は直接会場へ

④絵本と子ども服リサイクルバザー
 時8月13日(火)10時～15時 ※希望者は直接会場へ

⑤お父さんと一緒 ものづくり教室 美しい模様のマール紙をつくり、うちわ
 をつくる
 時8月18日(日)13時30分～16時30分 対小学生とその保護者(男性)

⑥子育ておしゃべりサロン
 自分らしい子育てを見つける場 時8月19日(月)10時30分～11時45分 対1歳未
 満の子どもとその保護者

【①②⑤⑥共通】対①10組②20人⑤10組⑥7組(各申込順) ※①②⑤未就学児(2
 歳以上)の保育あり(要予約) ①7月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要
 事項、①②⑤保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)⑥子どもの氏名(ふ
 りがな)と月齢を書いて同所へ。同所から可

小倉(こだま)プール

〒252-0115 緑区小倉1 ☎042-782-1122
 FAX042-782-1123

トライアスロンスイム練習会

トライアスロンに必要なヘッドアップスイム(頭を水面に出して泳ぐ)やバトルで
 のいなし方などを学ぶ 時7月28日(日)、8月17日(土)6時50分～8時30分 対15
 歳以上(中学生を除く) 定各30人(申込順) 費各3,000円 ①7月20日から、
 直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、参加希望日を書いて同所へ

ユニコムプラザさがみはら

〒252-0303 南区相模大野3-3-2 ☎042-701-4370

オーサーズカフェ 転倒の仕組みからひも解く転倒リスクとその予防
 時7月27日(土)14時～15時 ※希望者は直接会場へ

博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

全天周映画「プラネタリアム ドラえもん 宇宙の模型」など

時7月20日(土)～8月31日(土)16時～16時40分(8月26日を除く毎週月曜日は10時
 30分、13時、14時30分、16時の4回上映) 定各210人(先着順) 費各500円
 (小・中学生200円(市内在住かIn学は無料)、65歳以上250円(要証明書)) ※希
 望者は直接会場へ

民俗学講演会 日本の神楽と神代神楽

時7月28日(日)14時～16時 講小川直之さん(国学院大学名誉教授) 定100人
 (先着順) ※希望者は直接会場へ

講演会 50年前の勝坂遺跡～史跡指定までの道のり

時8月3日(土)14時～16時 講大貫英明さん(市文化財研究協議会会長) 定200人
 (先着順) ※希望者は直接会場へ

星空観望会

プラネタリアムで説明の後、天体望遠鏡を使って星を観察 時8月3日(土)16日
 (日)・24日(土)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 ①7月20日9時30分～開催日
 前日に、同所から

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

催し名	日にち	時間	対象・定員(申込順)・費用
ジュニア競泳スタート	7月30日(火)、8月1日(水)・14日(水)	10時30分～11時30分	対小・中学生 定各20人 費各550円
プールで遊ぼう	7月30日(火)・31日(水)	16時～17時 17時30分～18時30分	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350円 対小学生 定各35人 費各350円
夏休み短期水泳(全4回)	初心者～ バタフライ クロール～ 個人メドレー 8月5日(月)～8日(木)	9時～10時	対小・中学生 定35人 費1,400円
		13時30分～14時30分	対小・中学生 定35人 費1,400円
		11時～12時	対小・中学生 定35人 費1,400円
		15時30分～16時30分	対小・中学生 定35人 費1,400円
アーティスティックスイミング(全3回)	毎週土曜日 8月10日～24日	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2,640円
水中撮影フォームチェック	8月13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)
競泳スタート	8月15日(木)	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
ピラティス(全4回)★	毎週木曜日 8月1日～29日 (8月15日を除く)	10時～11時	対16歳以上 定15人 費4,400円
ヨガ(全3回)★	毎週火曜日 8月6日～20日	11時～12時	対16歳以上 定15人 費3,300円
シェイプアップダンス(全4回)★	毎週火曜日 8月6日～27日	12時30分～13時30分	対16歳以上 定15人 費3,300円
ボクシングエクササイズ(全4回)★	毎週水曜日 8月7日～28日	11時～12時	対16歳以上 定20人 費4,400円
骨盤ストレッチ(全4回)★		13時45分～14時45分	対16歳以上 定15人 費4,400円

☎7月19日から(★は23日から)、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

催し名	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	8月21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
②ナイトヨガ	8月22日(木)	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
③カラダ楽々元気アップ体操(全8回)	毎週金曜日 8月23日～11月1日 (9月27日、10月4日・25日を除く)	10時～11時30分	対55歳以上 定25人 費4,800円
④リンパストレッチ(全8回)		15時～16時15分	対18歳以上 定20人 費7,000円
⑤プリザーブドフラワー アンティークガラスアレンジ(中級)	8月22日(木)	13時～15時	対18歳以上 定24人 費5,000円
	8月29日(木)	13時～15時	対18歳以上 定24人 費5,000円

☎①②7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。③④⑤7月19日～開催日1週間前に同所☎「イベント&教室」ページから

ほねごりアリーナ

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

トランポリン教室

時8月8日(木)・9日(金)9時30分～10時30分、11時～12時 対小学生 定各10人
(抽選) 費各1,200円 ☎7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、希望日時を第2希望まで書いて同所へ

老人福祉センター若竹園

〒252-0334 南区若松2-1-38 ☎042-746-4622

あなたを狙う悪質商法 こんな商法にご用心 高齢者編

時7月30日(火)14時～15時 対市内在住の60歳以上 定20人(申込順) ☎7月20日から当日に、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)

- ハンガリーGP(グランプリ)決勝 時7月21日(日)22時から
- ベルギーGP決勝 時7月28日(日)22時から

※レース・試合情報は変更になる場合あり。動画配信サービス(有料)で放送

中谷潤人選手 (プロボクサー)

- 時7月20日(土)時間未定 会両国国技館(墨田区横綱)
- 対戦相手 ビンセント・アストロラビオ(フィリピン)

WBC世界バンタム級王者として、初の防衛戦!

パリオリンピックに出場する相模原のスポーツ選手を応援しよう!

ホームタウンアスリート

※7月2日現在の情報。7月3日以降に出場が決定した選手については、市☎でお知らせします。

小堀 倭加選手(競泳女子(緑区出身))

- 4×200m自由形リレー 400m自由形
- 予選 時8月1日(木)18時から ●予選 時7月27日(土)18時から
- 決勝 時8月2日(金)4時48分から ●決勝 時7月28日(日)3時55分から

坂井 丞選手(男子3m飛板飛込(南区出身))

- 予選 時8月6日(火)17時から
- 準決勝 時8月7日(水)17時から
- 決勝 時8月8日(木)22時から

市ゆかりの選手

- 白井空良選手(男子スケートボードストリート(中央区出身)) ●吉沢 恋選手(女子スケートボードストリート(中央区出身))
- 高市未来選手(女子柔道63kg級(相原中学校出身)) ●橋本壮市選手(男子柔道73kg級(東海大学付属相模中等部・高等学校出身(南区相南)))

☎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



親子ラグビー教室

時7月21日(日)9時～12時 会相模原ギオンフィールド 対市内か近隣市町村在住の3歳～中学生とその保護者など(保護者などが市内在勤も可) ※希望者は運動ができる服装で直接会場へ。さがみ・南ラグビースクール☎を参照

スポーツチャンバラ夏の体験会

時①7月27日(土)②8月2日(金)③8月3日(土)①③9時30分～11時②19時～20時30分
会①市体育館(市役所前)②相模原ギオンアリーナ③ほねごりアリーナ ※希望者は直接会場へ

夏休みジュニアボウリング教室(全3回)

時①8月19日(月)～21日(水)16時～18時②8月20日(火)～22日(木)10時～12時 会①

相模ファーストレーン(中央区相模原)②相模原パークレーンズ(中央区相模原) 対市内在住か(在園・在学)の年長～中学生 ※小学生以下は保護者同伴 定各20人(申込順) 費各1,500円 ☎8月6日までに、直接か☎で各会場へ ①☎042-755-1088 ②☎042-755-1110

クレー射撃市民選手権大会(トラップ競技、スキート競技)

時8月25日(日)8時～16時30分 会大月クレー射撃場(山梨県大月市猿橋町) 対市内在住か(在勤・在学)の人 定40人(先着順) 費1競技9,000円(学生5,000円(要証明書)) (昼食代含む) ※希望者は、銃砲、装弾、銃砲所持許可証、猟銃用火薬類等譲受許可証を持って直接会場へ



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6年6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 283,010人(88増) 男 139,795人/女 143,215人 世帯数 139,197世帯(138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!!



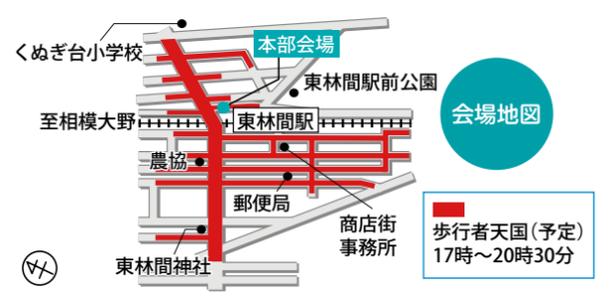
相模原市
南区ガイドマップ

8月3日土・4日日開催!

市制施行70周年記念

東林間サマーわぁ!ニバル

地元だけでなく本場徳島から踊り手が参加する阿波踊りのお祭りです。3日の「にわか連」は、大人も子どもも誰でも飛び入りで参加できます。鉦や太鼓に合わせて踊る楽しさを体感しませんか。



会場地図

歩行者天国(予定)
17時~20時30分

スケジュール ※荒天中止

8月3日(土)	8月4日(日)
14時30分 模擬店開店	14時30分 模擬店開店
17時15分 開会式	17時20分~20時 阿波踊り
17時40分~20時 阿波踊り	

会東林間駅前大通りほか

YouTube®でライブ配信あり
詳しくはこちら▶



関市コールセンター☎042-770-7777

南区のぶどうを食べてみませんか

南区の大沼地域にある農園で、ブドウを直売します。種類によって収穫・販売時期が異なるため、さまざまなブドウが味わえます。
☎8月上旬~9月中旬(天候などで変わる場合あり)



中里ぶどう園

所在地 南区西大沼5-10-16
休業日 不定休
※前日に☎で問い合わせください。
※営業日は赤いのぼり旗あり
駐車場 4台程度
関中里ぶどう園☎042-744-0001

祖父、父と3代で栽培しています。10種類ほどのブドウを順次、販売予定です。どれも自信を持って提供していますが、特にクイーンニーナがお薦めで、市農業まつりの農畜産物共進会(品評会)で昨年優良賞を受賞しました。販売開始してすぐに売り切れてしまうこともあります。ぜひ、ご賞味いただきたいです。

8月上旬のデラウェアから始まり、シャインマスカットや藤稔など順次、販売予定です。都市部でも頑張っていることを知ってもらえると嬉しいです。ブドウのほかにも10月から11月は、キウイフルーツの販売もしています。



みさわ園

所在地 南区東大沼1-12-39
休業日 8月13日~15日、不定休
※みさわ園☎を参照
駐車場 8台程度
関みさわ園☎042-744-0533



みさわ園☎



今井園

父から畑を継ぎ、最初は野菜のみでしたが、私の代からブドウ栽培を始めて約40年。栽培から収穫・販売まで全て1人でやっています。シャインマスカットやピオーネなど数種類のブドウを販売予定です。ぜひ、お越しください。

所在地 南区西大沼2-52-20
休業日 8月14日、不定休
※営業日はのぼり旗あり
駐車場 4台程度
関今井園☎042-743-4304

関農政課☎042-769-8239



ブドウの種類

シャインマスカット



強い甘みと芳香が特徴。皮ごと食べられるので、パリっとはじける食感が楽しめる

藤稔



大粒でピンポン玉サイズになることもあり、甘みと酸味のバランスがいい

ピオーネ



大粒で濃厚な味わいで「黒い真珠」とも呼ばれている

クイーンニーナ



甘みが強く、糖度は20度を上回る。皮ごと食べることができ、食べ応えがある

相模大野ふれあい広場の廃止

7月31日で相模大野ふれあい広場を廃止します。関市民協働推進課☎042-769-8226

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6年6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 167,004人(73減) 男 83,831人/女 83,173人 世帯数 77,335世帯(34増)

市ホームページ内 緑区ページ

緑区特設サイト ホームページ



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



すもうよ緑区 検索

推します! 夏祭り!めぐる押し!

夏はイベントが盛りだくさん!今年の夏は、緑区で押し祭りを見つけましょう。
問緑区役所区政策課☎042-775-8802

72回を迎える歴史ある花火大会。夜空を豪華に彩るスターメインや大迫力の超大玉(尺五寸)、空中ナイアガラなど、周囲を山に囲まれた相模湖ならではの身体に響く轟音と色とりどりの花火が湖面を輝かせます。

押し!Point



市制施行70周年記念

さがみ湖湖上祭花火大会

時8月1日(木)18時45分~20時40分

(荒天中止)

湖上囃子 18時45分から

花火大会 19時30分から

会県立相模湖公園

問相模湖観光協会☎042-684-2633



みんなの津久井湖夏祭り

時8月11日(祝)15時~20時30分

8月12日(休)8時~9時(ごみ拾い)

会県立津久井湖城山公園 水の苑地

問城山観光協会☎042-783-8065



押し!Point

地域の若者が主体となって始まり、今年で3回目となるお祭り。津久井湖をテーマにしたステージやLEDキャンドルランタン、花火の打ち上げなど盛りだくさんのコンテンツで皆さんをお待ちしています!翌朝のごみ拾いイベントの一つとなっています。

つくい中野夏祭り



時御輿渡御 7月27日(土) 14時30分から

山車運行 7月28日(日) 16時から

会中野商店街通り

日赤前交差点~大沢交差点の周辺

問つくい中野夏祭り実行委員会の前田さん

☎090-2644-0791

押し!Point

中野地区の夏を彩る伝統行事。1トン越え大御輿の渡御と各自治会自慢の6台の山車が競演します。夕刻の幻想的な提灯の明かりのもと、壮大なお囃子の叩き合いは必見です!

デジタルスタンプラリー

8月31日(土)まで

ミウルのなつやすみ

二次元コードを
チェック

設置スポットは
全部で **12カ所**

ミウルがタイムマシンに乗ってタイムスリップ!でも、たどり着いた先でタイムマシンが壊れ、バラバラに...。12カ所のスポットにある二次元コードを読み取ると、タイムマシンのパーツをゲットできるよ!パーツを集めて、ミウルのタイムマシンを直してあげよう!

問緑区役所地域振興課☎042-775-8801



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6年6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 274,084人(139減) 男 136,801人/女 137,283人 世帯数 130,972世帯(43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)

時27日18時~21時
28日14時30分~21時
(荒天中止)
会上溝商店街通り
※当日交通規制あり。駐車場なし
※27日は山車の巡行のみ
問市コールセンター
☎042-770-7777



7月27日(土) 28日(日) 上溝夏祭り

県北一と称される
江戸末期から伝わる伝統ある夏祭り
目曜日の夕暮れ時——
祭典本部前に集う神輿と山車は必見

8月3日(土) 4日(日) 大野北銀河まつり



時3日11時~20時
4日10時~20時
会鹿沼公園
※当日は児童交通公園
(鹿沼公園内)の一般利用不可
問大野北銀河まつり
実行委員会 森光さん
☎090-8113-6462

見どころはココ

特設ステージは、子どもから大人まで楽しんでもらえるプログラムを用意。全ステージ桜美林大学生がMCで盛り上げます!飲食ブースには地元のお店が大集結!人気の味がリーズナブルに楽しめます



実行委員会に参加 桜美林大学の皆さん

8月24日(土) 相模原納涼花火大会

一万発の花火が
相模川高田橋上空と水面を彩り—
有料観覧エリアのイベントステージでは
和太鼓やダンス、トークショーなどが満載

時13時~21時
(荒天時などは25日(日)に順延)
花火の打ち上げ 19時から
会相模川高田橋上流
※有料エリアは入場チケットが必要
※駐車場の利用には駐車券の事前購入が必要
問市コールセンター☎042-770-7777



全力開催!!

広域避難場所を一部変更しました

名称・範囲変更		新規指定
変更前 相模総合 補給廠野積場	→ 変更後 相模原スポーツ・ レクリエーションパーク	大野北中学校 大野北小学校 淵野辺小学校

※野積場全体から、公園エリアのみになります。

問危機管理課☎042-769-8208

問中央区役所地域振興課☎042-769-9801

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 ☎042-770-7777
FAX042-770-7766

8時~21時 年中無休
※おかけ間違いにご注意ください。



ぞっこん!相模原 市の魅力をテレビで発信!



おくやみ窓口を開設します

開設日 7月29日(月)

身近な人が亡くなった後の、市役所での各種手続きを1つの窓口で案内します。
書類の作成補助や申請書の預かり、保険証の回収などをします。

必要な手続きの例

- 住民票の世帯主変更届
 - 後期高齢者医療制度・国民健康保険制度の葬祭費の支給申請 など
- ※市庁の「わたしの手続案内」から、手続きに必要な持ち物や申請窓口を簡単に調べることができます。



▲わたしの手続案内について

会 市役所本館1階

対 亡くなったときに市に住民登録があった人の遺族

※事前予約制。死亡届の提出後に申し込んでください。申し込みから8日以降(土・日曜日、祝日等を除く)の空いている日時で予約を受け付けます。詳しくは市庁をご覧ください。

予約 月～金曜日(祝日等を除く)の9時～12時、13時～15時に、☎でおくやみ窓口へ ☎042-769-6129

問 区政推進課 ☎042-769-9812

おくやみハンドブックを配布

亡くなった人に関する市役所での手続きと、市役所以外での主な手続きをまとめた「おくやみハンドブック」を配布しています。



▲詳しくはこちら

事故に注意して楽しいレジャーを

アウトドアを楽しむときは

- 🧢 服装の工夫や水分補給をして熱中症対策をしましょう
- 🏕️ テントの位置等は、倒木や増水などに注意して選びましょう
- 🏊 水遊びをする場所は、遊泳禁止の赤い旗や注意看板をチェックして選びましょう。急な天候変化や水の流れに注意し、危険を感じたときは、すぐに建物や高台など安全な場所へ避難しましょう



花火を楽しむときは

- 🍷 燃える物のない広い場所を選びましょう
- 🍷 水が入ったバケツを用意しましょう
- 🍷 使い方や注意書きをよく読みましょう
- 🍷 他の人の迷惑にならない場所と時間を選びましょう
- 🍷 終わった花火やごみは持ち帰りましょう



火災に注意！
花火を楽しんだ後は水の中に入れて
しっかり火を消しましょう

問 観光政策課 ☎042-769-8236

問 危険物保安課 ☎042-751-9137

