

2024(令和6年)

8.15

広報

さがみはら

No.1535

毎月1日・15日発行



新千円札の 北里柴三郎

20年ぶりに新紙幣が発行され、新千円札の肖像に採用された北里柴三郎。南区にキャンパスを構える北里大学の学祖として本市と関わりがあります。

出典：国立印刷局ホームページ
(https://www.npb.go.jp/ja/n_banknote/design01/)



問シティブロモーション戦略課 ☎042-707-7045

相模原との関わり

昭和43年に北里大学のキャンパスが開設しました。現在の地名「北里」は、元は麻溝台と下溝の一部でしたが、キャンパスがあることに由来し、昭和54年7月に誕生しました。地名は、大学名と読み方が異なり「きたざと」と読みます。

北里 柴三郎

嘉永6年～昭和6年
(1853～1931)

破傷風の治療法を確立し、日本初の私立伝染病研究所を創立した細菌学者。伝染病予防と細菌学の研究に生涯をささげ「近代日本医学の父」ともいられています。

大正12年、所長室で撮影▶



提供：学校法人北里研究所 北里柴三郎記念博物館

特集2面 がん相談支援センターの紹介

北里大学病院を含めて市内に3カ所あるがん相談支援センターを紹介しています。設置されている病院に通院していなくても利用でき、個別対応なのでゆっくり相談できます。詳しくは、2面へ

LINE UP

- 3面 新型コロナウイルスワクチン 定期接種のお知らせ
- 4・5面 みんなのすこやかナビ
- 10・11面 緑・中央・南区版
- 12面 市総合防災訓練(兼)九都県市合同防災訓練

今年で市は70周年！



11月20日の市制記念日まで残り3カ月。どんどんみんなで盛り上げていこう！

市マスコットキャラクター さがみん



問シティブロモーション戦略課 ☎042-707-7045

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 ☎▶



がんの不安に寄り添う がん相談支援センター

市内に
3カ所

がん相談支援センター(以降、支援センターと表記)は、全国のがん診療連携拠点病院などに設置されています。がん専門看護師、社会福祉の専門家であるソーシャルワーカーに、患者本人だけでなく、家族など周りの人も相談できます。

支援センターはどんなところ?

誰でも無料で使えます

本市には次の病院に設置されています。3カ所の病院に通院していなくても使えます。
※五十音順

北里大学病院

トータルサポートセンター・がん相談支援センター
所在地 南区北里1-15-1
☎042-778-9578(直通)

国立病院機構相模原病院

がん相談支援センター
所在地 南区桜台18-1
☎042-742-8311(代表)

相模原協同病院

患者総合支援・がん相談支援センター
所在地 緑区橋本台4-3-1
☎042-761-6020(代表)



こんなことを相談できます

在宅サービスの
ことを知りたい

生活費を
どうしよう

医療費が
払えるかな

助成・支援制度、介護・福祉サービスの活用などを紹介。必要に応じて、ハローワークなどへつなぎます。

どこまで治療したらいいのかな

次のことについて説明します。
●セカンドオピニオン(別の医師の意見を聞く) ●緩和ケア ●治療の副作用
●生活面への影響や対処法 など

家族や職場にどう伝えよう

とにかく不安

迷いや不安などを聞きながら、何ができるかを一緒に考えます。また、患者会などを紹介しています。

何を相談してよいかわからないときでも、ぜひ利用してください。医師に伝えたいことがうまく伝えられないなども相談できます。

※本人の了解がなければ、相談内容が外部に伝わることはありません。
※医師に代わって治療の判断をすることはありません。

患者さんが安心して 医療を受けられるように

国立病院機構相模原病院 ソーシャルワーカー 山路千尋さん



医療者からの紹介で来る人が多い。がんについて知りたい、相談したい人は、もっと多いのではないかと話す山路さん

相談者の考えや置かれている環境を早期に察知して、本人や家族の思いを関係者に代弁するため、発する言葉を逃さないように心がけています。

相談者から聞いた情報は極力時間を置かず、病院の中で共有して、認定看護師、臨床心理士、リハビリ科など、多職種を連携して活用する体制を作っています。もちろん、共有する情報は患者さんから許可を得たものだけです。

どのような相談内容でも、相談の過程で、患者さん自身が意思決定できるように支援したいと思っています。

何をどう話してよいか分からなくても、ちょっと話を聞いておきたいなというときは、ぜひ来てほしいです。考える整理のお手伝いのできればいいなと思っています。

これからどうなるのかという不安を 相談できた

支援センター利用者 志野村伸子さん



人に頼ることが増え、遠慮し過ぎずに頼んだら、案外、あっさり聞いてくれる家族や友人も支えになると話す志野村さん

がんと診断されたとき、想定外で実感がなく、割と冷静だったと思います。徐々に、治療費が必要なのに治療で働けない、収入が途絶えてしまう、どうしよう。どこに相談してよいかも分からない。これからどうなるのかと不安でいっぱいになりました。

昨年の12月に入院したとき、病室に山路さんが訪ねて来てくれたことから支援センターを知りました。自分が望むがん治療の相談に乗ってくれて、精神的に不安なときには臨床心理士さんへつないでくれました。プロの中立的なアドバイスがとても心強かったです。患者さんをたくさん担当していても、しっかり覚えていてくれることもうれしかったです。

退院した後も通院で、がんサロン「クローバー」に参加しています。治療しているのは自分だけじゃないと分かって安心でき、情報交換もできます。

がん寄り添う市の取り組み

がんピアサポート

がんピアサポーター(がん体験者)が、治療や療養生活の不安、悩みについて相談に応じます。
☎9月①13日(金)②22日(祝)10時~15時(各回1時間)

☎ウェルネスさがみはら
☎がん患者やその家族
定各4組(申込順)
☎9月①11日②19日までに、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

次の支援もあります

- 若年がん患者在宅療養支援
 - がん患者ウィッグ購入費助成
- 詳しくはこちら▶



がん相談・支援

☎健康増進課☎042-769-8322

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
中止や延期の場合あり。開催状況は、市Ⓔ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

新型コロナウイルスワクチン 10月から高齢者などの定期接種を実施

❗紙面の内容は8月1日現在です。記載内容が変更になる場合があります。

接種を希望する人は、時期が近づいたら協力医療機関へ直接予約してください。

クーポン券(接種券)は不要

接種期間 10月1日(火)~令和7年1月31日(金) 接種回数 1人1回のみ

協力医療機関(調整中)

接種日時時点で本市に住居登録があり、次のいずれかに該当する人

- 65歳以上
- 60歳~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に高度の障害(身体障害者手帳1級程度)がある

費用3,000円(生活保護受給世帯など、一部の人は免除あり)

※協力医療機関の確認方法や費用の免除要件など詳しくは、決まり次第本紙などでお知らせします。

任意接種について

接種期間外や対象年齢外などの場合、任意で全額自費での接種です。詳しくは、任意接種を実施する医療機関にお問い合わせください。

疾病対策課 ☎042-769-8346

より開かれた市政を目指して 市政の情報を公開

市では、情報公開や個人情報保護制度の運用状況を公表しています。

公文書の公開

市が保有する公文書(電磁的記録も含む)の閲覧や写しの交付を受けることができます(個人情報などは非公開になる場合があります)。

個人(本人)情報の開示など

市が保有する自分自身の個人情報について、開示・訂正・利用停止を請求できます。

※身分証明書の提示が必要

審議会などの原則公開

開催日程などは、市Ⓔ、各掲示場・行政資料コーナーなどでお知らせしています。

※傍聴については、各審議会などの担当課へお問い合わせください。

令和5年度の運用状況

公文書の公開請求 請求人数(件数)=883人(3,746件)

個人情報の開示等の請求 請求人数(件数)=144人(180件)

公開した審議会などの数 43審議会、開催回数=127回、傍聴人数=78人

情報公開・文書管理課 ☎042-769-8331

市議会定例会 9月定例会議を開催

9月定例会議の日程

日にち	内容
8月26日(月)	本会議(提案説明)
9月 3日(火)	本会議(代表質問・個人質疑)
4日(水)	本会議(代表質問・個人質疑・委員会付託)、決算特別委員会★
6日(金)	総務委員会、決算特別委員会総務分科会
9日(月)	こども文教委員会、決算特別委員会こども文教分科会
10日(火)	市民環境経済委員会、決算特別委員会市民環境経済分科会
11日(水)	建設委員会、決算特別委員会建設分科会
12日(木)	民生委員会、決算特別委員会民生分科会
25日(水)・26日(木)	本会議(一般質問)
27日(金)	本会議(一般質問)、決算特別委員会★
10月1日(火)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会★

開9時30分から

※会議の日程、時間などは変更の場合あり。詳しくは市議会Ⓔを参照

※9月定例会議のための議会運営委員会は、8月20日(火)に開催します。

※★本会議終了後に開催します。

※市議会Ⓔから、各会議のインターネット中継が視聴できます。

議事課 ☎042-769-8278

台風などの荒天時 ごみ・資源収集を中止することがあります

天候が荒れている時は、次の理由で収集を中止することがあります。

- ごみ・資源出しのため外へ出ることが危険
- 強風でごみ・資源が飛散する
- 収集車の事故防止

荒天のときは、次回以降の収集日に出すようにしてください。

- 特別警報、土砂災害警戒情報、避難指示などが発令された場合は、直ちに収集を中止します。
- 天候が回復しても、避難指示などが解除されていない区域の収集はありません。

収集を中止するときのお知らせ方法

- 市Ⓔ ●防災メール ●市公式LINE

※急な天候の変化で収集を中止する場合は、事前にお知らせできないことがあります。

収集は、天気や気温に応じた
服装で作業します。
ご理解とご協力をお願いします



廃棄物政策課 ☎042-769-8336

峰山霊園の使用者を募集します

樹林型合葬式墓所

シンボルツリーを墓標とし、その下に焼骨を埋蔵する形式の墓地です。焼骨は、許可日から20年間は骨壺で埋蔵し、その後、合葬(共同埋蔵)します。

種類	体数	募集予定 区画数(抽選)	墓所使用料	年間 管理料	募集 区分
1体用	70体	70	9万2,000円	なし	有骨
2体用	400体	200	18万4,000円		

※2体用の有骨区分には「有骨1体+生前1体」での申し込みを含む

一般墓所

全て返還された使用済みの区画です。使用区画は市が決定します。

種類	面積	募集予定 区画数(抽選)	墓所使用料	年間 管理料	募集 区分
芝生	4㎡	40	60万6,000円	6,500円	有骨
	2.5㎡	5	44万5,000円	4,500円	

次の全てに該当する人

- 令和5年9月2日以前から本市に住居登録があり、今後も市内に在住する(外国人住民は永住者か特別永住者)
- 峰山霊園か柴胡が原霊園の一般墓所を使用中でない
- 焼骨を埋蔵する墓地がなく、自宅や寺院などに仮安置している

※対象となる焼骨には要件あり

※詳しくは、公募のしおりをご覧ください。

市コールセンター ☎042-770-7777

9月2日から、公園課、各区役所・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、峰山霊園管理事務所(市Ⓔにも掲載)

9月30日(消印有効)までに、申込書(1世帯・1焼骨1通)を公園課へ



▲樹林型合葬式墓所



▲一般墓所(芝生墓所)



▲市Ⓔ

現地説明会を開催

合葬式墓所の見学、各墓所の概要や申込書の書き方を説明します。

※埋蔵室などの見学は不可

9月2日(月)・3日(火)9時30分、11時、13時30分、15時(各回約1時間)

峰山霊園管理事務所

樹林型合葬式墓所、一般墓所(芝生墓所)の募集要件を満たし、申し込みを検討している人

定各15組(申込順。1組2人まで)

8月19日~23日に、☎で同所へ ☎042-777-0487



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、市画などで確認を



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
聴覚・音声・言語機能に障害のある人専用 FAX042-756-3030

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療所案内
☎042-0120-19-4199

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

マタニティオールラウンドセミナー(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10月①9日(火)②28日(月)13時30分～15時 会①南保健福祉センター②緑区合同庁舎 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) 申込開始8月20日 問市コールセンター☎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 時10月①16日(火)②22日(火)③25日(金)13時20分～16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 対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで) 定各30組(申込順) 申込開始8月20日 問各子育て支援センター①南☎042-701-7710②緑☎042-775-8829③中央☎042-769-8222

子育て

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10月2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8月20日から、☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

親子で歯っぴいちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を紹介 時10月①8日(火)②11日(金)・30日(火)③18日(金)・29日(火)10時～11時 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 対令和5年8月～12月生まれの子どもとその家族 定各10組(申込順) 申込開始8月20日 問市コールセンター☎042-770-7777

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	10月8日(火)	13時～14時、 14時30分～ 15時30分	緑区合同庁舎	令和6年4月・5月生まれの子どもとその家族
	10月11日(金)		南保健福祉センター	
	10月18日(金)		ウェルネスさがみはら	
②	10月29日(火)	15時30分	ウェルネスさがみはら	6年1月・2月生まれの子どもとその家族
	10月30日(水)		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8月20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

保健福祉

友知草の会による介護相談 ほっとタイム

家族に認知症高齢者がいる当事者が相談に対応 時9月①3日(火)②5日(木)10時30分～12時 会①けやき会館②南保健福祉センター 対認知症のある人の家族 ※希望者は直接会場へ 問在宅医療・介護連携支援センター

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9月3日(火)・19日(木)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

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 時9月12日(木)14時～15時30分 会社のホールはしもと 対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 問精神保健福祉センター

高次脳機能障害講演会

高次脳機能障害のある人とその家族の心のケアについての講演 時9月14日(土)13時30分～16時 会ソレイユさがみ 講山口加代子さん(日本高次脳機能障害友の会顧問) 定100人(申込順) 申8月20日～9月11日に、直接か☎、FAXに氏名、電話番号かファクス番号、参加人数、「高次脳機能障害講演会」と書いて、ぷらす★かわせみへ 〒252-0143緑区橋本6-36-1グラントーレ橋本2階A☎042-703-5556FAX042-703-5557

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9月18日(火)・19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) 会ほねごりアリーナ 対65歳以上 定各18人(抽選) 費各1,500円 申8月31日(必着)までに、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、「体力測定会」と書いて同所へ 〒252-0134緑区下九沢2368-1☎042-763-7711

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①9月18日(火)②10月1日(火)10時～11時30分 会①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら 対市内在住か在勤の今年度20歳～69歳になる人 定各15人(申込順) ※年度内1回まで参加可 申8月19日～開催日前日に、直接か☎で各保健センターへ。市画からも可 ①緑☎042-775-8816②中央☎042-769-8233

さがプリコ(電子母子健康手帳アプリ)でかんたん予約



すこやかナビで紹介している妊娠・出産・子育てに関する教室や集いのうち、マークの付いているものは、オンラインで予約できます。

※アプリが利用できない人向けに、一部電話受け付けもあり。詳しくは、市画をご覧ください。

アプリのダウンロードは
こちらから



すこやかナビでは、マークが目印です

問こども家庭課☎042-769-8345

市認知症疾患医療センター(北里大学病院)講演会

認知症の日に、精神科医が認知症と薬の意外な関係をテーマに講演
 時9月21日(出)16時~18時 会けやき会館 市内在住か在勤・在学
 の人 定80人(申込順) 申8月19日~9月17日に、二次元コードから
 在宅医療・介護連携支援センター



補装具更生相談(肢体不自由(電動車椅子を除く)、★聴覚障害)

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
10月7日(月)	あじさい会館	10月2日	緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8810
10月21日(月)		10月16日	中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9266
11月18日(月)		11月13日	南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7722
10月17日(休)	南保健福祉センター	10月11日	津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1412
11月21日(休)		11月18日	城山福祉相談センター ☎042-783-8136
10月28日(月)	緑区合同庁舎	10月23日	相模湖福祉相談センター ☎042-684-3215
11月25日(月)		11月20日	藤野福祉相談センター ☎042-687-5511
10月9日(休)★		10月4日	

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。また、★で手話通訳者・要約筆記者が必要な場合は申込時にお知らせを 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)

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

もの忘れ相談(医師)

物忘れや認知症の相談 時9月①9日(月)②10日(火)③30日(月)①③10時~11時30分②14時30分~16時 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 定各2人(申込順) 申8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

骨密度測定de骨元気アップセミナー①②会場③オンライン講義+会場測定

骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。③は自宅などで配信動画を視聴し、会場で測定 時9月①13日(金)②③25日(火)①②9時30分、10時30分、①11時30分(各回45分)、③11時(測定のみ) 会①ウェルネスさがみはら②③南保健福祉センター 市内在住か在勤の今年度20歳~70歳になる人 定各15人(申込順) 申8月20日から、①②☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777③9月24日17時まで、市☎から



くすりの相談

時9月19日(休)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気検査を実施) 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についての相談 時9月①10日(火)・27日(金)②17日(火)③19日(休)13時~14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 関かかりつけ医のいない人 定各2~3人(申込順、調整あり) 申8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 時9月17日(火)10時~12時 会けやき会館 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 定2組(申込順、調整あり) 申8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9月18日(火)14時~16時 会産業会館 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 定20人(申込順) 申8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 時9月24日(火)13時30分~15時30分 会市民会館 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 定10組(申込順) 申8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9月26日(木)10時~12時 会けやき会館 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 定2組(申込順、調整あり) 申8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 時9月30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8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
8月22日(休)	10時~12時、	市役所前
9月12日(休)	13時45分~16時	
8月31日(出)	10時30分~12時、	相模大野駅前通り(コリドー通り)
9月8日(日)	13時45分~16時	
9月7日(出)	10時~12時、	橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下
9月14日(出)	13時45分~16時	

関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) 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) 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
9月3日(火)	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
9月4日(水)		南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
9月9日(月)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
9月12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
9月19日(休)		南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
9月24日(火)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233

申8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10月①7日(月)②21日(月)③28日(月)①②9時~11時30分③13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8月20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10月8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☎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

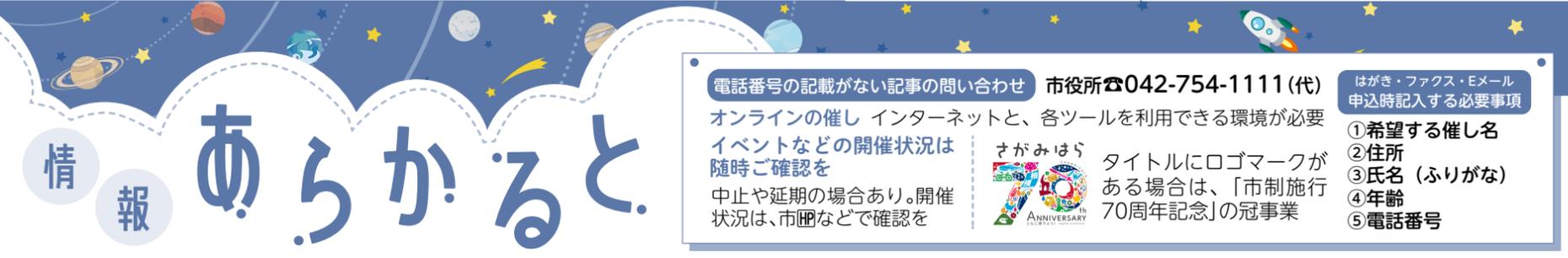
こどもの歯科相談①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)

時10月16日(火)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



市コールセンターから
ちょっとおしらせ

プラマークのある発泡スチロールは、プラ製容器包装です。汚れが落ちないものやプラマークのないものは一般ごみです。どちらもできるだけ砕いて出してください。



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、市庁などで確認を

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

都市計画案(県案)の縦覧と意見書の提出

相模川流域下水道の変更について 時9月3日(火)~17日(火)(土・日曜日、祝日を除く)8時30分~17時15分 会都市計画課 ※意見書の提出方法などは市庁を参照か、お問い合わせを 問同課

選挙人名簿・在外選挙人名簿の閲覧

①選挙人名簿 問平成18年9月2日までの生まれで、次のいずれかに該当する人 ●6月1日までに本市の住民基本台帳に登録され、引き続き記録されている ●住民票を作成された日から引き続き3カ月以上本市の住民基本台帳に登録され、転出後4カ月以内
②在外選挙人名簿 問平成18年9月2日までの生まれで、次のいずれかの手続きをして、9月1日までに同名簿に登録された人 ●海外に転出し、引き続き3カ月以上滞在していて、②への登録申請をした ●最終住所地が本市にあり、①から②への登録移転申請をした
【①②共通】時9月3日(火)~7日(土)8時30分~17時 会各区選挙管理委員会事務局 ※閲覧申出書には申出者の押印が、閲覧時は閲覧者の顔写真付き身分証明書が必要。事前に問い合わせを。電話での登録の確認は不可。7日(土)は、市役所本館守衛室へ 問各区選挙管理委員会事務局 緑 ☎042-775-8820、中央 ☎042-769-9259、南 ☎042-749-2117

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 時9月①5日(木)②12日(木)③19日(木)④26日(木)14時~15時 会①②④あじさい会館③南保健福祉センター 問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 問各2組(申込順) 問開催日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

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 時9月19日(木)10時~10時30分
②個別おしごと相談 時9月27日(金)9時30分~10時30分、11時~12時
【①②共通】会①ソレイユさがみ②同所、オンライン(ツールはZoom®を使用) 問女性 問①5人②各1人(各申込順) 申8月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ ☎042-862-0042



納期限は **9月2日(月)**
●国民健康保険税 第3期
●市県民税 第2期
口座振替の申し込みは 市庁か金融機関の窓口へ
ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶

街かどコンサート おでかけ編

ミニコンサートの動画を市庁で公開 出演齋藤麻里亜さん(ファゴット)、手倉森有香さん(ピアノ)、松本珠里さん(バイオリン) 曲目『交響曲第41番(ジュピター)第1楽章』などモーツァルト・メドレー 問文化振興課

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 時9月2日(月)13時30分~16時30分 会中央区役所 問市内の分譲マンション管理組合の人など 問3組(申込順) 申8月19日~28日に、☎で住宅課へ ☎042-769-9817

JR町田駅南口エレベーター 運転停止

老朽化による更新工事。北口への迂回に協力を 時10月1日(火)~11月20日(水) 問交通政策課

猫の相談会と譲渡面接会

相談会 時9月3日・10日、10月1日・8日の火曜日14時~16時 会ウェルネスさがみはら 問各8人(申込順) 申☎で生活衛生課へ ☎042-769-8347
譲渡面接会(①譲りたい人②欲しい人) 時9月28日(土)、10月26日(土)10時~12時(雨天決行。受け付けは11時30分まで) 会エコパークさがみはら 問市内在住の18歳以上 問①各15人(申込順) 費一部負担あり ※②希望者は直接会場へ(身分証明書が必要) 申①相談会で申し込み 問生活衛生課

相模原お店大賞

市内の飲食店や小売店などから、お気に入りの店に投票を。抽選で投票者にプレゼントもあり 投票期間8月20日~10月20日 ※投票方法や過去受賞店などは、お店大賞公式を参照 問相模原お店大賞実行委員会(相模原商工会議所内) ☎042-753-8135

不動産鑑定士・税理士・司法書士 合同無料相談会

不動産の価格や相続、登記などの相談 時9月4日(火)14時~17時30分 会相模大野駅北口ペデストリアンデッキ ※希望者は直接会場へ 問県不動産鑑定士協会事務局 ☎045-661-0280



足漕ぎスワン大会参加者

2人乗り足こぎスワンボートでの100m タイムトライアル 部門①一般②ファミリー 時10月6日(日) 会県立相模湖公園 問①中学生以上②家族 費1組各2,500円 ※時間や申し込み方法などは、二次元コードを参照 問相模湖ふれあい広場実行委員会事務局(相模湖商工会内) ☎042-684-3347

北方領土に関する 全国スピーチコンテスト作品

北方領土問題の解決方法や返還後のビジョンなど、自由な内容のスピーチ原稿 問中学生 ※応募方法などは、令和6年度北方領土に関する全国スピーチコンテスト事務局を参照 申込期限10月17日(消印有効) 問事務局(株ステージ内) ☎03-5966-5784

国際交流フェスティバルの ボランティア

世界各国の文化や交流を楽しむイベントの前日準備と当日運営スタッフ 時10月5日(土)・6日(日) 会さがみはら国際交流ラウンジ、大野北公民館 ※説明会あり。日時などはお問い合わせを 申9月20日までに、直接か☎、FAXに6面上部の必要事項を書いてさがみはら国際交流ラウンジへ ☎FAX042-750-4150

相模原看護専門学校 令和7年4月入学生

①公募推薦・社会人 問試験10月12日(土) 出願期間10月1日~4日(必着)
②一般 問試験12月14日(土) 出願期間11月22日~12月2日(必着)
【①②共通】問80人(選考) ※受験資格や科目などは相模原看護専門学校を参照 問同校 ☎046-259-1155

イベント

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9月①6日(金)②26日(木)10時30分・11時30分・13時15分・14時15分(各回45分) 会①博物館②相模原ギオンアリーナ 問0歳6カ月以上の未就学児とその保護者 問各12組(申込順。1組4人まで) 申①8月21日~9月4日②9月4日~18日に、市庁から 問青少年学習センター ☎042-751-0091

スポーツと健康の催し

①ベビーヨガ 時8月23日(金)、9月6日(金)11時~11時45分 問首が据わり、自立歩行できない子どもとその保護者
②ハウオリフラ 初心者から楽しめるフラダンス 時8月27日~令和7年3月18日の隔週火曜日13時~14時30分
③不調歪み改善教室 ヨガを取り入れたストレッチ 時9月5日・12日・26日、10月10日・24日・31日、11月14日・28日、12月5日・19日、7年1月30日、7年2月13日、7年3月6日の木曜日10時40分~11時30分 問50歳以上
④ベビーマッサージ 時9月20日(金)11時~11時45分 問0歳3カ月以上で自立歩行できない子どもとその保護者
【①~④共通】会相模原スポーツ・レクリエーションパーク 問①④各8組②③各20人(各申込順) 費①④各1,500円②各500円③各800円 申8月20日~開催日前日に、直接か☎で同所へ。同所から可 ☎042-707-1933

早朝ウォーク

相模原の坂道①11km②14km③6km 時8月24日(土) 集合8時30分=相模原駅北口広場 解散①12時=田名バスターミナル②③13時=上溝駅 問各500円(③はバス移動あり、別途バス代が必要) ※希望者は飲料水・雨具を持って、直接集合場所へ 問市ウォーキング協会 ☎090-4134-5808

相模原芸術家協会展

①展示 絵画・彫刻など。関連展示やイベント(②~⑤)あり 時8月30日(金)~9月10日(火)(9月4日を除く)10時~18時(初日は17時、最終日は15時まで)
②水彩画講座 水彩で身近なものを描く 時8月31日(土)10時~15時
③大人も子どもも図画工作 時9月1日(日)13時30分~15時30分
④日本画講座 墨絵で絵手紙を作る 時9月7日(土)10時30分~12時30分
⑤日本画講座 花を描く 時9月8日(日)13時~15時
【①~⑤共通】会相模原市民ギャラリー 定②③④⑤各15人(申込順) 申②③④⑤8月19日から、二次元コードから 問相模原芸術家協会事務局の堤さん ☎046-255-8304

湯飲み茶わんで作る 盆栽風こけ玉

時9月11日(水)10時~11時30分 会けやき体育館 問市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 問24人(申込順) 費2,000円 申8月19日~9月6日に、☎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 FAX042-751-2345

RUN伴さがみはら

①スタート②ゴールイベント 認知症の人とその家族・支援者、一般の人が、2日間に分けて一つのたすきをつなぐレイアウトを観覧 時9月①21日(土)10時30分~11時30分②29日(日)15時~16時 会①市役所本庁舎②県立相模原公園 ※希望者は直接会場へ。内容などは、RUN伴相模原実行委員会を参照 問同実行委員会 ☎042-785-3745

つちざわの森を楽しもう

①森林浴と里山リトリート アロマ作りもあり 時9月23日(木)10時~14時30分(荒天時は10月14日(祝)) 問8人(申込順) 費4,400円(昼食・お土産含む) 申8月20日~9月19日に、☎に6面上部の必要事項、参加人数を書いて、ヘリテッジキーパーへ 問heritagekeeper2021@gmail.com
②里山体験講座(全5回) 里山林の保全・活用などを学ぶ 時10月12日(土)、11月6日(水)、12月7日(土)、令和7年1月18日(土)、7年2月15日(土)10時15分~16時 問10人(抽選) 申8月20日~9月20日に、二次元コードから
【①②共通】会つちざわの森(緑区根小屋) 問18歳以上 問ヘリテッジキーパーの青木さん ☎090-8087-2109

縄文時代の土笛づくり

時9月8日(日)9時30分～12時 会史跡勝坂遺跡公園管理棟 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定20人(申込順) 費100円 申8月20日～9月4日に、会文化財保護課へ ☎042-769-8371

キッチンからSDGs

おからクッキーでアンチエイジング 豆腐を作る過程で出るおからでクッキーを作る 時9月28日(日)10時～12時 会橋本公民館 対中学生以上 定12人(申込順) 費500円 申8月19日～9月25日に、直接か☎、☒に6面上部の必要事項を書いてエコパークさがみはらへ ☎042-769-9248 ☒ecopark-sagamihara@mdlife.co.jp

若あゆ食農体験デー

稲刈りと野外炊事体験。雨天時はわらリース作りに変更 時10月12日(土)・19日(日)9時～14時 会相模川ビレッジ若あゆ 対市内在住の小・中学生とその保護者 定60人(抽選) 費200円 申9月1日までに、会市コールセンターへ ☎042-770-7777

視覚障害者福祉大会

視覚障害がある人のための防災・減災対策講演や演奏会など 時9月8日(日)10時30分～15時 会あじさい会館 対市内在住の視覚障害者とその関係者 定60人(申込順) 申8月31日までに、会市視覚障害者協会の宇都木さんへ ☎090-3048-5289



講演・講座

パソコン講座無料体験・相談

①パソコン講座②③プログラミング講座④Webエンジニアをめざす講座⑤IT版よるず相談

日にち	時間
①8月28日(木)、9月5日(木)・13日(日)	9時30分、10時30分、11時30分 (各回50分、1回のみ)
②8月24日(土)、9月14日(土)	10時30分、14時 (各回50分、1回のみ)
③8月29日(木)、9月4日(木)	16時、17時30分 (各回60分、1回のみ)
④8月29日(木)	18時45分～19時45分
⑤8月27日(火)、9月11日(火)	午前、午後 (各回30～50分)

会産業会館 対②③小学校3年生～高校生④18歳以上⑤市内企業でITに携わる人や仕事を探している人など 定①②③④各3人⑤各1人(各申込順) 申8月19日から、会(9時30分から)で同所教室へ ☎042-704-9888

オーサズカフェ

既に、あなたも関わっているアートの話 時8月24日(日)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 会ユニコムプラザさがみはら ☎042-701-4370

野球・ヨガ教室

①個人参加型野球教室 時8月27日、9月3日・24日の火曜日19時30分～21時(雨天中止) 対16歳以上 費各1,200円 ②体ががたい人のためのヨガ 時9月4日(火)14時30分～15時45分 対18歳以上(高校生を除く) 費1,500円 【①②共通】会サーティーフォー相模原球場 定各20人(申込順) ※同所を参照 申①開催日1週間前～前日②8月20日～9月3日に、会同所教室専用窓口へ ☎080-2447-7416

日本語学習支援・通訳の講座

①日本語ボランティア養成講座初級者コース(全7回) 7回の講義のほか、期間中3回以上、実際の支援に参加 時9月5日～10月17日の毎週木曜日18時30分～20時30分 会ソレイユさがみ 対日本語学習支援活動を始めたいか、活動している人 ②通訳実務研修会 教育編 通訳の基礎技術と学校通訳の心得を学ぶ 時9月21日(土)10時～12時 会プロミティふちのペビル(中央区鹿沼台) 対通訳ボランティアに興味がある人など 【①②共通】定①50人②25人(各申込順。市内在住の人を優先) 申8月19日～開催日前日に、①☒に6面上部の必要事項を書いて②直接か☎で、さがみはら国際交流ラウンジへ ☎042-750-4150 ☒sil@city.sagamihara.kanagawa.jp

走り方教室

時9月14日(日)①9時30分～10時30分②11時～12時(雨天中止) 会淵野辺公園 対小学校①1・2年生②3～6年生 定各20人(申込順) 費各1,500円 ※開催などは同所を参照 申8月20日～9月13日に、会教室専用窓口へ ☎080-2447-7416

障害者スポーツ講座

楽しくフラダンス(全3回) 時9月13日(金)、10月11日(金)、11月1日(金)10時～11時30分 会けやき体育館 対市内在住か通勤・在学か市内の障害福祉サービス事業所利用で、障害のある小学生以上 定15人(申込順) ※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)。ボランティア同時募集(定2人(申込順)) 申8月19日～9月6日に、会同所へ。電話が難しい人は☒に6面上部の必要事項、障害の種別・等級、手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて同所へ ☎042-753-9030 ☒042-769-1200

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9月7日～28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8月24日～27日に、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

ボランティアビギナーズカフェ

非営利法人や市民活動の基本を学ぶ 時9月18日(火)10時～11時30分 会さがみはら市民活動サポートセンター 対市内在住か通勤・在学の人 定5人(申込順) 費100円 申8月20日～9月17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

就職支援センターの活用

就職活動の基本などを紹介。施設案内もあり 時9月18日(火)10時～12時 会ソレイユさがみ 対市就職支援センターを初めて利用する人 定20人(申込順) 申8月19日から、直接か☎、☒に6面上部の必要事項を書いて市就職支援センターへ ☎042-700-1618 ☒shushokushien@sagamihara-city.jp

さがまちカレッジ

①健康体操&簡単ダンス教室(全3回) 時9月28日(土)、10月12日(土)・19日(土)13時30分～15時30分 ②学生講師プログラム キッズクッキング 時10月5日(土)11時～13時 対小学校3・4年生 【①②共通】会相模女子大学(南区文京) 定①30人②12人(各抽選) 費①3,000円②1,500円(材料費含む) 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 申9月3日(必着)までに、申込用紙をさがまちコンソーシアム事務局へ。同会からも ☎042-703-8535

就職氷河期世代 就職支援セミナー

正社員になるために必要な就職活動の基礎を身に付ける 時9月12日(木)10時～16時30分 会サン・エールさがみはら 対市内在住か市内企業の正社員を目指す38歳～53歳 定15人(申込順) 申9月11日までに、二次元コードから 会Middle Career さがみはら運営事務局(Compass内) ☎078-600-2284



録音奉仕会音訳講座(全6回)

目の不自由な人に本や市の広報紙などの内容を声で伝える方法を学ぶ 時10月4日・18日、11月8日・22日、12月6日・20日の金曜日10時～12時 会相模原教育会館(中央区富士見) 対おおむね65歳以下でパソコンの基本操作ができる人 定15人(申込順) 申9月6日までに、会中央ボランティアセンターへ ☎042-786-6181

社会起業フォーラム

農の力で社会を変える 時10月19日(土)10時30分～12時 会相模女子大学(南区文京)、オンライン(ツールはZoom®を使用) 申8月19日～10月18日に、二次元コードから 会同大学生涯学修支援課 ☎042-747-9047



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。

- おはなしワニーズ夏休み企画 手作り布絵本・おもちゃの展示やお話会 時8月24日(土)13時～16時30分、8月25日(日)10時～15時30分 会おださがプラザ 会富永 ☎090-3132-7221
- カラオケの集い 時8月31日(土)12時30分～16時30分 会市民会館4階けやきの間 定15人(申込順) 申8月19日から、会大貫へ ☎090-7713-6290
- 災害時に役立つ料理講習会 実習のほか生活習慣病などの内容もあり 時9月25日(火)10時～12時 会小山公民館 定20人(申込順) 費500円 申9月23日までに、会大野へ ☎090-5784-2396

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 日本画・水墨画 時毎月第1・第3金曜日10時から 会市民会館 ※初心者歓迎、見学可 会岡村 ☎080-2010-6851
- 社交ダンス 時毎週水曜日19時から 会小山公民館 ※見学・体験可 会松井 ☎090-5437-5858



8月24日(土) 相模原納涼花火大会

交通規制のお知らせ

規制日時 8月24日(土)18時30分～21時(一部区間は16時～21時) <荒天・増水時は25日(日)に延期。25日開催できない場合は中止> 規制区間 右図のとおり ※規制内容や時間などが変更になる場合あり

- 観覧する人へ
- 車で来場する人は、駐車券の事前購入が必要
 - 相当な渋滞が予想されます。早めの来場を

交通規制や大会など詳しくはこちら▶



会市コールセンター ☎042-770-7777



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冊を参照



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

各役所市民相談室では、日常生活での悩みや心配事の相談、弁護士などへの専門的な相談を受け付けています。

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
①元気アップ! シニア体操(全6回)	毎週月曜日 9月2日~10月28日(9月16日・23日、10月14日を除く)	9時30分~10時30分	対65歳以上 定30人(抽選) 費4,800円
②元気アップ! 水中運動(全9回)	毎週木曜日 9月5日~10月31日	9時20分~10時20分	対65歳以上 定20人(抽選) 費7,200円
③ストレッチ&ヨガ(全6回)	毎週月曜日 9月2日~10月28日(9月16日・23日、10月14日を除く)	14時30分~15時30分	対16歳以上 定35人(抽選) 費4,800円
④ボディバランス(全9回)	毎週水曜日 9月4日~10月30日	13時~14時	対16歳以上 定30人(抽選) 費7,200円
⑤いきいきヨガ(全9回)	毎週木曜日 9月5日~10月31日	12時~13時	対16歳以上 定35人(抽選) 費7,200円
⑥美骨体操(全9回)		15時30分~16時30分	対16歳以上 定20人(抽選) 費7,200円
⑦膝腰ゆるゆるストレッチポール(全8回)	毎週金曜日 9月6日~10月25日	13時~14時	対16歳以上 定30人(抽選) 費6,400円
⑧単発! ベビーリトミック	9月11日(水)・25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
⑨単発! 親子リトミック	9月13日(金)・27日(金)	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
⑩単発! ベビースイミング		11時~11時45分	対0歳6カ月~1歳6カ月の子どもとその保護者 定各10組(申込順) 費各900円
⑪単発! 親子スイミング	9月14日(土)・28日(土)	11時~11時45分	対オムツの取れていない1歳以上の未就学児とその保護者 定各10組(申込順) 費各900円
	9月14日(土)・28日(土)	9時30分~10時15分	対オムツの取れている未就学児とその保護者 定各10組(申込順) 費各900円

※②⑩⑪入場料が別途必要 申①②③④⑤⑥⑦⑧月23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。⑧⑨⑩⑪9月1日から、同所から

あじさい会館

〒252-0236 中央区富士見6-1-20 ☎042-759-3963

- ①あじさい会館のホールで歌おう! うたびあの童謡やポップスをピアノ伴奏に合わせて舞台上で合唱 時8月24日(出)14時~15時
- ②初歩から始めるやさしい囲碁教室 時8月29日(休)14時~16時
- ③心温まる絵と言葉で大切な人に思いを伝えよう 手紙やはがきに合う日本画の描き方を学ぶ 時9月1日(日)13時30分~15時30分 【①②③共通】対①30人②16人③15人(各申込順) 費①③各500円 ※①は小学生以下は保護者同伴 申8月19日~当日に、直接か☎で同所へ

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

- ①映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション 時9月2日~30日の毎週月・金曜日(16日、23日を除く)10時30分~11時20分 対18歳以上 定各20人(先着順) 費各100円 ※希望者は直接会場へ
- ②イキイキヨガ教室 時9月4日(水)・18日(水)10時30分~11時30分
- ③天然石の万華鏡をつくろう 時9月7日(土)13時~14時 ※未就学児は保護者同伴
- ④筋膜リリース&ストレッチ 時9月11日(水)10時30分~11時30分 【②③④共通】対②④18歳以上 定②各20人③8人④20人(各申込順) 費②④各500円③1,100円 申8月20日~開催日前日に、直接か☎で同所へ

新機ふれあいセンター

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

- ①終活セミナー エンディングノートを作ろう ファイナンシャルプランナーが解説 時9月18日(水)10時~12時
- ②バウンドテニス教室(全4回) 時9月28日~10月19日の毎週土曜日9時30分~11時30分 【①②共通】対①50歳以上②15歳以上(中学生を除く) 定各20人(申込順) 費①500円②2,000円 申①8月20日~当日②8月20日~9月28日に、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項を書いて同所へ

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

- ①ハンドメイド講座 ガラスでつくるハロウィンアートスタンド 時9月22日(水)10時~12時
- リフレッシュヨガ②ステップアップ③ビギナー(各全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10月5日~26日の毎週土曜日②17時45分~18時45分③19時~20時 【①②③共通】対①小学生以上(小学校1・2年生は保護者同伴)②③18歳以上 定①12人②③各20人(各申込順) 費①2,500円②③各2,800円 申①8月20日~9月15日②③8月20日~9月28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男女共同参画の気付きの場 時9月9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) 時9月10日(火)10時~15時 ※希望者は直接会場へ
- ③市民企画講座 ジブンプリのアップデート ポジティブ心理学で幸せ体質になる方法(全2回) 日常生活でのポジティブな経験を増やす方法や、人生に満足感をもたらす方法、より良い対人関係のためのコツを学ぶ 時9月14日(土)、10月26日(土)10時~12時
- ④お父さんの料理講座 子どもに喜んで食べてほしい! エッグミートローフを中心としたワンプレート料理 時9月15日(日)10時30分~13時30分
- ⑤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9月16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
- ⑥認知症サポーター養成講座 時9月21日(土)10時~11時30分
- ⑦市民企画講座 体操教室 元気アップ! 筋力アップ! 時10月2日(水)13時30分~15時30分 【①③④⑤⑥⑦共通】※①③④⑥⑦未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 定①20人③12人④15人⑤7組⑥10人⑦20人(各申込順。④は男性優先) 申8月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、⑤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

博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

- 探検! 発見! クイズラリー 時8月23日(金)~25日(日)10時~16時 ※希望者は直接会場へ
- プラネタリウム おためしタイム テーマお月さま 時9月1日~12月1日の毎週日曜日、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 プラネタリウム内で説明後、天体望遠鏡を使用し天体観望 時9月14日(土)・29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8月20日9時30分~開催日前日に、同所から

銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6

- お顔ケア&ヨガ 時9月8日(日)10時15分~12時 対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費1,500円 申8月20日~9月7日に、☎で教室専用窓口へ ☎080-2447-7416

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・費用など
幼児はじめての水泳	8月26日(月)	16時～17時	対水慣れ～顔つけを練習したいオムツの取れている3歳以上の未就学児 定20人(申込順) 費350円
小学生平泳ぎを泳ごう	8月26日(月)	17時30分～18時30分	対平泳ぎを練習したい小学生 定35人(申込順) 費350円
苦手克服水泳(全3回)	8月27日(火)～29日(木)	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(申込順) 費1,650円
		17時30分～18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(申込順) 費1,650円
成人	毎週火曜日 9月3日～11月5日	12時～13時	内初心者、クロール、平泳ぎのいずれか 対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費1万1,000円
		12時～13時	内初心者、クロール、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーのいずれか 対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費1万1,000円
	毎週火曜日 9月3日～11月5日	16時～16時50分	対オムツの取れている3歳以上の未就学児 定20人(抽選) 費7,700円
	毎週水曜日 9月4日～11月6日	16時～16時50分	対オムツの取れている3歳以上の未就学児 定20人(抽選) 費7,700円
	毎週木曜日 9月5日～11月7日	16時～16時50分	対オムツの取れている3歳以上の未就学児 定20人(抽選) 費7,700円
	小学生◆	毎週火曜日 9月3日～11月5日	17時30分～18時30分
毎週水曜日 9月4日～11月6日		17時30分～18時30分	内初心者、クロール、平泳ぎ、バタフライのいずれか 対小学生 定35人(抽選) 費7,700円
毎週木曜日 9月5日～11月7日		17時30分～18時30分	内クロール、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーのいずれか 対小学生 定35人(抽選) 費7,700円
脂肪燃烧アクアトレーニング(全4回)	毎週水曜日 9月4日～25日	13時30分～14時15分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費4,400円
中・高校生水泳(全10回)	毎週木曜日 9月5日～11月7日	17時30分～18時30分	内クロール、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーのいずれか 対中学・高校生 定35人(申込順) 費7,700円
はじめての背泳ぎ(全3回)	毎週木曜日 9月5日～19日	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費3,300円
アーティストックスイミング	9月7日(土)	15時30分～16時30分	内音楽に合わせて水の中で演技をする 対クロールで25m泳げる小・中学生 定20人(申込順) 費880円
バタフライ練習会	9月11日(水)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費1,100円
水中撮影フォームチェック	9月18日(水)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費1,650円(DVD代含む)
ボクシングエクササイズ(全4回)★	毎週火曜日 9月3日～24日	19時～20時	対16歳以上 定15人(申込順) 費4,400円
からだ調整ヨガ(全4回)★	毎週水曜日 9月4日～25日	12時30分～13時30分	対16歳以上 定15人(申込順) 費4,400円
女性のためのコアエクササイズ(全4回)★		19時～20時	対16歳以上の女性 定15人(申込順) 費4,400円
ボディコンバット(全4回)★	毎週木曜日 9月5日～26日	13時45分～14時45分	内格闘技の動きを取り入れた運動 対16歳以上 定20人(申込順) 費3,300円
ボディパンプ(全4回)★	毎週土曜日 9月7日～28日	10時15分～11時15分	内バーベルを使って全身を鍛える 対16歳以上 定20人(申込順) 費3,300円

☎8月19日(★は25日)から、直接か☎で同所へ。◆は8月21日(必着)までに、往復はがき(1教室1枚・同一の催しはきょうだい連名可)に8面上部の必要事項、小学生は学年、希望日を書いて同所へ

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ランニングクリニック無料体験会	9月14日(土)	13時～15時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人
②福田恭巳さん監修スラックライン	9月18日(水)	19時15分～20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
③プリザーブドフラワー ハロウィンアレンジ	9月19日(木) 9月20日(金)	13時～14時30分 19時～20時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定24人 費2,800円 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定24人 費2,800円

☎①②8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。③8月19日～開催日1週間前に、同所☎「イベント&教室」ページから

相模原のスポーツ選手を応援しよう!



ノジマステラ神奈川相模原 (女子サッカー・WEリーグ)

時9月1日(日)18時から
会相模原ギオンスタジアム
対戦相手 アルビレックス新潟レディース

☎ノジマステラ神奈川相模原☎046-298-3881



ノジマ相模原ライズ (アメリカンフットボール・X1 SUPER)

時①9月1日(日)13時30分から②9月15日(日)13時から
会①富士通スタジアム川崎(川崎市川崎区富士見)
②相模原ギオンスタジアム
対戦相手 ①オリエンタルバイオシルバスター
②富士フィルム海老名Minerva AFC

☎ノジマ相模原ライズ☎046-200-9366

※試合情報は変更となる場合あり。その他の試合日程などは各チームの☎を参照

②市長杯

抽選で200組を招待

対市内在住か在勤・在学の人
定200組(1組2人まで。抽選)
申込期限8月30日17時
※高校生以下は申込不要。詳しくは二次元コードから



オリジナルTシャツのプレゼントもあり(定1,000人(先着順))

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

参照先記載のないものは
全て同協会☎を参照



親子ラグビー教室

時9月1日(日)9時～12時 会相模原ギオンスポーツスクエア 対3歳～中学生とその保護者 ※希望者は運動のできる服装と靴で直接会場へ。さがみ・南ラグビースクール☎を参照

ダンスの集い

時9月7日(土)12時20分～16時 会市体育館(市役所前) 対市内・近隣市町村在住か在勤・在学の人 定200人(申込順) 費700円(事前申し込みは500円) ※希望者はダンスのできる服装と履物を持って直接会場へ 事前申し込み9月1日までに、☎で市ダンススポーツ連盟の宇野さんへ ☎090-6150-5834



市民グラウンド・ゴルフ選手権大会(兼令和7年度ねりんピック岐阜大会選手選考会)

時9月14日(土)9時から(少雨決行) 予備日9月22日(祝) 会横山公園(予備日は相模原ギオンフィールド) 対市内在住か在勤・在学の中学生以上 申込期限9月1日(必着)

硬式シニアテニス教室(初心・初級者、中級者)(全3回)

時10月3日～17日の毎週木曜日(予備日10月31日(土))12時30分～16時20分 会淵野辺公園 対55歳以上の男性か50歳以上の女性 定50人(抽選) 費4,500円 申込期限9月19日(必着) ※市テニス協会☎を参照

北相陸上競技大会

時10月12日(土)9時～17時30分 会相模原ギオンスタジアム ※市陸上競技協会☎を参照



申込期限



みどり

編集/緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

区版



緑区の人口・世帯

令和6年7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 167,024人(20増) 男 83,830人/女 83,194人 世帯数 77,385世帯(50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、Instagramもやっているよ!



すもうよ緑区

検索

受け継がれる伝統文化

獅子舞

緑区で受け継がれている獅子舞を紹介。例年8月の例大祭で、3匹の獅子がバチや太鼓を手に勇壮な舞いを奉納するもので、大沢地域を代表する民俗芸能として親しまれています。

人々のあふれる活気を肌で感じてみませんか。

☎緑区役所区政策課042-775-8802

下九沢 下九沢御嶽神社例大祭



大島 諏訪明神例大祭

農作物の豊作と人々の健康を願って踊ります。剣獅子・巻獅子・雌獅子の3匹の獅子と、鬼面、天狗、岡崎、笛と唄手によって構成しています。

時8月25日(日)15時~15時45分(予定)

会大島諏訪明神(緑区大島594)

アクセス

橋本駅南口から上大島行きバス、「上大島」か「上大島北」下車、徒歩10分
☎大島諏訪明神獅子舞保存会の土浦さん080-2048-3180

唐草模様はなむすの袴をはいているのが印象的で、舞形は足さばきに特色があります。太鼓の縁をたたきながら首を左右に振り天を仰ぐしぐさが多いのも特徴です。

時8月26日(月)16時30分から(予定)

会下九沢御嶽神社(緑区下九沢1336)

アクセス

橋本駅南口から上溝行き・田名バスターミナル行きバス、「塚場」か「下九沢」下車、徒歩10分
☎下九沢御嶽神社獅子舞保存会の内山さん090-7802-1510

※いずれも昭和51年10月19日に県の無形民俗文化財に指定

今後開催の 緑区の夏祭り

城山夏まつり

1日目は地区内を神輿が巡行し、2日目はお囃子、余興や出店がお祭りを盛り上げます。

時8月24日(土)7時~22時

8月25日(日)16時~22時

〈荒天中止〉

会川尻八幡宮(緑区川尻)、もみじホール城山駐車場など

☎城山夏まつり実行委員会(城山商工会内)

☎042-782-3338



さがみ湖夏まつり

今年もお囃子や阿波踊り、抽選会など、盛りだくさんです。

時8月31日(土)16時~19時30分(雨天中止)

会県立相模湖公園 賑わいの広場

☎相模湖湖畔地域活性化推進会議

〈津久井振興(株)内〉

☎042-684-2128



注意

対策しよう!

クマに出合わない・クマを引き寄せない



相模原市内の山中にはクマが生息しています。昨年度は、足跡などを含む目撃情報が25件ありました。今年度は10件寄せられています。ハイキングや山間地を歩くときは次のような対策をして、十分に気を付けましょう。

出合わない

- 山間地では2人以上で行動する
- 朝夕や霧が出ているときを避ける
- 鈴や笛、ラジオなど、音がするものを身に着ける(高い音のものが有効)
- クマの足跡やふんなどを見つけたら引き返す

引き寄せない

- 柿や栗などの果実は早めに収穫する
- 生ごみや廃棄果樹、野菜、ペットの餌などを屋外に放置しない
- クマの隠れ場所にならないよう、耕作放棄地や草が生い茂っているところは、草を刈る

もしも出ってしまったら

走らない・大声を上げない・物を投げ付けない

(クマを刺激しないための3原則)

- 🐾慌てない
- 🐾クマに背中を見せて走らない
- 🐾クマに向き合い、動きを見ながらゆっくり後退する
- 🐾子グマを見つけたら、近くに母グマがいる可能性があるためそっと立ち去る

クマを目撃、痕跡を発見したら ☎緑区役所区政策課042-775-8852、津久井警察署(地域課が生活安全課)☎042-780-0110

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7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 274,057人(27減) 男 136,792人/女 137,265人 世帯数 131,063世帯(91増)

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

中央区ページ 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)

中央区でトマトを楽しむ!!

夏野菜といえばトマト!中央区には、トマトに情熱を注ぐ農家があります。今回はトマト好きはもちろん、ちょっと苦手、という人も思わず手にとりたくなる楽しみ方を紹介します。

楽しみ方① 地元で買う

トマトといえば... 小俣園芸野菜直売場



住宅街に広がる野菜畑にあり、15種類ほどの野菜を販売しています。推しはもちろん、こだわりの**トマト**です!

※8・9月はトマトの販売を休止し、10月から再販予定

所在地 中央区横山台1-38
 時直売日 月・水・土曜日14時~17時
 ☎042-761-1548



お客さまの信頼に 応えたい

小俣園芸代表
小俣章洋さん

相模原の黒土は、水はけが良く、トマトの栽培に適しています。トマトだけでなく、1年を通して多くの種類の採れたて野菜をお客さまに届けられるように工夫しています。



トマトソースなどの加工品も人気!

楽しみ方② 自分で作る

みんなが喜ぶトマトジャム

食生活改善推進団体「わかな会」直伝!



★材料★
 トマト 500g
 砂糖 200g
 レモン汁 大さじ1

「わかな会」中央区を始め、市内全域で食を通じて健康づくりを推進しているボランティア団体です

★作り方★

- ① トマトはへたを取り、湯むきしてざく切りにする
- ② 鍋に①と砂糖、レモン汁を加えて30分置き、強火で煮てあくを取り除く
- ③ 中火で10分くらい混ぜながら、とろみがつくまで煮る



他のレシピも市圏に掲載

くせがなくさわやか! しかも栄養も!

パンやヨーグルトと一緒に召し上がれ

楽しみ方③ 中央区内で買える! 新鮮トマト & ベジタブル

さがみはら市民朝市

時第2・第4日曜日 4月~9月 7時~8時
 10月~3月 8時~9時

新鮮な野菜はもちろん、パン、豆腐、和菓子などを販売する朝市です。農家の人たちと話をしながら買い物を楽しめます。

会 JA相模原市本店第一駐車場(中央区中央)
 ※南区の会場でも開催。日時など詳しくは市圏をご覧ください。



農産物直売所ベジタベーナ

所在地 中央区青葉3-1-1
 時9時30分~17時
 定休日 水曜日、12月31日~1月6日



同所圏

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

本市の生鮮野菜への支出金額上位5品目

(その他に分類される品目を除く年間支出額)

1位 トマト 9,781円

- 2位 たまねぎ 4,498円
- 3位 きゅうり 4,142円
- 4位 ねぎ 3,866円
- 5位 レタス 3,407円

トマト部門で見ると... 支出金額が **全国6位** 消費量では **全国3位**

中央区民もかなりの トマト好き?

本市の生鮮野菜への支出金額は、年間8万4,163円で全国5位! その内訳を品目別に見ると、トマトへの支出金額が1番多くなっています。

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7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 282,919人(91減) 男 139,721人/女 143,198人 世帯数 139,212世帯(15増)

ホームページ Instagram Facebook 南区の魅力満載!!

南区ページ 相模原市南区 相模原市南区区民会議 相模原市南区ガイドマップ

市制施行70周年記念

相模原よさこい・RANBU!

路上や公園内に設置されたステージで、エネルギーでダイナミックなよさこい踊りを披露。地元の自治会や商店など地域の皆さんの模擬店もあります。

詳しくは相模原よさこいRANBU! 冊をご覧ください

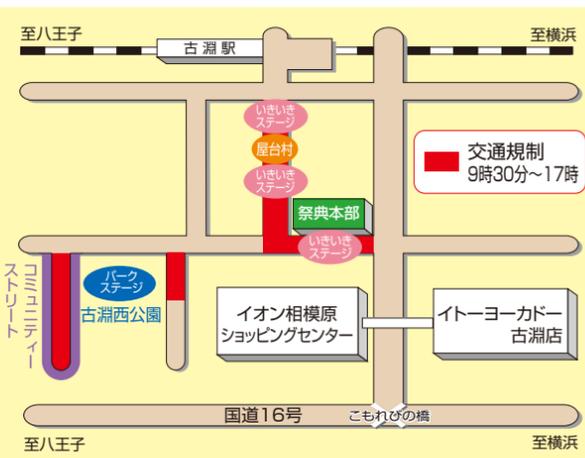


9月15日(日)開催

時10時10分~16時(小雨決行)
 会古淵駅周辺

会場案内図

- いきいきステージ**
路上に設置する3カ所のステージ。臨場感あふれるパフォーマンスに注目
- パークステージ**
公園に設置するステージ。オリジナルバックパネルを背にした渾身のパフォーマンスに注目
- 屋台村**
祭りを盛り上げる屋台が集結
- 祭典本部**
インフォメーション、迷子などの相談
- コミュニティーストリート**
地域の皆さんのおもてなし(模擬店)ストリート



※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。



相模原よさこいRANBU! 実行委員会

会長 森逸雄さん

市内外から多くのよさこいチームが参加する、南区古淵の熱気あふれる秋の風物詩です。本年は、昨年と比べ参加チームも増え、ステージ数を増やすなど、規模を拡大して開催します。ぜひ、多くの皆さまにご来場いただき、会場の熱気を肌で感じていただければと思います。



地元 大野小学校 よさこいチーム HIGH FIVE

チーム名には、良いこともつらいこともみんなでハイタッチして分かり合っているという意味が込められています。相模原よさこいRANBU!に向けて、みんなで心をつなげて踊るように練習しています。大野小の演舞で地域の皆さんに日頃の恩返しをし、古淵を盛り上げられるようにがんばります。



☎相模原よさこいRANBU! 実行委員会事務局 ☎070-4077-8010(10時~16時(土・日曜日、祝日等を除く))

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!



来て、
見て、
知って、
体験する。

市総合防災訓練(兼) 九都県市合同防災訓練



いざという時に自分や大切な人を守るため、どのように行動するべきか、防災訓練を通して考えてみませんか。

■9月1日(日)10時～11時30分

※防災フェア(展示・体験)は、9時～12時

■相模総合補給廠一部返還地など

※希望者は直接会場へ

※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。

※中止の場合は、8時にひばり放送でお知らせ

市コールセンター(☎042-770-7777)からも確認可



熱中症に注意!

帽子や飲み物の用意など、各自で熱中症対策をしましょう
※会場内に給水所あり



大規模な訓練を 間近で見学しよう



普段は見る事ができない自衛隊、消防隊員などの訓練の様子を見学できます。
※内容など詳しくは、市冊をご覧ください。

内容

- 市民訓練(初期消火など)◆
 - 災害ボランティア訓練◆
 - 救出救助、消火訓練(見学のみ)
 - 医療救護訓練(見学のみ)
 - 防災フェア(体験あり)◆ など
- ※熱中症特別警戒アラート発表時は、◆を中止



九都県市合同防災訓練とは

大地震などの甚大な災害発生に備えて、九都県市(埼玉県・千葉県・東京都・神奈川県・横浜市・川崎市・千葉市・さいたま市・本市)の連携を強化し、市民の防災・減災意識を高めることを目的とした訓練です。

さがみはら1分間行動訓練

9月1日(日)9時に
市内で一斉に実施

地震発生!



ひばり放送や
FM HOT839の
放送を合図にみんなで
実践しましょう



問危機管理課☎042-707-7044

熱中症特別警戒アラート が発表されたら

市主催の屋外でのイベントなどは中止、延期、縮小します

気温が著しく高いため、熱中症になる恐れがあります。危険な暑さから、自分と自分の周りの人の命を守ってください。

- ☀️涼しい環境で過ごす
- ☀️小まめに休憩し、水分・塩分を取る
- ☀️熱中症になりやすい高齢者や子どもなどが涼しい環境で過ごせているか、周りの人が確認する など



クーリングシェルの利用を

暑さをしのぐ場所として指定した、クーリングシェルターを利用できます。
※詳しくは市冊をご覧ください。



熱中症特別警戒アラートを
メールで受信できます



問健康増進課☎042-769-8274

救急車の適正利用に協力を

救急件数過去最多!

近くの救急車が出場していると、到着に時間がかかることがあります。緊急性がない場合は利用を控えてください。



こんなときは
救急車を!

- 意識がない
- 大量の出血を伴うけが
- 突然の激しい頭痛 など

判断に迷ったら
アプリで
確認!



◀全国版救急受診アプリ「Q助」
※受診の必要性などを確認できるものです。
救急受診ができるアプリではありません。



出場できる救急車が少ないときは、市消防局公式X(Twitter)からお知らせします。

問救急課☎042-751-9142

