

2025(令和7年)

3.15

広報

# さがみはら

No.1549

毎月1日・15日発行

第52回

## 市民桜まつり

4月5日(土)

13時～17時

4月6日(日)

10時～17時

当日交通規制 無料巡回バスあり 詳しくは2面へ

市民まつり実行委員会(観光政策課内) ☎042-769-8236

### LINE UP

- 3面 不当な差別的取り扱いの解決に向けた取り組みを開始します
- 4・5面 みんなのすこやかナビ
- 10・11面 中央・南・緑区版
- 12面 令和7年度の相談窓口のお知らせ

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 ☎▶



70年を超えて、輝く未来へ！



市マスコット  
キャラクター  
さがみん

70周年を一緒にお祝い  
してくれてありがとう！  
輝く未来に向けて、想  
いをつないでいこう。



市プロモーション戦略課 ☎042-707-7045

# 第52回 市民桜まつり

市民まつり実行委員会(観光政策課内) ☎042-769-8236

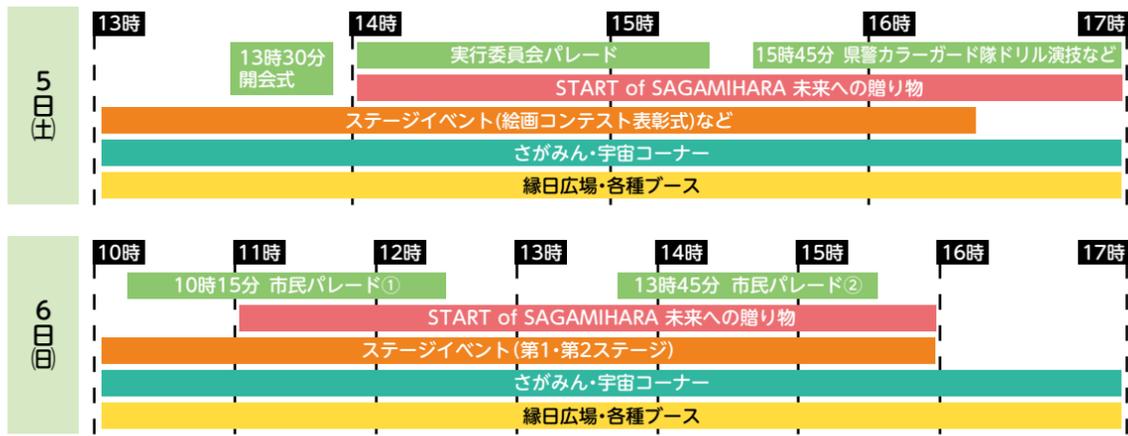


※イベントなど詳しくは、市民まつり公式欄をご覧ください。



**タイムテーブル(抜粋)**

会場  
 ■ = 市役所さくら通りの歩行者天国  
 ■ = 本庁舎前等ステージ  
 ■ = 市役所と市役所第2駐車場の間  
 ■ = ウェルネスさがみはら前  
 ■ = 「税務署入口」交差点～「横山二丁目」交差点



## ①開会式②パレード

時4月5日(土)①13時30分から②13時55分から  
 会市役所さくら通り相模原郵便局前

## START of SAGAMIHARA 未来への贈り物

「未来のSAGAMIHARA」をテーマに絵を描き、みんなで巨大モニュメントを作ります。

時4月5日(土)14時～17時、4月6日(日)11時～16時  
 会市役所と市役所第2駐車場の間 地図上の目印▶

## 市民桜まつり 公開生放送!

FM HOT 839(エフエムさがみ)が会場の特設ブースから祭りの熱気を届けます。

会ウェルネスさがみはら前

他にもさまざまな催しで会場を盛り上げます!

## 県警音楽隊・カラーガード隊のドリル演技

県民と警察を結ぶ「音の架け橋」として活躍する神奈川県警音楽隊。美しい音楽と共に、パレードでのりりしく統制の取れた演技を間近で楽しめます。

時4月5日(土)15時45分から  
 会市役所さくら通りの歩行者天国



## 能登半島復興支援ブース

令和6年能登半島地震で被害を受けた能登を応援するための特設ブース。特産品の販売や、募金箱を設置し義援金を受け付けます。パンフレットなどによるPRもあります。

会市体育館前

## さがみん・宇宙コーナー

JAXA宇宙科学研究所の資料展示など、「宇宙を身近に感じられるまち さがみはら」の魅力あふれるブースのほか、市マスコットキャラクター「さがみん」にも会えます。

会ウェルネスさがみはら周辺



## 大船渡市への支援にご協力を

募金箱を設置し、大船渡市の大規模山林火災に対する支援金を受け付けます。

会市民桜まつり祭典本部(ウェルネスさがみはら前)

## 無料巡回バス

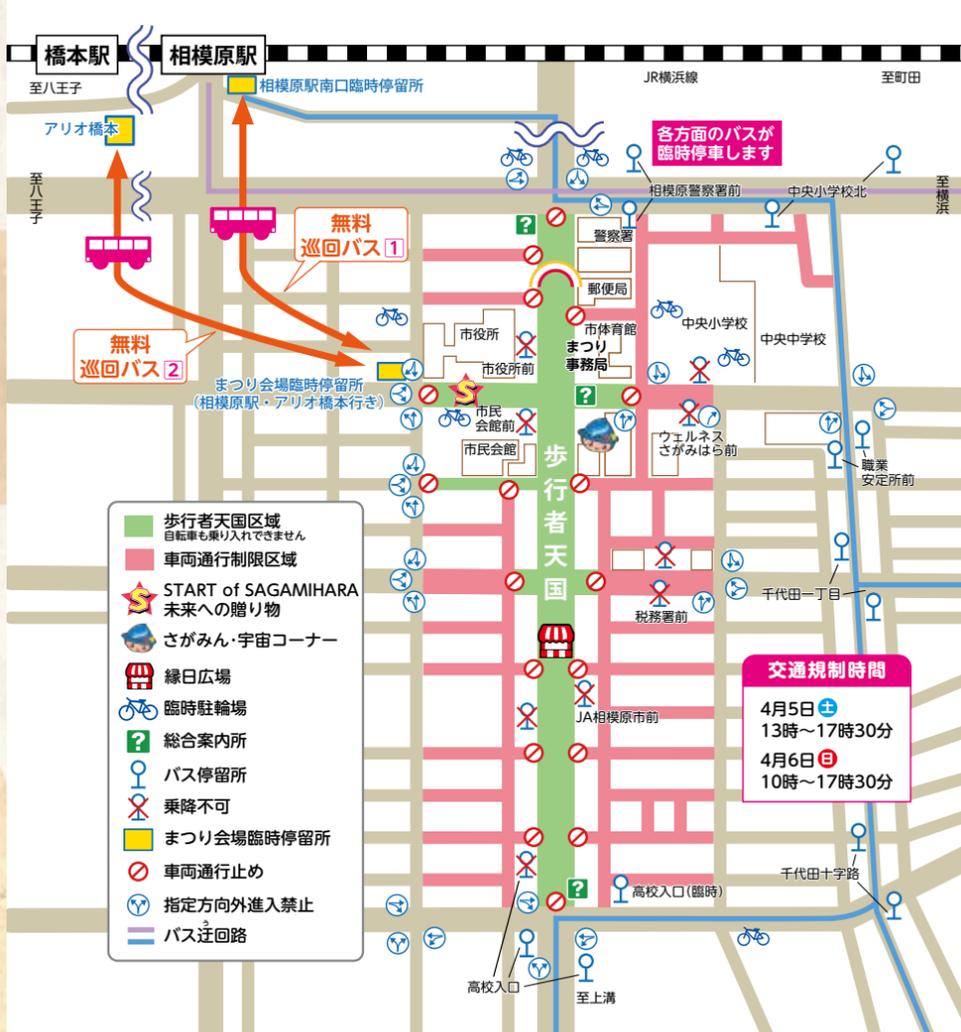
- 相模原駅南口 臨時停留所 ↔ まつり会場 臨時停留所

運行時間 4月5日(土)11時～18時15分  
 4月6日(日)8時～18時15分  
 ※約15分間隔で運行
- アリオ橋本(緑区大山町) 臨時停留所 ↔ まつり会場 臨時停留所

運行時間 4月5日(土)10時～18時15分  
 4月6日(日)10時～18時15分  
 ※6台で運行

来場者用駐車場はありません。近隣住民の迷惑になる駐車はやめましょう。電車・バス・無料巡回バスを利用してください。

## 会場・交通案内図



## 桜並木のライトアップ

時3月下旬～4月上旬18時～22時  
 ※開催日は桜の開花状況で変更  
 会「相模原署前」交差点付近～「税務署入口」交差点付近



# 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

## 市人権尊重のまちづくり条例に基づく 不当な差別的取り扱いの解決に向けた取り組みを開始します

4月1日から

市は、人権侵害を受けて悩んでいる人が気軽に相談できるように、人権総合相談窓口を設置しています。4月から、**不当な差別的取り扱い**を受けた市民などからの申し立てを受け付け、解決に向けて、市が助言やあっせんなどをする取り組みを開始します。

### まずは、市へ相談してください

相談内容に応じて、申し立ての方法などを案内します。

※対面相談は、要予約

毎月～金曜日(祝日等を除く)9時～17時

☎人権総合相談窓口(市役所第2別館4階)

☎市内在住か在勤・在学の人

☎☎で同窓口へ ☎042-769-6141

市へ申し立て

市が調査

意見聴取

人権委員会への

助言・あっせん



詳しくはこちら

### 不当な差別的取り扱いとは

正当な理由なく、人種、民族、国籍、信条、年齢、性別、性的指向、ジェンダーアイデンティティー(性自認)、障害、疾病、出身などを理由に、サービスの提供を拒否したり、条件を付けたり、提供に当たって制限をしたりすることなどです。

### 市人権尊重のまちづくり条例とは

一人ひとりがかけがえのない個人として尊重され、互いの人権を認め合う共生社会の実現を目指して令和6年3月に制定。7年4月1日に全面施行します。

※助言やあっせんは、当事者の任意の協力に基づく強制力のない措置です。協力がない場合は実行できません。市が助言・あっせんをする場合は、原則、第三者機関の人権委員会に意見を聴きます。

人権総合相談窓口では、不当な差別的取り扱いに関する申し立てのほか、人権侵害を受けて悩んでいる人の相談を電話か対面で受けています。秘密は守ります。お気軽に相談してください。



自分色 認め合い すべての人に！～人権尊重のまち・さがみはら～

☎人権・男女共同参画課☎042-769-8205

## 市民税均等割のみ課税世帯の人へ 市物価高騰支援給付金を支給します

市独自

物価高騰による生活の負担を支援するため、給付金を支給します。

### 均等割のみ課税世帯分 1世帯当たり3万円

☎次の全てに該当する世帯主

●令和6年12月13日時点で、本市に住民登録がある

●6年度市民税が均等割のみの課税者で構成される世帯か、均等割のみの課税者と均等割非課税者で構成される世帯

### 子育て世帯に加算があります

+  
加算

子ども加算分 1人当たり2万円

☎均等割のみ課税世帯分に該当し、平成18年4月2日以降に生まれた18歳以下の子どもがいる世帯の世帯主



詳しくはこちら

### 対象世帯に「支給のお知らせ」か「確認書」を郵送

①「支給のお知らせ」が届く世帯 ※原則、手続き不要

☎以前、市非課税世帯等支援給付金を受給していて、均等割のみ課税世帯分の要件に該当する世帯

②「確認書」が届く世帯 ※申請が必要

☎①以外で均等割のみ課税世帯分の要件に該当する世帯

☎5月16日(消印有効)までに、確認書を生活福祉課へ

共通

発送日 均等割のみ課税世帯分 3月26日 子ども加算分 3月28日

①②以外でも

対象だと思われる場合は、申請書(市Ⓔに各発送日ごろ掲載)を提出してください。

※子ども加算分は、6年12月13日以降に、子どもが生まれた場合は申請が必要

☎市非課税世帯等支援給付金ナビダイヤル☎0570-550-576

(IP電話からは☎042-707-7918、障害などで電話が困難な人専用☎042-707-7919)

## パブリックコメント・意見募集 ご意見をお寄せください

### パブリックコメント ①市地域防災計画の修正

災害による被害を軽減するための対策や、大規模災害などが起きた場合の体制・対応を総合的に定めた計画を修正するものです。

担当課 ①危機管理課 ☎042-769-8208☎042-769-8326☎kikikanri@city.sagamihara.kanagawa.jp

### パブリックコメントとは

市が作成しようとする計画・条例に対して、意見を述べる事ができる制度です。意見を提出することで、市政に参加できます。

### 意見募集 ②地方税・森林環境税事務における特定個人情報保護評価書(案)

### ③介護保険事務における特定個人情報保護評価書(案)

特定個人情報の取り扱い方をまとめた各評価書について、地方公共団体情報システムの標準化に伴い、特定個人情報の管理方法などに変更が生じることから意見を募集します。

担当課

②市民税課 ☎042-769-8221☎042-769-7038

☎shiminzei@city.sagamihara.kanagawa.jp

資産税課 ☎042-769-8223☎042-757-8108

☎shisanzei@city.sagamihara.kanagawa.jp

③介護保険課 ☎042-707-7058☎042-769-8323

☎kaigo@city.sagamihara.kanagawa.jp

### 特定個人情報保護評価書とは

マイナンバーを含む個人情報ファイルの取り扱いについて、行政などが自ら評価するものです。情報の漏えいや不正利用などから個人の権利を守るためにリスクを分析し、軽減するための適切な措置を検討した内容を記載しています。

☎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Ⓔにも掲載)

意見の提出 4月14日(必着)までに、直接か郵送、☎、☎に、住所、氏名、電話番号、意見を書いて、各担当課(資産税課を除く)へ

①〒252-0239中央区中央2-2-15消防指令センター3階②③〒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Ⓔなどで公表する予定



①詳しくはこちら



②③詳しくはこちら

相模原市 PR 動画 「はい。その答え 相模原で見つかりました。」



市シティプロモーション「相模原市シティプロモーション」 X(Twitter) @Sagamihara\_PR



アクセスしてね♪

# みんなのすこやかナビ



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

オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

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



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  
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。

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは かながわ救急相談センター ☎#7119(24時間) 市外局番が042の固定電話、IP電話の場合 ☎045-232-7119 ☎045-523-7119

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

**母親・父親教室**  
妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 妊婦16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで) ※日程・会場・定員などは「さがプリコ」で確認を 各子育て支援センター 緑☎042-775-8829、緑(津久井担当)☎042-780-1420、中央☎042-769-8222、南☎042-701-7710

**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 市内在住の妊娠している人(妊娠期間中1回のみ受講可) ※日程・会場・定員などは「さがプリコ」で確認を 各こども家庭課

## 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」などを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5月7日(水)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3月21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5月①9日(金)・20日(水)②13日(火)③16日(金)・28日(水)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6年3月～7月生まれの子どもとその家族 各10組(申込順) 申込開始3月21日 各こども家庭課

**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 5月9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11月・12月生まれの子どもとその家族
5月16日(金)		南保健福祉センター	
② 5月13日(火)	14時30分～15時30分	緑区合同庁舎	6年8月・9月生まれの子どもとその家族
5月20日(火)		ウェルネスさがみはら	
5月28日(水)		南保健福祉センター	

各10組(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始3月21日 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

**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4月1日(水)・17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 各高齢・障害者福祉課

**認知症高齢者家族の会「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4月①3日(水)②8日(火)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 各在宅医療・介護連携支援センター

**元気高齢者筋力向上トレーニング教室(全12回)**  
時4月4日～6月20日の毎週金曜日10時30分～12時 会スポーツクラブルネサンス橋本(緑区橋本) 対市内在住で運動に支障がない65歳以上 定10人(抽選) 費6,600円 申3月29日までに、☎で同所へ ☎042-775-6600

## 重度の障害がある人 対象の指定難病にり患している人 移動に必要な料金の一部を助成します

次のいずれかを選んでください。

### 福祉タクシー利用券

交付枚数(1枚500円)  
1カ月当たり6枚



### 自動車燃料給油券 ※自家用車のみ

交付枚数(1枚1,000円)  
自動車検査証の使用者が  
・本人の場合…1カ月当たり2枚  
・他者の場合…1カ月当たり1枚



**助成期間** 4月～令和8年3月 ※年度途中の申し込みの場合は、申し込み月から  
対本市に住民登録があり、在宅で次のいずれかに該当する人(高齢者等移送サービス利用券の交付を受けている人を除く)  
●身体障害者手帳が1級か2級  
●療育手帳がA1かA2  
●知能指数35以下と判定を受けている  
●小児慢性特定疾病医療受給者証の交付を受けていて、改正(平成27年1月)前の児童福祉法による小児慢性特定疾患に対応する疾病にり患している  
■精神障害者保健福祉手帳が1級か2級  
★特定医療費(指定難病)医療受給者証の交付を受けていて、難病法施行前の特定疾患に対応する指定難病にり患している  
★県特定疾患医療受給者証か、特定疾患認定通知書の交付を受けている  
※必要書類など詳しくは、各窓口にお問い合わせください。

各高齢・障害者支援課☎042-769-8355 FAX042-769-5708

### 1年分の利用券・給油券の交付申請期間

3月27日～4月30日

4月上旬は窓口が混雑し、手続きに時間がかかる場合があります。

### 申し込み・問い合わせ

※●■★は左の対象欄を参照

対象	申請窓口	電話番号	ファクス番号
●	相模原各高齢・障害者	身体・知的福祉班	緑 042-775-8810 042-775-1750 中央 042-769-9266 042-755-4888 南 042-701-7722 042-701-7705
		精神保健福祉班	緑 042-775-8811 042-775-1750 中央 042-769-9806 042-755-4888 南 042-701-7715 042-701-7705
			★各保健センター
●■★	各福祉相談センター	城山 042-783-8136 042-783-1720 相模湖 042-684-3215 042-684-3618 藤野 042-687-5511 042-687-4347	
		●■★津久井高齢・障害者相談課	042-780-1412 042-784-1222

# 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		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	8時30分～17時(祝日等を除く)	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) 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
4月8日(火)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816
4月10日(木)	9時15分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
4月11日(金)	10時15分 11時15分	津久井保健センター	緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414
4月14日(月)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
4月23日(水)	13時15分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
4月25日(金)	14時15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

③3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

日にち	時間	会場	問い合わせ
5月7日(水)	9時～11時30分	南保健福祉センター	南子育て支援センター ☎042-701-7710
5月12日(月)	13時～15時30分	ウェルネスさがみはら	中央子育て支援センター ☎042-769-8222
5月19日(月)	9時～11時30分	緑区合同庁舎	緑子育て支援センター ☎042-775-8829

申込開始3月21日

## 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)

④5月13日(火)①9時～11時30分②③13時～15時30分 ⑤②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 ⑥☎でこども家庭課へ(②③開催日前日まで、市⑦からも可) ☎042-769-8345

## かんがる～歯科健診(歯科医)

⑧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 ⑨障害のある乳幼児 ※申込時に日時・会場などを調整 ⑩☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

## 親子にこここ歯科相談①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)

④5月14日(水)9時～11時30分 ⑤②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 ⑥子どもとその家族、妊娠している人 ⑦☎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手入れに関する相談 ⑧月～金曜日(祝日等を除く)9時～15時30分 ⑨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 ⑩☎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 ④4月①8日(火)②11日(金)③16日(水)①15時15分～16時45分②③14時～16時 ⑤①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 ⑥各2人(申込順) ⑦3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

## 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) ⑧月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時 ⑨①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 ⑩☎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

## 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 ④4月11日(金)10時～15時(各回1時間) ⑤ウェルネスさがみはら(電話相談も可) ⑥がん患者やその家族 ⑦各4組(申込順) ⑧4月9日までに、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

## くすりの相談

④4月17日(木)13時30分～15時(各回30分) ⑤ウェルネスさがみはら ⑥各2人(申込順) ⑦☎で市薬剤師会へ ☎042-756-1502

## 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 ④4月①3日(水)②8日(火)・25日(金)13時～14時 ⑤①ウェルネスさがみはら②南保健福祉センター ⑥かかりつけ医のいない人 ⑦各2・3人(申込順、調整あり) ⑧3月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①中央☎042-769-9806②南☎042-701-7715

## みんなのアルコール相談(精神科医)

飲酒量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に対応 ④4月15日(火)10時～12時 ⑤けやき会館 ⑥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 ⑦2組(申込順、調整あり) ⑧3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 ④4月16日(水)14時～16時 ⑤市民会館2階第2会議室 ⑥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 ⑦20人(申込順) ※事前面接あり ⑧3月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

## ①思春期相談②ひきこもり相談(精神科医)

①思春期②ひきこもりに関連した相談に対応 ④4月21日(月)14時～16時 ⑤けやき会館 ⑥①13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 ⑦2組(申込順、調整あり) ⑧3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 ④4月22日(火)13時30分～15時30分 ⑤ウェルネスさがみはら ⑥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 ⑦10組(申込順) ⑧3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 ④4月24日(木)14時～16時 ⑤けやき会館 ⑥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 ⑦2組(申込順、調整あり) ⑧3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
3月20日(祝)		
3月30日(日)	10時～12時、 13時45分～16時	橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下
4月2日(水)		
4月13日(日)		
3月28日(金)	10時～12時、 13時45分～16時	市役所前
4月3日(木)		
4月15日(火)		
3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)
4月5日(土)		
4月6日(日)	10時30分～15時 30分	ウェルネスさがみはら前

⑧16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) ⑨地域保健課

## 相模原北メディカルセンターを廃止

休止中の相模原北メディカルセンターを、令和6年度末をもって廃止します。今後も、中央・南・西メディカルセンター、津久井在宅当番医を利用してください。

急病などで困ったときはこちら▶



⑩医療政策課☎042-769-9230



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

市コールセンターから市役所の各課へ電話を転送できるのは、月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時です。

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☎などで確認を

さがみはら  
70  
ANNIVERSARY  
CITY

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  
70  
ANNIVERSARY  
CITY

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

#### 市有地の売却

所在地 中央区淵野辺1-133-125 面積 34.24㎡ 最低売却価格740万円 地目 宅地 売却方法 一般競争入札 購入者の決定 最低売却価格以上の最高価格で落札した個人・法人 ※参加方法や資格などは、市☎を参照 ④3月31日(必着)までに、市☎に掲載の申込書などを中央土木事務所へ ☎042-769-8265

#### 土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

④4月1日(火)～6月2日(月)(土・日曜日、祝日等を除く)8時30分～17時 ☎資産税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター ④固定資産税の納税者本人か、委任された人 ※希望者は、本人確認ができる公的証明書(マイナンバーカードなど(顔写真がないものは2点以上))と、代理人は委任状などを持って直接窓口へ ④資産税課

#### 生き生きシニアのための地域活動補助金

老人クラブや趣味サークルなど、地域で自主活動する団体の立ち上げを支援 ④次の全てに該当する団体 ●市内在住の65歳以上が毎回10人以上参加 ●活動開始からおおむね3年以上 ●1回おおむね60分(最低30分)以上の活動が、年間24回(初年度18回)以上 ④60団体(選考) 補助金額 年間上限5万円(最長3年) ④高齢・障害者支援課、各高齢・障害者相談課、各福祉相談センター・地域包括支援センター(市☎にも掲載) ※申請には事前相談(予約制)が必要。募集要項を参照 ④3月17日～6月20日に、☎で高齢・障害者支援課へ ☎042-769-9249

#### 納期限は 3月31日(月)

●国民健康保険税 第10期

口座振替の申し込みは 市☎か金融機関の窓口へ

ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶

#### 都市計画審議会

都市構造分析に基づく将来都市像などについて ④3月28日(金)14時～16時 ④産業会館 ※傍聴希望者は、当日13時50分までに直接会場へ(④10人(抽選))。審議内容により、非公開の場合あり ④都市計画課

#### 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 ④4月①3日(木)②10日(木)③17日(木)④24日(木)14時～15時 ☎①②③あじさい会館④南保健福祉センター ④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 ④各2組(申込順) ④開催日2日前までに、☎でさがみはら成年後見・あしんセンター(市社会福祉協議会内)へ ☎042-756-5034

#### 女性のための就職相談

①おしゃべりマザーズハローワーク 座談会とグループ意見交換会 ④4月17日(木)10時～10時30分 ④子育て中の女性 ②個別おしごと相談 ④4月25日(金)9時30分～10時30分、11時～12時 ④女性

【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) ④①5人②各1人(各申込順) ④3月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ ☎042-862-0042

#### 図書館などの休館・休室

蔵書点検によるもの

①橋本・相模大野図書館 ④4月5日(土)～11日(金)

②図書館(中央区)、相武台分館、公民館などの図書室 ④4月12日(土)～18日(金)

【①②共通】☎図書館(中央区) ☎042-754-3604

#### 相模湖ふれあいパーク駐車場 4月から24時間入出場可能に

入出場時間 3月31日(月)まで=8時～20時、4月1日(火)から=0時～24時 ※利用料金などは市☎を参照 ④緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

### 募集

#### 人権施策審議会の委員

人権施策の推進に関する重要事項について調査・審議 任期6月1日～令和9年5月31日(会議は年2回程度) ④市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く) ④1人(選考) ④人権・男女共同参画課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・中央6地区・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井を除く)・図書館、公文書館(市☎にも掲載) ④4月14日(必着)までに、応募申込書を同課へ

#### 市政モニター

市の施策や事業に関するアンケートに回答 ④5月下旬～令和8年3月(3回程度) ④市内在住の16歳以上(8年3月時点。1世帯1人まで。本市の常勤職員などを除く) ④200人(選考) ④広聴広報課、各行政資料コーナー・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・公民館(沢井を除く)・図書館、公文書館(市☎にも掲載) ④4月23日(必着)までに、申込書を同課へ。市☎からも可

#### 鯉のぼりの寄付

ゴールデンウィークに緑区佐野川で開催する「こいのぼり谷渡しイベント」で遊泳 ※寄付方法は問い合わせを ④鯉のぼりの谷渡しの会の小池さん ☎090-7726-2550

### イベント

#### 女子美アートミュージアム展覧会

①女子美の先達たちと染織コレクション展「春の装い」 春や花をテーマにした絵画や染織作品を展示

②「桜のスケッチ大会」作品展 市内小・中学生がイベントで描いた絵画を展示

【①②共通】④①3月25日(火)～4月28日(月)②4月12日(土)～28日(月)10時～17時(日曜日・祝日等を除く。入館は16時30分まで) ④女子美アートミュージアム(南区麻溝台) ☎042-778-6801

#### 鼓笛まつり

テーマみんなでつくろう鼓笛のひびき 小学生を中心とした市少年鼓笛バンド連盟加盟団体が発表 ④3月16日(日)10時30分～15時 ④市民会館 ※希望者は直接会場へ。参加団体などは同連盟を参照 ④青少年学習センター ☎042-751-0091

#### さくらスタンプラリー

桜の名所の3公園にスタンプを設置。全部のスタンプを集めた先着100人に景品を進呈 ④3月20日(祝)～4月13日(日)

会場	問い合わせ
淵野辺公園	☎042-753-6930
鹿沼公園	☎042-755-9781
古淵鶴野森公園	☎042-747-4641

※希望者は直接会場へ。各公園☎を参照

#### 北相地区高校演劇連盟春季大会

市内や近隣市町村にある全21校の高校生が演劇を披露 ④3月25日(火)～30日(日)(27日を除く)10時～17時 ④青少年学習センター ④各150人(先着順) ※希望者は直接会場へ ④同連盟事務局(光明学園相模原高等学校内) ☎042-778-3333

#### ボードゲームと出会う日

ボードゲームの自由体験や関連書籍の紹介など ④3月28日(金)17時30分～19時30分(入退場自由) ④相模大野図書館 ④小学生以上(小学生は保護者同伴) ※希望者は直接会場へ ④同所 ☎042-749-2244

#### 花と緑の催し

参加者にゴーヤ2株を配布

①みどりのカーテン・生ごみコンポスト ④4月16日(火)10時～12時 ④相模原ギオンアリーナ

②グリーンカーテン講習会 ④4月22日(火)10時～11時30分 ④けやき会館

【①②共通】④15歳以上(中学生を除く) ④各20人(申込順) 費①800円②600円 ④3月19日～開催日前日に、二次元コードから ④市まち・みどり公社 ☎042-751-6624

## 違法な不用品回収業者に注意

違法業者による高額請求や不法投棄が問題になっています。家庭から出る廃家電や粗大ごみは、市のルールを守って処分しましょう。

⚠ 次のような業者は **違法** の場合があります

- 拡声器による案内
- チラシ型不用品回収
- 拠点型不用品回収

捨て方に迷ったときは 市ごみ分別アプリ

④不用品回収業者について=廃棄物指導課 ☎042-769-8358  
ごみと資源の分け方・出し方について=市コールセンター ☎042-770-7777

## 町田さくらまつり

町田市の桜の名所3カ所で開催。模擬店や市民団体等のステージなどが楽しめます。

④3月29日(土)・30日(日)

①10時～15時30分  
②10時～16時  
③10時～17時

④①尾根緑道(町田市常盤町)  
②芹ヶ谷公園(町田市原町田)  
③恩田川(町田市南成瀬)

▲町田市☎

④町田市観光まちづくり課 ☎042-724-2128

### ソレイユさがみの催し

①初心者パソコン教室 ワード・エクセル(基礎編)(全5回) 時4月～8月の毎月第2日曜日9時30分～12時 費5,000円  
 ②さんかくサロン 話し合いで多様な価値観に触れる場 時4月14日(月)10時～11時30分  
 ③ソレイユマルシェ&絵本と子ども服リサイクルバザー 手作り品の販売とワークショップ 時4月8日(火)10時～15時  
 ④女性のためのリラックスヨガ 呼吸法とポーズで自律神経を整える 時4月19日(土)10時30分～11時45分 対女性  
 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4月21日(月)10時30分～11時45分 対1歳3カ月未満の子どもとその保護者  
**【①～⑤共通】**会ソレイユさがみ 定①10人②20人④25人⑤5組(各申込順) ※①②④未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)。③希望者は直接会場へ 申①②④⑤3月19日から、直接か☎、FAXに6面上部の必要事項、①②④保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)、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 ☎042-775-1775 FAX042-775-1776

### コーラスワークショップ(全2回)

時4月26日(土)・27日(日)10時～12時  
 会青少年学習センター 対市内在住か在学の小・中学生 定30人(申込順)  
 申4月25日までに、☎か☎に6面上部の必要事項を書いて、同所へ ☎042-751-0091 ☎seisyonen-center@city.sagamihara.kanagawa.jp

### 講演・講座

#### 講演会 ヒトとイヌの絆

地域文化と強い関わりを持つ日本犬の特色と、人との関係を科学的に紹介 時3月20日(木)14時～16時 会博物館 講菊水健史さん(麻布大学教授) 定200人(先着順) ※希望者は直接会場へ 同所☎042-750-8030

#### オーサーズカフェ

ゼロからつくる学生茶と自然公園 学生が作ったお茶を飲みながら講演を聞く 時3月22日(土)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 同所☎042-701-4370

### 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④大人のプログラミング講座⑤IT版よろず相談

日にち	時間
①3月21日(金)・22日(土)・25日(火)・27日(木)・4月3日(火)・5日(土)	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)
②3月22日(土)・29日(土)・4月5日(土)・12日(土)	9時20分、10時30分(各回50分、1回のみ)
③3月25日(火)・27日(木)・4月1日(火)・3日(木)・10日(木)	16時、17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)
④3月20日(祝)・4月3日(木)・10日(木)	18時45分
⑤3月26日(火)・4月2日(火)	午前・午後(各回30～50分)

会産業会館 対開催日時点で②③小学校3年生～18歳④ExcelのIF関数ができる18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組(各申込順) 申3月19日から、☎(9時30分から)で同所教室へ ☎042-704-9888

### テニス教室(全5回)

日にち	会場
①②③4月13日・27日、5月11日・18日・25日の日曜日(予備日6月1日)	津久井又野公園
②③4月19日・26日、5月10日・17日・31日の土曜日(予備日6月7日)	小倉(やまびこ)テニスコート★

時①8時30分～10時30分②③10時30分～12時30分 対市内在住か在勤・在学の開催日時点で②中学生以上③小学校3～6年生(★は4年生から) 定各8人(申込順) 費各5,000円 申3月20日から、直接か☎、FAX、☎に6面上部の必要事項、テニス経験の有無、希望コースを書いて城山スポーツ&カルチャークラブめいぶるへ ☎042-782-0303(火～金曜日9～15時) FAX042-782-1051 ☎info.maple.shiroyama@gmail.com

### 初心者弓道教室(全10回)

時5月10日～7月19日の毎週土曜日(5月17日を除く)16時～18時 会相模原ギオンアリーナ 対15歳以上(中学生を除く) 定30人(抽選) 費7,500円 申4月28日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に6面上部の必要事項を書いて同所へ 〒252-0328南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

### 救命講習

①救命入門②応急手当普及員再講習  
 ③普通救命講習Ⅰ成人への応急手当  
 ④普通救命講習Ⅲ子どもへの応急手当  
 ⑤上級救命講習 応急手当での上級コース

日にち	会場
① 4月19日(土)	消防指令センター
② 5月24日(土)	消防指令センター
③ 4月18日(金)・5月7日(火)・26日(月)	消防指令センター
③ 7月13日(日)・9月9日(火)・24日(水)	南消防署
③ 7月22日(火)	北消防署
③ 8月19日(火)	緑区合同庁舎
③ 5月17日(土)	消防指令センター
④ 6月28日(土)	南消防署
④ 8月23日(土)	緑区合同庁舎
⑤ 4月30日(水)	消防指令センター
⑤ 6月10日(火)	南消防署

時①10時～11時30分②③④9時～12時⑤9時～18時 対市内在住か在勤・在学の①小学校新4年生以上②応急手当普及員の認定更新希望者③④⑤新中学生以上 定各30人(申込順) 費①500円②③④各1,000円⑤各4,000円 申開催日1週間前までに、市防災協会☎にある申請書をFAX、☎で同協会へ ☎042-753-9971 FAX042-753-0374 ☎kyuumei@sdpa.or.jp

### 薬用植物栽培・加工体験講座(全8回)

ハトムギ・シソの栽培や加工作業の体験、講義など 時原則4月～10月の月1・2回 火曜日9時30分～12時30分 会北里大学薬学部附属薬用植物園(南区北里) 対市内在住の人 定20人(抽選) 申3月31日(必着)までに、はがきか☎に6面上部の必要事項を書いて農政課へ 〒252-5277中央区中央2-11-15 ☎nousei@city.sagamihara.kanagawa.jp

### 薬用植物シンポジウム

講演のほか、薬用植物園の見学あり。漢方薬・生薬認定薬剤師制度の対象講座(2単位) 時5月18日(日)13時～17時 会北里大学相模原キャンパス(南区北里) 講藤田敦之さん(東京農業大学教授)など 定100人(申込順) 申4月18日までに、☎か☎に6面上部の必要事項、Eメールアドレス、認定単位の要・不要(薬剤師のみ)を書いて、農政課へ ☎042-769-9232 ☎nousei@city.sagamihara.kanagawa.jp

### あじさい会館の催し

①癒しの天然石アクセサリ教室 天然石を選んでプレスレットを作る 時4月24日(木)13時30分～15時30分 対15歳以上(中学生を除く) 費2,000円  
 ②薬局の上手な使い方と基礎的なお薬セミナー 薬剤師が、薬の服用と健康食品との飲み合わせ、お薬手帳の活用を解説 時4月26日(土)10時～11時30分 対中学生以上  
**【①②共通】**会あじさい会館 定①15人②30人(各申込順) 申3月19日から、直接か☎で同所へ ☎042-759-3963

### 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。

●グリーンフェア 上映会と講演会 遺族ケアについての映画と講演 時4月19日(土)14時30分～16時30分 会ユニコムプラザさがみはら 定90人(申込順) 費950円 申4月17日までに、二次元コードから 岡島田☎080-3541-3264

**仲間** 会費などは個別にお問い合わせください。

●揚名時太極拳 時月3回火曜日9時30分から 会ソレイユさがみ 岡山田☎090-2166-0522  
 ●クラシックギター 時月3回土曜日13時から 会大野台公民館 岡岡☎080-5461-1682  
 ●健康体操 時毎週月曜日14時から 会総合学習センター 岡和田☎090-1775-7422  
 ●健康体操 時毎週月曜日10時から 会あじさい会館 ※初心者歓迎、見学可 岡日比谷☎042-756-8531  
 ●俳句 時毎月第2水曜日9時30分から 会横山公民館 岡目黒☎042-761-8152  
 ●社交ダンス 時月3回土曜日など13時から 会大野北公民館など 岡鈴木☎090-1044-7137



## さがみはらデジタルアーカイブを2次公開

さがみはら デジタルアーカイブ  
Sagamihara Digital Archive



歴史的公文書や博物館資料、広報紙などをアーカイブに追加します。指定・登録文化財の一部は仮想現実(VR)で公開し、文化財の内部まで探索できます。

時3月19日(火)から

#### さがみはらデジタルアーカイブとは

市が持つ資料や資源をデジタル化し、検索・閲覧できるウェブサイト。キーワードや時代、テーマ、地域で検索できます。



#### 2次公開記念イベント

土器をスキャンして3Dモデルをつくろう  
 スマホなどで3Dモデル作りを体験。作品はデジタルアーカイブで公開します。

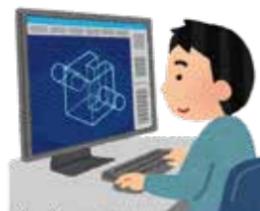
時4月12日(土)

①10時～12時30分  
 ②14時～16時30分

会博物館

定各16人(申込順)

申4月5日(必着)までに、博物館☎から



▲博物館☎

岡公文書館☎042-783-8053

### 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

マイナンバーカードの電子証明書の更新は、相模原駅前の申請特設窓口で! 日・月・火・水・金曜日(第3土曜日に続く日曜日、祝日等を除く)に手続きができます。

# 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(①先着順②③申込順)・費用
① 単発!	ピラティス	毎週火曜日 4月1日~6月24日	10時~10時50分 対16歳以上 定各30人 費各900円
	朝ヨガ	(4月8日、5月20日・27日、6月10日を除く)	11時~11時50分 対16歳以上 定各35人 費各900円
	エアロパンチ(火曜日)◆		19時30分~20時20分 対16歳以上 定各15人 費各900円
	Zeroエアロ◆		10時30分~11時20分 対16歳以上 定各15人 費各900円
	ボディバランス	毎週水曜日 4月2日~6月25日	13時~13時50分 対16歳以上 定各30人 費各900円
	ZUMBA◆	(5月21日・28日を除く)	14時30分~15時20分 対16歳以上 定各15人 費各900円
	ソフトピラティス		19時30分~20時20分 対16歳以上 定各15人 費各900円
	いきいきヨガ	毎週木曜日 4月3日~6月26日	12時~12時50分 対16歳以上 定各35人 費各900円
	美骨体操■	(5月15日・22日・29日を除く)	15時30分~16時20分 対16歳以上 定各20人 費各900円
	リラクゼーションヨガ		19時50分~20時40分 対16歳以上 定各35人 費各900円
	太極舞		9時30分~10時20分 対16歳以上 定各30人 費各900円
	ハタヨガ	毎週金曜日 4月4日~6月27日	10時30分~11時20分 対16歳以上 定各35人 費各900円
	膝腰ゆるゆるストレッチポール	(5月16日・23日・30日を除く)	13時~13時50分 対16歳以上 定各30人 費各900円
	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 費各900円
	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 費各900円
ヨガ&ピラティス	毎週土曜日 4月5日~6月28日	10時~10時50分 対16歳以上 定各35人 費各900円	
エアロパンチ(土曜日)◆	(5月17日・24日・31日を除く)	11時~11時50分 対16歳以上 定各15人 費各900円	
美ボディ体操		14時30分~15時20分 対16歳以上 定各15人 費各900円	
リフレッシュ体操◆	毎週月曜日 4月7日~6月30日	12時30分~13時20分 対16歳以上 定各15人 費各900円	
ストレッチ&ヨガ	(5月19日・26日を除く)	14時30分~15時20分 対16歳以上 定各35人 費各900円	
②	ベビーリトミック	4月9日(水)・23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 費各900円
	親子リトミック	4月9日(水)・23日(水)	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 費各900円
③	ベブースイミング	毎週金曜日 4月11日~25日	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 費各900円
	親子スイミング★	毎週土曜日 4月12日~26日	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 費各900円
	親子スイミング★	毎週土曜日 4月12日~26日	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 費各900円

※①希望者は直接会場へ(開始の30分前から受け付け)。◆室内履き、■運動靴が必要。★利用料が別途必要。①②③割引回数券あり ④⑤⑥⑦4月1日から、同所から

## 相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

催し名	日にち	時間	対象・定員(申込順)・費用
アスリートの気持ちで楽しく筋力アップ	(全10回) 毎週月曜日 4月14日~6月23日	14時~15時	対18歳以上 定30人 費6,000円
いきいきウオーキング	毎週火曜日	15時15分~16時15分	対18歳以上 定30人 費6,000円
はつらつジョギング	4月8日~令和8年3月24日	9時30分~10時45分	対18歳以上(高校生を除く) 定45人 費月2,000円
シニア健康体操	※除外日あり。同所を参照	11時~12時15分	対18歳以上(高校生を除く) 定45人 費月2,000円
楽しく健康、筋力アップ&リラクゼーション	(全10回) 毎週木曜日 4月10日~7月3日	14時~15時15分	対60歳以上 定50人 費月2,000円
	(5月8日・29日、6月5日を除く)	9時30分~10時40分	対40歳以上 定30人 費6,000円
リラククスヨガ	(全12回) 毎週木曜日 4月10日~7月24日	10時50分~12時	対40歳以上 定30人 費6,000円
リフレッシュヨガ		9時30分~10時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1万500円
		12時30分~13時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1万500円
ソフトエアロ&ストレッチ	(全8回) 毎週月曜日 4月14日~6月23日	11時~12時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1万500円
		9時30分~11時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費6,000円
身体すっきりストレッチヨガ	毎週月曜日 4月14日~6月9日	11時15分~12時45分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費6,000円
	(5月5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
フラワーアレンジメント 母の日アレンジ★	4月16日(水)	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3,500円
	4月18日(金)	10時~11時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定24人 費3,500円
プリザーブドフラワー 端午アレンジ★	4月24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
	4月25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

※★対象は開催日時点の学年 ④3月19日~開催日1週間前に、同所「イベント&教室」ページから

## 相模原スポーツ・レクリエーションパーク

〒252-0205 中央区小山2696 ☎042-707-1933

- ①Hau'oli Hula
- 時4月1日~29日の毎週火曜日13時~14時30分
- ②免疫アップヨガ
- 時4月2日~30日の毎週水曜日11時~12時
- ③体スッキリ!リフレッシュヨガ
- 時4月4日~25日の毎週金曜日13時~14時
- ④誰でもエアロビクス
- 時4月3日~24日の毎週木曜日14時45分~15時45分
- ⑤楽しく踊ろう!ジャズダンス
- 時4月4日~25日の毎週金曜日14時40分~15時40分
- ⑥チェアヨガ⑦やさしいピラティス
- 時4月7日(月)・21日(月)⑥11時~12時⑦13時~14時
- 【①②③④⑤⑥⑦共通】定各20人(①②③④⑤⑦各先着順⑥申込順) 費①②③④各500円⑤⑥⑦各800円 ※①②③④⑤⑦希望者は直接会場へ(開始30分前から受け付け) ⑧③月20日~開催日前日に、直接か☎で同所へ。同所からも可

## 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

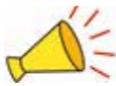
- ①イキイキヨガ教室
- 時4月2日(水)・16日(水)10時30分~11時30分
- ②映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション
- 時4月4日~28日の毎週月・金曜日10時30分~11時20分
- ③まゆ玉でこいのぼりを作ろう
- 時4月6日(日)11時~12時
- ④造花で簡単華やかな鯉のぼりアレンジ作り
- 時4月6日(日)13時~14時
- ⑤やさしい夜ヨガ教室
- 時4月7日(月)・21日(月)19時~20時
- ⑥姿勢を整えるストレッチ
- 時4月9日(水)10時30分~11時30分
- 【①②③④⑤⑥共通】対①②④⑤⑥18歳以上 定①⑤⑥各25人③8人④5人(各申込順)②各20人(先着順) 費①⑤⑥各500円②各100円③600円④2,500円 ※②希望者は直接会場へ ⑧①③④⑤⑥3月20日~開催日前日に、直接か☎で同所へ

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、⑧⑨は抽選)・費用	
①苦手克服水泳 幼児★	〈全3回〉 3月25日(火)～27日(木)	16時～17時	対水慣れ～けのびが苦手な3歳以上の未就学児 定20人 費1,650円	
②苦手克服水泳 小学生		17時30分～18時30分	対平泳ぎ・バタフライ・個人メドレーが苦手な小学生 定35人 費1,650円	
③はじめての水泳 成人	3月31日(月)	13時30分～14時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定30人 費700円	
④はじめての水泳 幼児★		16時～17時	対水慣れ～顔つけを練習したい3歳以上の未就学児 定20人 費350円	
⑤小学生平泳ぎを泳ごう		17時30分～18時30分	対ビート板を使わないで5m泳げる小学生 定35人 費350円	
⑥春季成人水泳 初心者～平泳ぎ	〈全10回〉	毎週火曜日 4月8日～6月24日 (4月29日、5月6日を除く)	12時～13時 対18歳以上(高校生を除く) 定30人 費1万1,000円	
⑦春季成人水泳 4種目と個人メドレー		毎週火曜日 4月8日～6月24日 (4月29日、5月6日を除く)	16時～16時50分 対3歳以上の未就学児 定20人 費7,700円	
⑧春季幼児水泳★		毎週水曜日 4月9日～6月25日 (4月30日、5月7日を除く)	16時～16時50分 対3歳以上の未就学児 定20人 費7,700円	
		毎週木曜日 4月10日～6月26日 (5月1日・8日を除く)	16時～16時50分 対3歳以上の未就学児 定20人 費7,700円	
⑨春季小学生水泳		毎週火曜日 4月8日～6月24日 (4月29日、5月6日を除く)	17時30分～18時30分 対初心者、クロール、平泳ぎのいずれか 小学生(開催日時点) 定35人 費7,700円	
		毎週水曜日 4月9日～6月25日 (4月30日、5月7日を除く)	17時30分～18時30分 対初心者、クロール、平泳ぎ、バタフライのいずれか 小学生(開催日時点) 定35人 費7,700円	
		毎週木曜日 4月10日～6月26日 (5月1日・8日を除く)	17時30分～18時30分 対クロール、平泳ぎ、バタフライ、個人メドレーのいずれか 小学生(開催日時点) 定35人 費7,700円	
⑩中・高校生水泳		毎週木曜日 4月10日～6月26日 (5月1日・8日を除く)	17時30分～18時30分 対クロール、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(開催日時点) 定35人 費7,700円	
⑪ ボディシェイプボクシング やさしい筋トレ&ストレッチ 骨盤ストレッチ ピラティス やさしいバレエ ZUMBA はじめてのフラダンス パワーヨガ		〈全4回〉	毎週火曜日 4月1日～22日	19時～20時 対16歳以上 定15人 費4,400円
			毎週水曜日 4月2日～23日	11時～12時 対16歳以上 定20人 費4,400円
	毎週水曜日 4月2日～23日		10時～11時 対40歳以上 定15人 費4,400円	
			13時45分～14時45分 対16歳以上 定15人 費4,400円	
	毎週木曜日 4月3日～24日		10時～11時 対16歳以上 定15人 費4,400円	
			11時15分～12時15分 対16歳以上 定15人 費4,400円	
	毎週金曜日 4月4日～25日		10時～11時 対16歳以上 定20人 費4,400円	
			11時15分～12時15分 対16歳以上 定15人 費4,400円	
		20時15分～21時15分 対16歳以上 定15人 費4,400円		

※★はオムツが取れていること ①②④⑤3月19日から、同所から。③⑥⑦⑩3月19日から、直接か☎で同所へ。⑧⑨3月19日～25日に、同所から。⑪3月22日から、直接か☎で同所へ



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3月22日(出)14時から  
会相模原ギオンスタジアム  
対戦相手 マイナビ仙台レディース  
会ノジマステラ神奈川相模原☎046-298-3881

**角田裕毅選手**  
(F1ドライバー)

●中国GP(グランプリ)決勝  
時3月23日(日)16時から  
会スポーツ推進課☎042-769-9245



**SC相模原**  
(サッカー・J3リーグ)

時3月①26日(水)18時から②30日(日)14時から  
会相模原ギオンスタジアム  
対戦相手 ①清水エスパルス②カマタマーレ讃岐  
会SC相模原☎042-705-7074

※F1は動画配信サービス(有料)で放送。レース・試合情報は変更となる場合あり。試合日程などは各チームの会を参照

市スポーツ協会からのお知らせ

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

参照先記載のないものは  
全て同協会会を参照



ソフトテニス①レディース教室②シニア男子研修会③一般強化研修会(①全13回②③全12回)

時①4月1日～令和8年3月3日の毎月第1火曜日(8月を除く)、令和8年1月20日(火)、2月17日(火)10時30分～14時30分②4月16日～8年3月18日の毎月第3水曜日12時30分～16時30分③4月26日～8年3月28日の毎月第4土曜日8時30分～12時30分(1・2月は10時30分～14時30分)〈雨天中止〉 会①鹿沼公園②大野台南テニスコート③横山公園 対①15歳以上の女性(中学生を除く)②45歳以上の男性③15歳以上(中学生を除く) 定①③各60人②20人(各先着順) 費各4,000円 ※希望者は運動ができる服装で、ソフトテニス用具を持って直接会場へ

スポーツチャンバラ春の体験会

時①4月4日(金)19時15分～20時45分②4月5日(出)9時30分～11時 会①相模原ギオンアリーナ②ほねごりアリーナ ※希望者は直接会場へ

小学生陸上教室(全20回)

時4月6日～9月15日の原則毎週土曜日9時から 会相模原ギオンスタジアムなど 対小学校新2～6年生 定150人(先着順) 費1万2,000円(チームTシャツ代2,000円含む) ※希望者は4月6日9時までに、運動ができる服装で、直接会場へ。市小学生陸上教室会を参照

ソフトテニス教室(ジュニア)①鹿沼公園②相模湖林間公園③横山公園(各全11回)

時①②4月12日～令和8年3月14日の毎月第2土曜日(8月を除く)8時30分～10時30分③4月26日～8年3月28日の毎月第4土曜日(8月を除く)8時30分～10時30分(①③1・2月は10時30分～12時30分)〈雨天中止〉 対市内在住の小学生(開催日時点) 定各30人(先着順) 費各2,000円 ※希望者は運動ができる服装で、ソフトテニス用具を持って直接会場へ(用具の貸し出しあり)

ソフトテニス中学生強化練習(全23回。新3年生は全8回)

時4月12日～令和8年3月21日の毎月第2・第3土曜日(8月は第3土曜日のみ。新3年生は7月末まで)8時30分～12時30分(8年1月10日、8年2月14日は10時30分～14時30分)〈雨天中止〉 会鹿沼公園 対市内在学の中学生(開催日時点) 定60人(先着順) 費3,000円(新3年生は1,000円) ※希望者は4月12日に、運動ができる服装で、ソフトテニス用具を持って直接会場へ

市民選手権大会ソフトテニス・ダブルス①(中学生)②(一般・シニア)、バスケットボール③(一般・マスターズ・スーパーマスターズ)

時①4月12日(出)・13日(日)〈予備日4月27日(日)・5月18日(日)〉8時30分から②4月27日(日)〈予備日5月4日(祝)〉8時30分から③4月13日(日)～6月8日(日)9時30分から 会①横山公園②淵野辺公園③相模原ギオンアリーナなど 対①中学生(開催日時点)②15歳以上(中学生を除く)③18歳以上(高校生を除く) 申込期限①4月4日②4月17日③3月27日

令和7年度ねりんピック岐阜大会選手選考会①ゲートボール②ソフトテニス・ダブルス(①男子②女子③ミックス)

時①4月17日(日)9時～14時②5月18日(日)8時20分～14時30分 会①縁JOY(中央区田名)②鹿沼公園 対市内在住の令和8年4月1日時点で60歳以上(③の男子は70歳以上) 費①1チーム2,000円②1ペア2,000円 申①4月4日までに、☎で市ゲートボール協会の伊藤さんへ ☎080-1106-7356②5月8日(必着)までに、はがきか☎に8面上部の必要事項と生年月日、性別、種別を書いて、市ソフトテニス協会の安藤さんへ 〒252-0143緑区橋本8-11-9-201☎ent@sagamihara-sta.jp

紙面の内容がスマホで読めます



マイ広報さがみはら



カタログポケット広報さがみはら



# 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7年2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 273,508人(385減) 男 136,504人/女 137,004人 世帯数 131,613世帯(82減)

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)



あれから2年... !足で巡る!

## 中央区さくら文学賞

中央区では、令和4年度に「中央区さくら文学賞」を公募し、入賞3作品を選びました。

今回は、青山学院大学の学生が受賞作に再度スポットを当て、作品の舞台となった場所を若い感性で紹介します。

### 中央区さくら文学賞とは

令和4年度の取り組みで、「区の魅力を広く知ってもらおうとともに、新たな魅力を発見し、より多くの人に中央区を好きになってもらいたい」という願いを込めて、中央区を舞台とした小説を公募しました。全38作品から、大賞1作品、区長賞2作品を決定しました。



受賞作品はこちら▲

### 取材は「わかば」と区の担当が協力

「わかば」は、青山学院大学シビックエンゲージメントセンターの学生有志で結成した中央区の魅力発掘・創造・発信プロジェクトです。学部や学年がバラバラの14人が3つのチームに分かれて活動しています。今回は「発信」に力を入れるメディアチームと一緒に作品の世界を巡ります。

Instagramでも学生目線の中央区の魅力を動画で投稿しています▶



「わかば」メディアチーム写真左から小田さん、宇治さん、小川さん▶



### 大賞受賞作品

『妙見橋で会いましょう』作 青井 月

#### あらすじ

ある日、主人公の私は、淡い恋心がつづられた曾祖母の日記を見つける。浅間神社で何度も逢瀬を重ねた二人は、最後の日、相武電気鉄道(実際に計画があった)の開通日に妙見橋で会う約束をするが、鉄道は開通されず会うこともかなわなかった。そして今、私はその相武電気鉄道の停車場を不思議な縁でつながったある人と巡る。

#### <作品より>

「朝早くから浅間神社で拝んでいる人がいた。私モその人の後ろのほうで手を合わせる」



主人公の曾祖母が初恋のショウゴさんと出会い仲を深めた浅間神社。街の中にひっそりとあるこの場所から始まった、等身大の恋に親近感が湧きました。

### 区長賞受賞作品

『宙のほとりの私たち』作 春日 彩花

#### あらすじ

映像監督の日南 透は、検診の結果が思わしくなく、亡き母の病が遺伝したのだと思った。そうして、帰ってきた相模原で5年ぶりに同級生と再会。市内小旅行や父親との会話を経て、夢や生きる希望を取り戻す。

河川敷からは山と川が一望でき、自然を体いっぱい感じられます。川の流れる心地よく聞こえてきて穏やかな時間を過ごせました。気持ちリセットしたいときにまた訪れたいと思います!



妙見橋  
所在地 中央区上溝 3759-6



「味気ないスチール製の橋」と小説では描かれていますが、下を流れる川は澄んでいて、白い鳥が水浴びする様子は不思議な趣がありました。

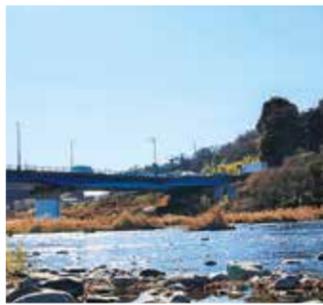
#### <作品より>

「(じゃあ、今度は、妙見橋で会いましょう。)私は心の中で呟いた」



#### <作品より>

「私は相模川の土手に横たわって空を仰ぐのが好きだった。周りに大きな建物もなく、視界を群青色の空だけが覆いつくす」



☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

### 区長賞受賞作品

『いつだって、どこへだって』作 眞衛 まさお

#### あらすじ

仮免許を取得して1カ月、私はいまだに運転への苦手意識を拭えずにいた。そんな様子を心配してか、教官の青山さんは、デイダラボッチが散歩する鹿沼公園、アジサイと桜が同時に咲く市役所さくら通り……そんな奇妙なドライブへと私を連れ出した。



#### <作品より>

「[横山二丁目]を右折して、市役所さくら通りへ入る。高まる鼓動。視界が開ける。そこに、春があった。どこまでも続く桜のトンネル」



### 中央区ファンを増やしたい!

## 市民桜まつりでブース出展

ブースでは、「中央区に恋する15周年! 記念グッズ」が当たる企画や、みんなで作るお祝いアートを実施します。ぜひ遊びに来てください。

時 4月5日(土)13時~17時

4月6日(日)10時~17時

会 市役所本庁舎正面玄関前



# 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7年2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 282,722人(253減) 男 139,649人/女 143,073人 世帯数 139,593世帯(81減)

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



## 相模大野カジュアルピアノ を開催します♪

誰でも自由に演奏できる電子ピアノを設置します。春の訪れを感じる桜の木のモニュメントとともに、相模大野のまちに響き渡る音色をお楽しみください。

期3月18日(火)~24日(月)12時~19時(演奏時間)  
会相模大野ステーションスクエア3階アトリウム広場  
※整理券配付はありません。待機列に並び、順番に演奏してください。



南区HP  
詳しくはこちら

### 演奏者の声

事前の予約なしで気軽にピアノを弾くことができ楽しいです!



令和5年度の様子

南区役所地域振興課 ☎042-749-2135

## 新磯桜まつり



模擬店やステージ、写真コンテスト作品展示などを実施します。

期3月29日(土)10時30分~15時  
会新磯公民館、新磯まちづくりセンター敷地内駐車場

### 桜のライトアップ・提灯点灯

期3月31日(月)まで18時~21時  
※開花状況により日時の変更あり  
会相武台下駅周辺

新磯観光協会事務局(新磯まちづくりセンター内) ☎046-251-5242

## 南区お薦め桜スポット



八景の棚  
(南区下溝)  
相模川や大山・丹沢山系を背景に桜が楽しめます。



相模女子大学(南区文京)  
幹の太さが5mを超える通称「百年桜」は、迫力満点です。  
期月~金曜日(祝日等を除く)9時~16時  
※見学には警備室で受け付けが必要  
会相模女子大学 ☎042-742-1411

南区役所区政策課 ☎042-749-2134

# 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7年2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 166,353人(186減) 男 83,430人/女 82,923人 世帯数 77,449世帯(50減)

市ホームページ内 緑区ページ



「ミウル」のX(Twitter)/Instagram/  
Facebook/LINE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

## 春は桜の季節です

緑区には、桜のお薦めスポットがたくさんあります。今回は、大沢地区で開催される桜のイベントを紹介します。

### おおさわ桜まつり

大沢ふるさとまつりを同時開催

模擬店やステージなどの楽しいイベントが盛りだくさんです。  
期4月6日(日)9時30分~14時30分  
(雨天中止)

会相模川自然の村公園芝生広場

アクセス  
橋本駅南口からコミュニティバス  
終点下車 徒歩5分  
※当日は駐車場が混雑。公共交通機関をご利用ください。



会おおさわ桜まつり実行委員会事務局(大沢まちづくりセンター内) ☎042-761-2610

### 桜の提灯点灯



期3月21日(金)~4月7日(月)予定18時~21時  
※天候により、変更の場合あり  
会上大島キャンプ場 桜並木

## 区誕生15周年 イベントを開催!

令和7年度は区誕生15周年! 節目の年の幕開けを祝う楽しいイベントを開催します。

期4月1日(火)17時~18時

会アリオ橋本(緑区大山町)

会小学生の合唱やストリートダンスなど

ミウルと友達に参加する交流会もあるよ。プレゼント(数量限定)も用意してるからぜひ来てね! 詳しくは「すもうよ緑区」をチェック!



会緑区魅力づくり事業実行委員会事務局(緑区役所地域振興課内) ☎042-775-8801

## 登記事項証明書は津久井総合事務所で

津久井総合事務所1階に、法務局証明サービスセンターを設置しています。

期9時~16時30分(土・日曜日、祝日等を除く)

取り扱い内容 不動産や商業・法人の登記に関する次の証明書を交付

- 登記事項証明書(不動産登記、商業・法人登記)(手数料600円)
- 会社・法人の印鑑証明書(手数料450円)
- 動産譲渡登記・債権譲渡登記の概要記録事項証明書(手数料300円)など

※地図、図面に関する証明書など、一部、取り扱いがないものあり

会横浜地方法務局相模原支局 ☎042-753-2170

## 4月から大沢地区の広域避難場所を変更します

変更前	変更後
旧県立 相模原総合高校	大沢小学校
	大沢中学校
	大島小学校
	九沢小学校

広域避難場所とは  
大規模な火災が発生した場合に、一時的に避難する場所

会危機管理課 ☎042-769-8208



# 令和7年度の相談窓口のお知らせ

相談は無料。秘密は守ります

## 外国人相談について

がいきくじん  
外国人相談について  
がいきくじんの  
相談 まどぐち も あります  
くわしくはこちら▶



相談	会場・相談日	内容・申し込みなど
市民相談	緑・中・南=月～金曜日 城=第2・第4水曜日 津=第1・第3水曜日 湖=第1・第3火曜日 藤=第2・第4火曜日	☑夫婦、家族などの日常生活上の悩み事 ※緑・中・南=希望者は直接会場へ ☑申城・津・湖・藤=開催日2週間前～前日17時に、☎で各所へ
法律	緑=①水曜日②第4木曜日 中=①火曜日②第1木曜日 南=①金曜日②第2木曜日 城=②第2金曜日 津=②第3金曜日 湖=②5月・8月・10月・2月の第4金曜日 藤=②6月・9月・1月・3月の第4金曜日	☑相続、離婚などの日常生活上の法律全般 ☑①開催日の8時30分から②2週間前から、☎で各所へ
行政相談	緑=第3火曜日 中=第2水曜日 南=第1水曜日 城=奇数月の第2木曜日 津=偶数月の第1金曜日 湖=奇数月の第3木曜日 藤=偶数月の第2金曜日	☑外国などの仕事についての意見や要望 ※希望者は直接会場へ
人権	緑=第4金曜日 中=第1金曜日 南=第2水曜日 津=第2水曜日	※希望者は直接会場へ
税務	緑=第2月曜日 中=第1・第3月曜日 南=第4月曜日 ※2月1日～3月15日は休止	☑相続・贈与などの税金に関すること ☑開催日の8時30分から、☎で各所へ
司法書士	緑=第1木曜日 中=第4水曜日 南=第2水曜日	☑遺言・相続、成年後見など ☑開催日の8時30分から、☎で各所へ
行政書士	緑=第2火曜日 中=第1・第3水曜日 南=第4水曜日	☑遺言書、官公署への書類の作成など ☑開催日の8時30分から、☎で各所へ
社会保険労務士	緑=第2金曜日 中=第1水曜日 南=第3水曜日	☑年金、健康保険、賃金・解雇など ☑開催日の8時30分から、☎で各所へ
新築・増改築・修理など	緑=第2木曜日 中=第3木曜日 南=第1木曜日	☑新築、修理などに関する技術的なこと ※希望者は直接会場へ
不動産	緑=第3月曜日 中=第2金曜日、第4月曜日 南=第1月曜日	☑不動産取引や借地・借家契約など ☑開催日の8時30分から、☎で各所へ
交通事故	緑=第1金曜日 中=月曜日 南=第3月曜日	☑申緑=同じ週の月曜日から 中・南=前の週の水曜日から、☎で各所へ
労働相談	中=木曜日	☑労使関係、労働条件、解雇など ※希望者は直接会場へ

☑市民相談=9時～12時、13時～17時  
労働相談=9時～12時、13時～16時  
その他=13時30分～16時  
☑市内在住か通勤・在学の人(「交通事故」、「労働相談」を除く)

会場、予約、問い合わせ

緑=緑区役所市民相談室(シティ・プラザはしもと内)☎042-775-1773  
中=中央区役所市民相談室☎042-769-8230  
南=南区役所市民相談室☎042-749-2171  
城=城山まちづくりセンター☎042-783-8103  
津=津久井まちづくりセンター☎042-780-1400  
湖=相模湖まちづくりセンター☎042-684-3214  
藤=藤野まちづくりセンター☎042-687-5514

予約開始日が休所の場合は、その前日から。開催状況、休所日などは、各所へお問い合わせください。

