

2025(令和7年)

5.15

No.1553

毎月1日・15日発行

広報

さがみはら

さわやかな
梅の香りをその手に

特集

上手な医療の
かかり方のポイント

3面 空き家への対策を
10・11面 南・緑・中央区版
12面 はやぶさWEEK

写真 川尻財産区本沢梅園での梅もぎ採り
今年の梅園開放については3面へ



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



042-770-7766

8時～21時 年中無休
※品質向上のため、通話
を録音しています。

市からのお知らせや
イベント情報などは



市HP

上手な医療のかかり方のポイント



市民の皆さんが安心して医療を受けるためには、一人ひとりが上手に医療にかかることが大切です。
☎医療政策課 ☎042-769-9230

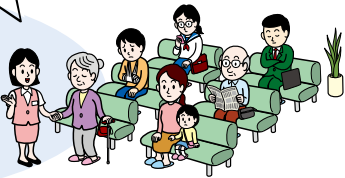
具合が悪くなったとき、どうする？

Case 1.

日中は仕事だし、すいていそうだから夜にやっている医療機関へ行きたい

行ってみたら

時間外の診療代がかかった。
結局翌日も医療機関へ…



Case 2.

設備も充実していて安心だから、大きな病院へ行きたい

行ってみたら

待ち時間は長いし、検査も1日かかり。紹介状がないと初診料も割高に…



このかかり方、合ってたかな…？

教えて！

上手な医療のかかり方



受診時のポイントはここ！

Point 1.

平日や日中に受診しましょう

休日・夜間に開院する医療機関(メディカルセンター急病診療所など)は、最小限のスタッフと機材で応急処置をしています。日中に再度の受診が必要な場合があるため、最初から日中に受診すれば、時間や診療代を節約できます。

メディカルセンター急病診療所の適正利用に協力を

メディカルセンター急病診療所とは

休日・夜間の急病時の応急処置をする医療機関。翌日に、かかりつけ医などへの再受診が必要

●痛みを軽減する ●熱を下げる など
診療代 休日・時間外などの加算あり
薬の処方 原則1日分

日中と夜間・休日で医療機関の役割が違うのね



Point 2.

近くのクリニックへ行きましょう

医療機関は機能に応じて役割を分担しています。大きな病院では、手術や緊急性が高い病気などを診療しています。日常的な病気やけがの治療はクリニックを受診しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医のメリット

- 気軽に相談しやすい
- 体質や病歴を知ってもらえる
- ささいな体調の変化から病気の早期発見につながる

いつも相談している先生だから、何かあればすぐ気づいてもらえる。大きな病院へも紹介してくれるので安心



救急車を呼ぶか判断に迷ったら

かながわ救急相談センター

シャープ なな いち いち きゅう

#7119へ

24時間受け付け
年中無休

市外局番「042」の固定電話からは

☎045-232-7119 か ☎045-523-7119 へ

急な病気やけがで、救急車を呼ぶか判断に迷ったとき、電話でアドバイスを受けられます。

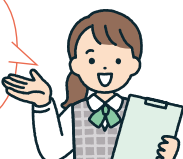
救急車の適正利用に協力を

救急車は、緊急に病院へ行く必要がある人を搬送するものです。「自家用車がないから」「早く診てもらえるから」などの理由で呼ぶのはやめましょう。



▲市☎
急病になったとき

不要不急な通報が減ると、救急車がより素早く駆け付けられます



みんなの医療を守るために

医療機関は、限りあるスタッフで運営されています。今後も医療の質や安全を確保・維持していくために、皆さんの協力が必要です。

かかり方、変えよう



▲市☎
上手な医療のかかり方

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



市議会定例会 臨時会議、6月定例会議を開催

臨時会議、6月定例会議の日程

	日にち	内 容
臨時会議	5月21日(水)	本会議(常任委員会委員の選任など)
	5月29日(水)	本会議(提案説明)
	6月6日(金)	本会議(代表質問・個人質疑・委員会付託)
	6月9日(月)	本会議予備日
定例会議	6月11日(水)	総務委員会
	6月12日(木)	建設委員会
	6月13日(金)	民生委員会
	6月16日(月)	市民環境経済委員会
	6月17日(火)	こども文教委員会
	6月26日(木)・27日(金)・30日(月)	本会議(一般質問)
	7月1日(火)	本会議(委員長報告、採決)、議会運営委員会★

時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
※6月定例会議のための議会運営委員会は、5月23日(金)に開催
※★本会議終了後に開催
※市議会から、各会議のインターネット中継が視聴可能

議事課 ☎042-769-8278



市内に空き家を所有している人へ 適切な管理を

空き家は適切に管理せずに放置すると、建物が傷み、近隣に迷惑がかかるだけでなく、不審者の侵入や放火を誘発する恐れがあります。

空き家の放置で起きること

- 悪臭の発生 ●害虫や小動物のすみ着き ●草木の繁茂
- 屋根や外壁の落下・飛散 など

適切な管理を
しましょう

月に1度は点検を

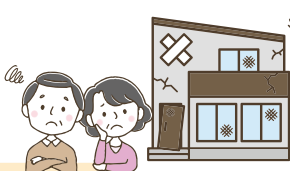
- 屋根や外壁、窓、室内に異常がないか ●樹木や雑草がはびこっていないか

適切に管理しないと…

「管理不全空家等」として「勧告」します。勧告を受けると、該当する土地に係る固定資産税などの住宅用地の軽減措置が受けられなくなり、税額が約4倍になります。

管理の継続が難しい場合は

- 売却や解体を検討する ●専門家や市の相談窓口



空き家の無料相談会

空き家の管理・活用などにプロの相談員が対応

時6月28日(土)10時～16時

会BOOKOFF PLUS古淵駅前店アパレル・家電館(南区古淵)

対市内に空き家を持っている人

定5組(申込順)

申5月19日から、☎でブックオフおうちの無料相談会受付窓口へ ☎03-6701-4618



▲詳しくはこちら

住宅課 ☎042-769-9817



高校生対象 保育のおしごと体験

夏休み期間に市内保育施設で、保育士の仕事を体験できます。子どもと関わる仕事をしたい人は、ぜひ参加してください。

時①事前説明会7月13日(日)10時～11時

②おしごと体験7月22日(水)～8月8日(金)のうち1日か連続する2日

会①オンライン(ツールはZoom®を使用)

②市内保育施設(希望する園を3つ選び調整)

対高校生

定50人(抽選。市内在住か在学、市内養成校志望の人優先)

申6月24日までに、市就職支援センターから



▲申し込みはこちら



市就職支援センター ☎042-700-1618



本沢梅園の梅もぎ採り

梅の収穫の時期に合わせて、開園します。品種は梅酒や梅干しなどに適した白加賀です。梅のもぎ採りを楽しみませんか。

時6月6日(金)～8日(日)・14日(土)～15日(日)9時～15時

※梅がなくなり次第、終了

会本沢梅園(緑区川尻)

費梅園管理費200円(1人当たり。未就学児は無料)、梅1kg当たり600円

※橋本駅南口から若葉台住宅行きバス終点下車、徒歩約30分、城山発電所そば。無料臨時駐車場あり

※希望者は直接会場へ



市コールセンター ☎042-770-7777



禁煙宣言しませんか

5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間

喫煙はさまざまな病気になる危険があります

がんとの関連性が知られていますが、歯周病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、生活習慣病などのリスクも高まります。また、低出生体重児や早産など、妊娠や出産にも影響します。

加熱式たばこも「たばこ」

煙や臭いが少なくても、発がん性物質などの有害物質を多く含んでいます。

禁煙は何歳から始めても遅すぎることはありません

禁煙を始めて数日後には、味覚・嗅覚の改善、歩行時の呼吸が楽になるなどの効果が表れます。継続すると5～9年後には肺がんのリスクが低下します。早めに始めると効果がより大きくなります(再度吸い始めてしまうと効果はなくなります)。



／ さあ **禁煙** をはじめよう ／

- 市販のニコチンパッチやニコチンガムを使う
- 医療機関で禁煙治療を受ける

※一定の要件を満たせば、保険が適用されます。詳しくは医療機関へ



▲喫煙の影響について

健康増進課 ☎042-769-8055

「禁煙チャレンジ」でたばこをやめましょう

電話か面談で保健師が3カ月間禁煙をサポートします。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します。

時月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時

申☎で、申し込み先の各保健センターへ

会 場	申し込み
緑区合同庁舎	緑 ☎042-775-8816
津久井保健センター	緑(津久井担当) ☎042-780-1414
ウェルネスさがみはら	中央 ☎042-769-8233
南保健福祉センター	南 ☎042-701-7708



みなのすこやかナビ

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、市圏などで確認を

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

医療

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。

※品質向上のため、通話を録音しています。

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。

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

子育て

ぴよぴよサロン 親子遊び、運動発達相談、仲間づくりなど 時6月9日(月)10時～11時 会南保健福祉センター 対出生体重がおおむね2,000g未満で、独り歩きをする前の乳幼児とその家族 定10組程度(申込順) 申込開始5月20日 園南子育て支援センター ☎042-701-7710

離乳食教室①スタート編②モグモグ編③スタート・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③離乳食の講習、簡単な実習、相談など

	日にち	時間	会場	対象
①	7月11日(金)	13時～14時、14時30分～15時30分	ウェルネスさがみはら	1月・2月生まれの子どもとその家族
	7月18日(金)		南保健福祉センター	
②	7月1日(火)	14時30分～15時30分	緑区合同庁舎	6年10月・11月生まれの子どもとその家族
	7月29日(火)		ウェルネスさがみはら	
③	7月25日(金)	13時～14時	南保健福祉センター	6年10月～7年3月生まれの子どもとその家族
	7月30日(火)		城山公民館	

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5月20日 園各子育て支援センター 緑☎042-775-8829、中央☎042-769-8222、南☎042-701-7710

親子で歯っぴいちゃれんじ大作戦! 虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を紹介 時7月①1日(火)②11日(金)・29日(火)③18日(金)・30日(火)10時～11時 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 対令和6年5月～9月生まれの子どもとその家族 定各10組(申込順) 申込開始5月20日 園こども家庭課

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 対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 園こども家庭課

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7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5月20日から、☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

ハロー・ベビークラス(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 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) ※日程・会場・定員などは「さがプリコ」で確認を 園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

ビーンズクラブ 育児の情報交換と親子遊び 時7月28日(月)10時～11時15分 会南保健福祉センター 対①おおむね4歳未満の双子・三つ子とその家族②双子・三つ子を妊娠中の人とその家族 定①10組②5組(各申込順) 申込開始5月20日 園南子育て支援センター☎042-701-7710

不登校を考えるつどい 高校入試制度の説明、市内フリースクールの紹介など 時6月①14日(出)10時～12時②20日(金)18時～20時③21日(出)14時～16時 会①青少年相談センター②南保健福祉センター③城山総合事務所 対不登校や登校をためらいがちな小・中学生とその保護者 定各30人(申込順) ※③はチャレンジ教室も開催 申5月19日～開催日前日に、二次元コードから 園教育相談課



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6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 園高齢・障害者福祉課

健康チェック測定会 骨密度・歩行姿勢の測定を通して健康的な生活習慣を学ぶ 時6月30日(月)9時30分～11時30分(各回30分) 会南保健福祉センター 対市内在住か在勤の今年度20歳以上 定各15人(申込順) 申5月22日～6月23日に、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

認知症高齢者家族の会「友知草の会」による介護者の集い ほっとタイム 家族に認知症高齢者がいる当事者同士の交流 時6月①3日(火)②6日(金)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 園在宅医療・介護連携支援センター

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
月曜日・木曜日		ウェルネスさがみはら
火曜日		南保健福祉センター
水曜日		津久井保健センター★
金曜日		藤野総合事務所★
		相模湖総合事務所★
		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) 園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

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7月①②7日(月)③14日(月)①13時～15時30分②③9時～11時30分 会①ウェルネスさがみはら②南保健福祉センター③緑区合同庁舎 申込開始5月20日 園各子育て支援センター①中央☎042-769-8222②南☎042-701-7710③緑☎042-775-8829

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
6月2日(月)	9時15分 10時15分 11時15分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
6月5日(休)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816
6月6日(金)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
6月9日(月)		津久井保健センター	緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414
6月16日(月)	13時15分 14時15分	ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
6月19日(休)	15時15分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708

☎5月19日から、☎で各申込先へ

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7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

親子にここに歯科相談①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)

時7月22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 関子どもとその家族、妊娠している人 申☎でこども家庭課へ(③7月18日まで) ☎042-769-8345

歯みがき相談(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(治療の相談不可) 関月～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6月①6日(金)②10日(火)③18日(火)①③14時～16時②15時～16時45分 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 定各2人(申込順) 申5月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①南☎042-701-7704②緑☎042-775-8812③中央☎042-769-8349

がんに関する相談 がんピアサポート

がん体験者が自らの体験を基に相談に対応 時6月13日(金)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6月11日までに、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

骨密度測定de骨元気アップセミナー①会場②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。②は自宅などで配信動画を視聴し、会場で測定 時6月24日(火)①9時30分、10時30分(各回45分) ②11時(測定のみ) 会ウェルネスさがみはら 関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) ※年度内1回まで参加可 申5月20日～6月22日21時に、①☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777②市☎から

くすりの相談

時6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

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6月①5日(休)②10日(火)・27日(金)13時～14時 会①ウェルネスさがみはら②南保健福祉センター 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5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

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 時6月16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5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)

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 時6月17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5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6月18日(火)14時～16時 会市民会館2階第2中会議室 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) ※事前面接あり 申5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6月24日(火)13時30分～15時30分 会ウェルネスさがみはら 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5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6月26日(休)14時～16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5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
5月25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
6月8日(日)		
6月15日(日)		
5月31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)
6月14日(土)		
6月5日(休)	10時～12時、 13時45分～16時	市役所前

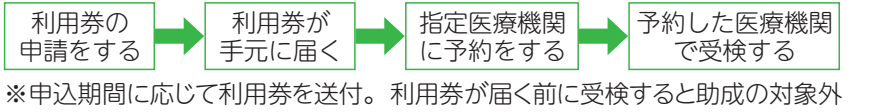
関16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の方は、60歳～64歳の間に献血経験が必要) ※希望者は直接会場へ。本人確認あり。所要時間40分程度(午前の混雑状況により、午後の開始時間を変更する場合あり) 関地域保健課

市国民健康保険に加入している人へ

人間ドック・脳ドックの検診料を一部助成します

- 関次の全てに該当する人
- 市国民健康保険に加入している(今年度75歳になり、4月2日～令和8年3月31日に後期高齢者医療制度に加入する人も含む)
 - 昭和25年4月2日～61年4月1日に生まれた
 - 国民健康保険税に未納がない世帯
 - 人間ドックの検査結果を指定医療機関から市に提出し、特定健康診査の受診結果として取り扱うことを承諾する

助成を受けるには？



利用券の発送時期

申込期間	利用券発送時期	有効期間
5月31日まで	6月20日ごろ	7月1日～8年3月31日
6月1日～6月30日	7月20日ごろ	
7月1日～7月31日	8月10日ごろ	
8月1日～令和8年3月15日	受け付け後14日程度	

助成金額(年度内1人各1回のみ助成)

- 人間ドック 2万2,000円
- 脳ドック 1万円

申込期限 令和8年3月15日

申☎で市国民健康保険コールセンターへ ☎042-707-8111

●手元に保険証などを用意して、電話してください。市☎からも可

電話受付時間

●月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時15分

●第2・第4土曜日8時30分～12時

※申し込み開始当初は電話がつながりにくい場合あり。先着順や抽選ではありません。8月以降に受検する場合は、6月以降の申し込みに協力をお願いします。

指定医療機関

【緑区】脳と神経のクリニック橋本●、晃友相模原病院●、JA健康管理センターさがみはら、相模原赤十字病院 【中央区】総合相模更生病院、相模野病院、相模原中央病院★、さがみリハビリテーション病院■ 【南区】健診ステーションさがみはら、さがみ林間病院、ヘルス・サイエンス・センター、さがみ生協眼科・内科■、森下記念病院■、さがみ循環器クリニック■、くろだ脳神経クリニック● 【市外】東名厚木メディカルサテライトクリニック健診センター、JA健康管理センターあつぎ ■＝人間ドックのみ ●＝脳ドックのみ ★＝脳ドックのみの受検不可 ※最新情報は市☎を参照



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LINE公式アカウント(LINE ID:@sagamihara_city)で、市からのお知らせや防災情報などを届けています。ぜひ友達登録をして利用してください。

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、市圃などで確認を

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

お知らせ

ドリームジャンボ宝くじ発売中

宝くじは市内で購入を。売上金の一部は市の財源に ㊦6月6日(金)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 ㊦財政課

選挙人名簿・在外選挙人名簿の閲覧

①選挙人名簿 ㊦平成19年6月2日までの生まれで、次のいずれかに該当する人 ●3月1日までに本市の住民基本台帳に記録され、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記録され、転出後4カ月以内

②在外選挙人名簿 ㊦平成19年6月2日までの生まれで、次のいずれかの手続きをして、6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へ登録を申請した ●最終住所が本市にあり、①から②へ登録移転を申請した

【①②共通】㊦6月3日(火)～7日(土)8時30分～17時 ㊦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。電話での登録確認は不可。7日(土)は市役所本館守衛室へ ㊦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

マンション無料相談

管理組合の運営など、マンションの維持・管理の相談に専門家が対応 ㊦6月2日(月)13時30分～16時30分 ㊦中央区役所市民相談室 ㊦市内の分譲マンション管理組合の人など ㊦3組(申込順) ㊦5月19日～28日に、☎で住宅課へ ☎042-769-9817

納期限は 6月2日(月)

- 固定資産税・都市計画税 第1期 全期
- 軽自動車税

口座振替の申し込みは市圃か金融機関の窓口へ

ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶



令和7年度 市・県民税 納税通知書・課税証明書など

①納税通知書などの発送 ●自宅へ発送 ㊦普通徴収(自分で納める)の人、公的年金から特別徴収(差し引き)の人 ※6月6日発送予定。非課税の人には送付なし ●勤務先へ発送 ㊦給与から特別徴収(差し引き)の人 ※5月16日から順次発送予定

②課税証明書などは6月2日から発行 発行窓口市民税課、緑・南市民税事務所、各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・出張所・連絡所 ※マイナンバーカードがあればコンビニ交付も可

【①②共通】㊦市民税課

里親制度説明会

里親制度についての映像上映や里親になるまでの流れなどを説明。閉会後、希望者には個別相談あり ㊦6月1日(日)14時～16時 ㊦相模原教育会館(中央区富士見) ㊦市内在住の人 ㊦30人(申込順) ㊦5月29日までに、㊦に6面上部の必要事項を書いて市里親養育包括支援センターへ ☎042-704-8433 ㊦minamisatooya@chusinkai.jp

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 ㊦6月①5日(休)②12日(休)③19日(休)④26日(休)14時～15時 ㊦会①③④あじさい会館②南保健福祉センター ㊦成年後見制度の利用を考えている人や、親族後見人、福祉施設の職員など ㊦各2組(申込順) ㊦開催日2日前までに、☎でさがみはら成年後見・あんしんセンター(市社会福祉協議会内)へ ☎042-756-5034

看護職復職支援 復職相談会

協力病院の看護部長が個別相談に対応 ㊦6月15日(日)9時～13時 ㊦ウェルネスさがみはら ㊦看護補助者を希望するか、次のいずれかの資格がある人 ●保健師 ●助産師 ●看護師 ●准看護師 ㊦6月9日までに、直接か☎、FAX、㊦に6面上部の必要事項、有資格者は資格の種別、駐車場の利用有無を書いて市病院協会事務局へ。同協会圃からも可 ☎042-755-0531 FAX 042-755-0532 ㊦sagamihara-h.a3@gaea.ocn.ne.jp

コンビニ交付サービスを停止

メンテナンスのため、利用不可(住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明書など) ㊦5月①25日(日)②27日(火)①17時～23時②終日 ㊦住民票の写し・印鑑登録証明書など＝区政推進課、税証明書＝市民税課

募集

廃棄物減量等推進審議会委員

一般廃棄物の適正処理や4R(発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用)の推進の検討など 任期8月～令和9年7月(会議は年3～5回程度) ㊦市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く) ㊦3人(選考) ㊦廃棄物政策課、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(市圃にも掲載) ㊦6月9日(必着)までに、応募申込書を同課へ

会計年度任用職員 選挙関連事務

①事務局庶務②投開票物品整理③名簿照会処理④不在者処理⑤期日前投票⑥当日投票⑦開票 参議院議員通常選挙に関する事務 勤務①②③④⑤6月1日(日)～8月31日(日)⑥⑦7月20日(日) ㊦18歳以上 ㊦700人程度(選考) ※勤務日時は選挙期日により変更あり。面接あり。報酬や申し込み方法などは、市圃を参照か問い合わせを ㊦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



ファミリー・サポート・センター 援助会員

子育ての手助けをする人(謝礼あり) ㊦市内在住か在勤・在学の20歳以上で入会説明会(★)と講習会(日程などは問い合わせを)に出席できる人 ★入会説明会 ㊦5月26日(月)13時30分～15時 ㊦あじさい会館 ㊦50人(申込順) ㊦直接か☎、㊦に6面上部の必要事項を書いてファミリー・サポート・センターへ ☎042-730-3885 ㊦famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

技能功労者の推薦

優れた技能を持つ人などを11月に表彰 ㊦次の全てに該当する人 ●市内在住で主に市内で技能職種に従事 ●同一職種に30年以上従事した60歳以上(10月1日現在) ●優れた技能を持ち、人材の育成など、その職種の発展に寄与し、他の模範として認められる ㊦6月13日(必着)までに、市圃にある調査票を、技能職団体に所属する人は各団体へ、団体のない職種と団体に属してない人は産業支援・雇用対策課へ

市社会福祉事業団契約職員

障害者の就労・生活支援や事務などの業務 勤務6月から、週5日で1日7時間45分 給与月額20万8,500円から ㊦普通自動車運転免許(AT限定可)があり、パソコン操作ができる人 ㊦5人程度(選考) ※勤務条件などは、市社会福祉事業団圃を参照か問い合わせを ㊦5月22日(必着)までに、履歴書(写真貼付)を郵送で同所へ 〒252-0223中央区松が丘1-23-1 ☎042-750-1905

イベント

女子美アートミュージアム展覧会

女子美とフランス 女子美術大学の日仏交流をたどる作品を展示 ㊦5月29日(休)～8月5日(火)10時～17時(日曜日・祝日等を除く。入館は16時30分まで) ㊦会圃女子美アートミュージアム(南区麻溝台) ☎042-778-6801

わらべうたであそびましょう

わらべ歌や絵本の読み聞かせ、子育ての情報交換など ㊦6月14日(土)10時～11時 ㊦橋本公民館 ㊦0歳～1歳児とその保護者 ㊦20組(申込順) ㊦5月20日～6月7日に、直接か☎で同所へ ☎042-771-1051

さがみ美術展

①日本画・洋画展示 ㊦6月20日(金)～24日(火)10時～17時(24日は15時まで) ②トリプルオカリナの演奏「波多野杜邦」 ㊦6月22日(日)13時～13時30分 ㊦40人(先着順) 【①②共通】㊦相模原市民ギャラリー ※希望者は直接会場へ ㊦市美術協会の山本さん ☎090-9369-3727

フォトシティさがみはらの作品を募集

市総合写真祭に出品する、自由なテーマで撮った写真を募集。受賞作品は、市圃や市内各所で展示します。

アマチュア・ユース・ジュニアの部

応募点数1人5点まで。組み写真は3枚1組(縦・横混在は不可)

㊦文化振興課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター・出張所・公民館など(市圃にも掲載)

※規格や応募方法などは、募集要項を参照

㊦6月20日(必着)までに、応募票を貼った作品をフォトシティさがみはら実行委員会事務局(文化振興課内)へ ☎042-769-8202



アマチュアの部
昨年度受賞作品

子どもアントレの運営スタッフを募集

小学生が会社経営を疑似体験できるイベントを運営しませんか。

㊦7月5日(土)～8月12日(火)のうち15日 9時30分～17時

㊦さがみはら産業創造センター

㊦大学生、大学院生、短大生

㊦8人(選考)

㊦6月30日までに、同所圃から



オンライン事前説明会

㊦6月12日(休)・23日(月)18時30分～19時

※ツールはZoom®を使用

㊦開催日2日前までに、同所圃から



昨年開催の様子

㊦さがみはら産業創造センター ☎042-770-9119

植物クラフト市

多肉植物やハンドメイド雑貨の販売、キッチンカー出店など 時6月1日(日)10時～15時(荒天中止) 会相模原麻溝公園 ※希望者は直接会場へ 問同所 ☎042-777-3451

世界のひろば

ブラジルの暮らしや文化についての話と交流 時6月15日(日)10時～11時30分 会大野南公民館 定40人(申込順。市内在住者優先) 申5月19日～6月14日に、直接か ☎でさがみはら国際交流ラウンジへ ☎042-750-4150

おしゃべりマザーズハローワーク

座談会と意見交換会 時6月19日(木)10時～10時30分 会ソレイユさがみ 対子育て中の女性 定5人(先着順) ※希望者は直接会場へ 問マザーズハローワーク相模原 ☎042-862-0042

市民交響楽団定期演奏会

曲目ブラームス作曲『交響曲第1番』など 時6月22日(日)14時～16時 会相模女子大学グリーンホール 対小学生以上 費①1,000円(②高校生以下、65歳以上、障害者手帳を持っている人は無料。小学生以外は要証明書) ※②希望者は直接会場へ(当日12時から無料券を配布) 申① ☎でチケットMoveへ。チケットムーヴ.net 問、チケットぴあからも購入可 ☎042-742-9999 問定期演奏会事務局 ☎080-7676-6412

講演・講座市民活動講座

①フトコロあったか 資金調達講座 団体の活動資金の種類や書類記入のポイントなどを学ぶ 時6月20日(金)14時～16時 ②伝わる! 響く! 事業報告書の書き方講座 時6月28日(土)14時～16時 【①②共通】会さがみはら市民活動サポートセンター 対市民活動をしている人など 定各15人(申込順) 費各500円 申5月20日～6月①14日②25日に、二次元コードから 問同所 ☎042-755-5790



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④18歳からのプログラミング⑤IT版よろず相談(就活攻略から職場のIT化まで)

日にち	時間
①5月22日(木)・27日(火)・29日(木)、6月5日(木)・11日(火)・19日(木)	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)
②5月22日(木)・28日(火)・29日(木)、6月5日(木)・12日(木)	16時、17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)
③6月7日(土)・21日(土)	9時20分、10時30分(各回50分、1回のみ)
④5月22日(木)、6月5日(木)・12日(木)・19日(木)	17時30分(各回60分、1回のみ)
⑤6月12日(木)	午前、午後(各回30～50分)

会産業会館 対②③小学校3年生～18歳④ExcelのSUM関数が使える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人(各申込順) 申5月21日から、☎(9時30分～)で同所教室へ ☎042-704-9888

サポステのセミナー

①履歴書講座 時5月28日(火)13時～15時30分 会橋本公民館 対仕事を探している15～49歳 ②家族セミナー 不登校・ひきこもり状態への理解と対応を学ぶ 時5月31日(土)9時30分～11時30分 会サン・エールさがみはら 対ひきこもり状態の若者や生きづらさを感じる若者(15～49歳)とその家族・支援者 【①②共通】定①5人②50人(各申込順) 申開催日前日までに、☎か ☎に6面上部の必要事項を書いてさがみはら若者サポートステーションへ ☎042-703-3861 問info@parasute.jp

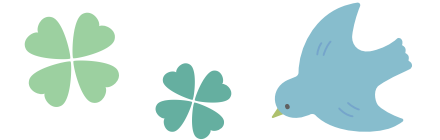
絵本で子育てワークショップ

読み聞かせやわらべ歌など 時6月7日(土)10時30分～10時50分、11時10分～11時30分 会相模大野図書館 対未就学児とその保護者 定各9組(申込順) 申5月19日から、二次元コードから 問同所 ☎042-749-2244



市民講座 まなびのライブ塾

①朗読入門(全2回) 時6月23日(月)・30日(月)14時～16時 ②ブックカバーをつくろう 時6月23日(月)14時～16時 ③スマートフォンの基本(全2回) 時6月29日(日)、7月21日(火)10時～11時45分 ④生き生き健康ウォーク(全2回) 時7月3日(木)・10日(木)10時～12時 ⑤ボタニカルアートに挑戦 時7月10日(木)10時～12時 ⑥さがみはら散歩吟行会 時7月16日(火)10時～15時 【①～⑥共通】会①④⑤総合学習センター②③南保健福祉センター⑥国民生活センター相模原事務所(中央区弥栄) 定①②⑤各12人③④各15人⑥16人(各抽選) 費①④各1,600円②1,100円③1,400円⑤1,500円⑥1,000円 問総合学習センター、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)、図書館など(まなびのライブ塾 問)にも掲載) 申5月19日～30日(必着)に、申込書かはがき、☎に6面上部の必要事項を書いて同塾へ。同塾 問からも可 〒252-0321南区相模台2-2-2ガーデンビルⅡ3階Fellgo内 ☎090-8386-0270 ☎042-705-2043



さがまちカレッジ

①痛みの出にくい体づくり 今の体の状態をチェックし、予防法やケア方法を学ぶ 時7月5日(土)10時～11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食べることの神経科学(全3回) 脳の働きを中心に食べることを学ぶ 時7月8日・22日・29日の火曜日13時～14時30分 会相模女子大学(南区文京) 【①②共通】定各30人(抽選) 費①1,200円②2,500円 問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6月2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。同コンソーシアム 問からも可 ☎042-703-8535

日赤救急法救急員養成講習会(全3回)

AED(自動体外式除細動器)を使った心肺蘇生や止血法など。最終日に検定あり 時6月21日(土)・28日(土)・29日(日)9時30分～17時(21日は12時30分から) 会あじさい会館 対市内在住か在勤・在学の15歳以上 定30人(抽選) 費3,600円 申5月30日(必着)までに、往復はがきか ☎に6面上部の必要事項を書いて、日赤相模原市地区本部(生活福祉課内)へ 〒252-5277中央区中央2-11-15 問seikatsufukushi@city.sagamihara.kanagawa.jp



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。 ●咲かせよう クレマチス クレマチスの鉢植えを作り、持ち帰る 時5月24日(土)13時30分～17時 会中央公民館 定10人(申込順) 費1,000円 申開催日前日までに、☎で申込へ ☎070-5650-5407 ●市民混声合唱団 定期演奏会 曲目は『六つの子守歌』など 時5月31日(土)15時～17時30分 会相模女子大学グリーンホール 定1,200人(申込順) 費1,000円 申5月30日までに、☎で問宮へ ☎090-9834-9200 ●元気の出る歌の集い オペラ歌手と童謡や懐メロを歌う 時5月23日(金)10時～11時30分 会相模台公民館 定180人(先着順) 費1,000円 ※希望者は直接会場へ 問西 ☎080-6631-1660 ●相模ホルンズ 定期演奏会 曲目は「ヒンデミット作曲『ホルンソナタ』より」など 時5月31日(土)17時～19時30分 会サン・エールさがみはら 定200人(先着順) ※希望者は直接会場へ 問後藤 ☎090-7708-7416 ●相模台グリーンエコー 定期演奏会 曲目は「混声合唱とピアノのための組曲『いわかがみ』」など 時6月1日(日)14時～16時30分 会社のホールはしもと 定500人(先着順) 費700円 ※希望者は直接会場へ 問原 ☎080-1029-0216

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。 ●スポーツ吹き矢 時月2回日曜日10時から、13時から 会県立神奈川総合産業高校 ※見学・体験可 問丸岡 ☎042-744-4211 ●バウンドテニス 時毎週木曜日19時から 会鶴の台小学校体育館 問篠田 ☎090-3547-6275 ●バドミントン 時月・火・水・金曜日18時から、土・日曜日9時から 会若草小学校など 対年少～小学校5年生 問安藤 ☎090-3914-5241 ●空手道 時毎週火曜日19時から、毎週日曜日15時30分から 会ほねごりアリーナ ※初心者歓迎、見学・体験可 問仲島 ☎090-4811-1160 ●バレトン 時毎週金曜日19時30分から 会中央公民館など 問立花 ☎070-8584-5748



特定外来生物に注意

特定外来生物を野外に放つことや飼育は禁止されています。

！ クリハラリス 近隣市で被害発生中

木の皮や果物、電線をかじるなどの被害を及ぼします。

全長40cm(尾長20cm)程度



提供 博物館

見かけたら市に連絡を
○触らないで
けがや感染症の恐れあり
○餌をあげないで
定着し、繁殖する恐れあり

市内の特定外来生物についての動画をYouTube®で公開。さがみはら生物多様性ネットワークチャンネルを参照▶



問水みどり環境課 ☎042-769-8242

！ クビアカツヤカミキリ

サクラやモモなどの樹木に寄生し、木を弱らせます。

成虫
6月ごろ出現
前胸が赤い
体長約2～4cm



殺虫剤などで駆除

幼虫がすみ着いた木から、褐色でカリントウ状の木くずが出る

特徴的な木くずを見つけたら市に連絡を

提供 埼玉県環境科学国際センター

！ オオキンケイギク 開花中

繁殖力が強く、生態系に悪影響を与えることがあります。

根から引き抜き
枯らしてから処分を



5～7月ごろ開花

！ ハイロゴケグモ、セアカゴケグモ

かまれると、痛みやかゆみ、腫れなどが生じる恐れがあります。

体長0.7～1cm



ハイロゴケグモ



セアカゴケグモ

毒あり！素手で触らない

提供 環境省 問





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、
市をなどで確認を



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(申込順)・費用
単発！ベビーリトミック	6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 費各900円
単発！親子リトミック	6月11日(水)・25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
単発！ベブースイミング	毎週金曜日 6月13日～27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
	毎週土曜日 6月14日～28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
単発！親子スイミング★	毎週土曜日 6月14日～28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

※★利用料が別途必要 申6月1日から、同所をから

さがみ湖リフレッシュセンター

〒252-0175 緑区若柳1207-4 ☎042-685-3988

催し名	日にち	時 間	対象・定員・費用
①卓球台を開放	6月1日(日)	13時～16時	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定25人(申込順) 費100円
②映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション	毎週月・金曜日 6月2日～30日	10時30分～11時20分	対18歳以上 定各20人(先着順) 費各100円
③イキイキヨガ教室	6月4日(水)・18日(水)	10時30分～11時30分	対18歳以上 定各25人(申込順) 費各500円
④やさしい夜ヨガ教室	6月9日(月)・23日(月)	19時～20時	対18歳以上 定各25人(申込順) 費各500円
⑤ロコモ予防&簡単ストレッチ	6月11日(水)	10時30分～11時30分	対18歳以上 定25人(申込順) 費500円

※②希望者は直接会場へ 申①③④⑤5月20日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030

パラスポーツ体験会

車いすバスケットボール、手話ダンス体験、手話体験など 時5月31日(土)10時～15時 ※希望者は室内履きを持って直接会場へ。手話通訳・要約筆記対応可

相模大野図書館

〒252-0303 南区相模大野4-4-1 ☎042-749-2244

布えほん展 ①布絵本の展示②布絵本やエプロンシアターを使ったおはなし会

時6月7日(土)・8日(日)①10時～16時30分(8日は15時30分まで)②11時から、14時から ※希望者は直接会場へ

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

①講座 知ってまろう！あなたの腎臓

看護師と管理栄養士による健康な体づくりに関する講座 時6月26日(水)10時～11時

②おなか元気教室

腸の健康の大切さやよい排便のための生活習慣について学ぶ 時6月30日(月)13時30分～14時30分

③リフレッシュヨガ(全4回)

時7月5日～26日の毎週土曜日18時30分～20時 費3,200円

【①②③共通】対18歳以上 定各20人(申込順) 申①5月20日～6月19日②5月20日～6月23日③5月20日～6月28日に、直接か☎で同所へ

博物館

プラネタリウムリニューアル工事中

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

ミニプラネタリウム無料投影

直径9mのエアドームで星座の解説と全天周映画を上映 時6月29日(日)まで10時30分、11時30分、13時30分、14時30分、15時30分(各回30分、火～金曜日
は14時30分と15時30分のみ) 定各45人(先着順) ※希望者は直接会場へ

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775

FAX042-775-1776

①さんかくサロン

話し合いを通して多様な価値観に触れる場 時6月9日(月)10時～11時30分

②LGBTQ+クローズドミーティング

性的少数者(セクシュアル・マイノリティー)やその家族が安心して自分を語れる場 時6月14日(土)14時～16時 対セクシュアル・マイノリティーやその家族 定16人(申込順) ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 申5月19日から、直接か☎、FAXに氏名(ふりがな(仮名やニックネームも可))、電話番号、保育希望の有無(希望者は子どもの氏名、年齢)、[LGBTQ+クローズドミーティング]と書いて同所へ。同所をからも可

③子育ておしゃべりサロン

自分らしい子育てを見つける場 時6月16日(月)10時30分～11時45分 対1歳3カ月までの子どもとその保護者

④女性のピラティス講座 ココロも身体も元気にするピラティス講座(全3回)

時6月18日(水)、7月2日(水)10時30分～11時45分、9日(水)13時45分～15時 対女性 費2,400円

⑤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6月21日(土)10時～15時 ※希望者は直接会場へ

⑥ポジティブ心理学講座 映画・書籍から学ぶ人生の知恵

時6月21日(土)10時～12時

⑦親子で楽しむ手型アート

時6月21日(土)10時～12時 対未就学児とその保護者

⑧さるびあ亭かーこさん講演会&昭和レトロ紙芝居 人生を大きく変えるチャンスは見逃さない！

時6月21日(土)13時30分～15時30分

⑨男性と女性の更年期講座

時6月24日(火)10時～11時

⑩男性と女性の更年期に寄り添う薬膳料理教室

時6月24日(火)13時～15時 費1,000円

⑪ソレイユマルシェワークショップ

ヒマワリとアジサイのウエルカムプレート作り 時6月28日(土)13時～15時 対小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴) 費1,500円

【①③④⑥⑦⑧⑨⑩⑪共通】※①④⑥⑦⑧⑨⑩⑪未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 定①⑩各20人③5組④15人⑥⑪各10人⑦10組⑧60人⑨30人(各申込順) 申5月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、①④⑥⑦⑧⑨⑩⑪保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)、③子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ。同所をからも可

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
①	ZUMBA	毎週日曜日 6月1日～22日	18時～19時	対16歳以上 定20人 費4,400円
	ヨガ	毎週火曜日 6月3日～24日	11時～12時	対16歳以上 定15人 費4,400円
	シニアのための体幹トレーニング	毎週水曜日 6月4日～25日	11時15分～12時15分	対50歳以上 定15人 費4,400円
	コアエクササイズ	毎週水曜日 6月4日～25日	19時～20時	対16歳以上 定15人 費4,400円
	リズムウォーク&筋トレ	毎週木曜日 6月5日～26日	14時45分～15時45分	対40歳以上 定20人 費4,400円
	骨盤ストレッチ	毎週金曜日 6月6日～27日	12時30分～13時30分	対16歳以上 定15人 費4,400円
	ボディアタック	毎週土曜日 6月7日～28日	11時30分～12時30分	対16歳以上 定20人 費4,400円
	はじめてのフラダンス	毎週金曜日 6月6日～20日	11時15分～12時15分	対16歳以上 定15人 費3,300円
②	はじめて平泳ぎ	毎週水曜日 6月4日～18日	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費3,300円
	バタフライ基礎	毎週木曜日 6月12日～26日	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費3,300円
	競泳スタート	6月12日(休)	10時30分～11時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,100円
③	絵手紙	6月2日(月)	10時～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,650円

☎①5月20日から、②③5月19日から(③は開催日前日までに)、直接か☎で同所へ。②は同所☎からも可

相模原ギオンスタジアム

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

催し名	日にち	時 間	対象・定員(申込順)・費用
①ソフトエアロ&ストレッチ<全8回>	毎週月曜日 6月16日～8月18日 (7月21日、8月11日を除く)	9時30分～11時 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 対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費6,000円
②プリザーブドフラワー パフェプレートアレンジ	6月19日(休) 6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
③カラダ楽しく元気アップ体操<全8回>	毎週金曜日 6月20日～8月8日	10時～11時30分	対55歳以上 定25人 費4,800円
④身体すっきりストレッチヨガ<全8回>	毎週月曜日 6月23日～8月25日 (7月21日、8月11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
⑤ニュースポーツ体験会(ボッチャ)	6月29日(日)	10時30分～12時	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定15人 費500円

☎①②③④5月19日～開催日1週間前に、同所☎「イベント&教室」ページから。⑤5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

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

催し名	日にち	時 間	定員・費用
①チェアヨガ	6月2日(月)・16日(月)	11時～12時	定各20人(申込順) 費各800円
②やさしいピラティス		13時～14時	定各20人(先着順) 費各800円
③Hau oli Hula	毎週火曜日 6月3日～24日	13時～14時30分	定各20人(先着順) 費各500円
④免疫アップヨガ	毎週水曜日 6月4日～25日	11時～12時	定各20人(先着順) 費各500円
⑤誰でもエアロビクス	毎週木曜日 6月5日～26日	14時45分～15時45分	定各20人(先着順) 費各500円
⑥体スッキリ!リフレッシュヨガ	6月6日(金)・20日(金)・27日(金)	13時～14時	定各20人(先着順) 費各500円
⑦楽しく踊ろう!ジャズダンス		14時40分～15時40分	定各20人(先着順) 費各800円
⑧ヨガ×ボディメイク	6月10日(火)	15時～16時	定15人(申込順) 費1,000円

※②③④⑤⑥⑦希望者は直接会場へ(開始30分前から受け付け) ☎①⑧5月20日から(①は開催日前日までに)、直接か☎で同所へ。同所☎からも可

新磯ふれあいセンター

〒252-0326 南区新戸2268-1 ☎046-255-1311

手巻き蓄音機などによる懐かしのSP・EP・LPレコードコンサート
時6月7日(出)～9日(月)10時～16時 ※希望者は直接会場へ

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 その小説、ジャズからできています! 文学作品に描かれる音楽
時5月24日(出)14時～15時 ※希望者は直接会場へ



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)

●モナコグランプリ(GP)決勝 時5月25日(日)22時から
●スペインGP決勝 時6月1日(日)22時から

中谷潤人選手 (プロボクサー)

時6月8日(日)時間未定 会 有明コロシアム(江東区有明)
対戦相手 西田凌佑選手(IBF世界バンタム級王者)

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

WBC世界バンタム級王者として臨む自身初の統一戦

市スポーツ協会からのお知らせ

ペタンク講習会 ①審判(ルール)②初心者実技
時6月1日(日)①10時～12時②13時～16時 会 銀河アリーナ 対 小学生以上 定 各35人(先着順) ※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

市スポーツ協会ゴルフ大会
時7月4日(金)8時から 会 相模原ゴルフクラブ(南区大野台) 対 次の全てに該当する人●18歳以上(高校生を除く)●アマチュアゴルファー●グループ代表者が市内在住か在勤・在学 対 40組(160人。抽選) 費 2万8,110円(参加費5,000円、プレー費2万3,110円(消費税込み・飲食代が別途必要)) 申込期限 6月5日(必着)

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



みなみ

編集／南区役所区政策課 ☎042-749-2134



南区の人口・世帯

人 □ 282,561人(93増) 男 139,513人／女 143,048人 世帯数 140,097世帯(558増)

令和7年4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

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

相模原麻溝公園の アジサイを見に行こう!



梅雨をもっと
楽しく!

相模原麻溝公園には、市の花であるアジサイが約200品種7400株
植えられていて、色とりどりの花を楽しめます。
梅雨時のお出かけ先にいかがでしょうか。

ホンアジサイ(オタクサ)

手毬状に丸くこんもりと咲くのが
特徴。相模原麻溝公園にある「オタ
クサ」はフランスのアジサイ研究家
コリン・マレーさんから本市に寄贈
されました。

植栽エリア 公園管理事務所から
花の谷エリアの間



姫アジサイ

植物学の権威である牧野富太郎博
士が長野県で発見し、命名。澄んだ
青空のような色の花を咲かせます。

植栽エリア ふれあい動物広場と
芝生広場の間



潤水(ガクアジサイ)

市が政令指定都市に移行したこと
を記念して「潤水都市さがみはら」に
ちなんで名付けられました。

植栽エリア 花の谷エリア



アナベル

グリーンをつばみから徐々に色が
変化し、満開の頃には純白の大きな
花房を咲かせるアナベル。相模原麻
溝公園では、他ではあまり見られな
いピンクのアナベルも見られます。

植栽エリア 花の谷エリア



高さ55mの展望塔は公園のシンボル
(展望室は38m)。晴れた日には、丹沢、
多摩丘陵、横浜、湘南など大パノラマが
広がります。

相模原
グリーン
展望塔

動物の展示を見られ
るほか、ふれあいや
ポニー乗馬(※2歳
～小学校6年生)が
できます。

動物ふれ
あい広場
ポニー
乗馬場

豊かな緑の中にあるアスレ
チック(※小学生以上)は、
19基25種。つり橋や丸太渡
りなどで思いっきり遊べます。

フィールド
アスレチック

アジサイフェア

アジサイの見頃に合わせて開催します。苗を無
料配布(先着順。数に限りあり)するほか、芝生広
場ではマーケットを開催予定。植物などの販売、
ワークショップなどがあります。

※6月1日(日)10時～15時

※詳しくは、相模原麻溝公園図を参
照



他にも 雨の日でも楽しめるスポット

サカタのタネグリーンハウス

隣の県立相模原公園にある県内有数の大温室。南国の雰
囲気に満ちた館内では、熱帯植物を楽しめます。

※9時30分～16時30分(入館は16時まで)

休館日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は開館)祝日の翌日
と年末年始(12月28日～1月4日)

※一部有料エリアあり。費用などは同所図を参照

図県立相模原公園管理事務所 ☎042-778-1653



図相模原麻溝公園管理事務所 ☎042-777-3451、ふれあい動物広場管理事務所 ☎042-778-3900

高齢者向け運転認知機能検査などの体験会

運転免許を更新する75歳以
上に必要な認知機能検査を体
験。交通安全や特殊詐欺防止の
講話、安全運転サポート車の乗
車体験などもあります。

※運転免許更新時に受ける認知
機能検査や高齢者講習の代わり
にはなりません。

※6月30日(月)9時30分～12時、13時30分～16時
※トヨタモビリティ神奈川相模台店(座間市相模が丘)
※駐車場利用可。駐輪スペースもあり

※過去に参加したことがなく、南区在住か在
勤の65歳以上(今年度65歳になる人を含む)

※各10人(申込順)

※5月21日～6月16日に、☎で市コールセンターへ
☎042-770-7777



サウザンロード歩行者天国

一部区間(相模台郵便局前～三光ホーム前)を歩行者天国にし
て、地元商店やキッチンカーが出店しま
す。飲食スペースも多数設置予定です。

※5月25日(日)11時～17時(荒天中止)

※サウザンロード、相模台公民館



※サウザンロード商店会(三光ホーム内)

☎042-766-3535(8時30分～18時(水曜日を除く))

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4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 166,274人(94増) 男 83,387人／女 82,887人 世帯数 77,791世帯(347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)/Instagram/Facebook/LINEもやっているよ！

すもうよ緑区 検索

区誕生15周年記念

橋本地区編

ミウルが紹介！

～緑区の今と昔～

節目の年を記念して、ミウルが区内6地区の今と昔を1年間かけて紹介するよ。第1弾は橋本駅を中心に、相原・橋本・宮上の3つの地域がある橋本地区だよ。

橋本郷土カルタ。橋本の歴史をテーマにしているよ。

昔の橋本駅だよ。今とはだいぶ様子が違うね。

提供：J R 東海

リニア中央新幹線の新駅設置で注目を浴びている橋本地区は、昔からの祭りなどを大切にしている歴史も感じられる地区。いろいろな魅力がある橋本がミウルは好きだよ！

図橋本まちづくりセンター☎042-703-0354

参加費無料

中山間地域で活動する地域おこし協力隊のデジタル機器なんでも相談会！

中島隊員

- LINEの友達登録の方法が分からない
- 詐欺のようなメールが来る など

※修理は受け付けていません。
※団体(5～8人程度)は出張も可

日にち	時間	会場
5月20日(火)、6月17日(火)	10時～12時	津久井総合事務所
6月17日(火)	14時～15時30分	青根出張所
5月27日(火)、6月24日(火)、7月22日(火)	10時～12時	相模湖総合事務所
6月24日(火)	14時～15時30分	小原の郷
6月10日(火)、7月8日(火)	10時～12時	森のイノベーションラボFUJINO(緑区小淵)
6月10日(火)	14時～15時30分	藤野やまなみ温泉

定各10人(申込順) 開催日前日までに☎で、隊員へ ☎080-3428-9790(月～木曜日の10時～16時)
※地域おこし協力隊のその他の活動などは森のイノベーションラボFUJINOを参照

図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7年4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 273,313人(12増) 男 136,398人／女 136,915人 世帯数 132,123世帯(484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)

公園で育てるミツバチ

中央区にある横山公園で、養蜂をしているのを知っていますか。ミツバチは環境の変化に敏感な生き物。ミツバチを通じて人と自然と生物との関わりを学び、多くの生物が健全に過ごせる地域環境づくりを進める活動が「はち育®」です。今回は、横山公園の「はち育®」と、中央区産の蜂蜜をご紹介します！

横山公園の「はち育®」

はち育 横山公園では、令和6年6月に養蜂がスタートしました。2つのセイヨウミツバチの群れは、それぞれ「はっちゃん」「みっちゃん」の愛称で親しまれています。誰でも楽しく学べる学習プログラムも今後予定しています。

はっちゃん

スズメバチなどの天敵ともひるまず交戦、ファイター気質！昨年、新女王に交代し、越冬が危ぶまれたが見事に安定♪

みっちゃん

今春もせっせと蜜集めにいそしんでいます。順調にファミリー拡大中！

ミツバチの気持ちで歩いてみよう♪

ミツバチの行動範囲は巣から半径約2～3kmです。その範囲に咲いている花や樹液などが蜂蜜の原料となります。蜜源となりそうな植物を探しながら、横山公園の周りを歩いてみましょう。

市役所さくら通り

横山丘陵緑地

横山公園

上溝駅

JR相模線

上溝さくら公園

姥川

道保川公園

ヤグルマギク

モッコウバラ

アフリカキンセンカ

サザンカ

ヤブツバキ

サトザクラ

ツツジ

ガザニア

中央区産 よこやまハニー販売！

蜂蜜の味は花の種類や開花状況で変化します。横山・上溝の今を味わえる、混じり気のない貴重な蜂蜜です。横山公園内で購入できます。販売開始日時など、詳しくは公園図をご覧ください。

横山公園図



はやぶさ WEEK

6月13日は「はやぶさの日」
会場は全て博物館



JAXA研究者の特別講演など、宇宙を身近に感じられる催しです。

①JAXA特別講演会

MMX(火星衛星探査計画)のミッション進捗についての講演会です。
時6月8日(日)14時から
講 澤田弘崇さん(JAXA宇宙科学研究所MMXプロジェクトファンクションマネージャ)
定200人(申込順) 申5月20日8時30分～6月3日に、市庁から



講師プロフィール

はやぶさ2プロジェクトのサンプリング装置(試料回収装置)の開発責任者で、現在はMMXの運用や、サンプリング装置など、重要機器開発のとりまとめを担うMMXプロジェクトファンクションマネージャを担っています。



澤田弘崇さん ©JAXA

問シティプロモーション戦略課 ☎042-707-7045

②月のレジンチャームづくり

樹脂を固めて飾りを作る
時6月8日(日)10時から、10時40分から、11時40分から(各回40分)
定各4人(申込順) 申5月20日8時30分から、二次元コードから

③宇宙 VR 体験

リュウグウへのタッチダウン、小惑星探査機「はやぶさ2」の天体接近の迫力を体験

④ルナクラフトで月面探査

『Minecraft®(マインクラフト)』ゲーム内に、JAXA 宇宙教育センターが企画・制作した月面ワールドを体験

【③④共通】
時6月8日(日)10時から ※希望者は直接会場へ

はやぶさの日とは

平成22年6月13日、小惑星探査機「はやぶさ」がいくつもの苦難を乗り越え、地球に帰還したことを称えた記念日



①②申し込みはこちら

ほかにも催しあり。詳しくは、市庁をご覧ください。



5月30日は「きれいなまちづくりの日」

きれいなまち 住みたいまち さがみはら

「きれいなまちづくりの日」 キャンペーン

地域清掃に参加したりポイ捨てごみを拾ったりした写真を撮影して、キャンペーンに参加しましょう。
抽選でオリジナルグッズをプレゼントします。
応募締め切り6月30日
※詳しくは、市庁をご覧ください。



問資源循環推進課 ☎042-769-8245

相模川クリーン作戦

(「県央相模川サミット」六市町村合同クリーンキャンペーン)

相模川沿岸(市内流域)の河川敷を清掃します。
時6月1日(日)9時～10時(小雨決行)
※荒天時、実施のお問い合わせは当日7時30分から、市役所守衛室へ ☎042-754-1111



地 区	会 場
城 山	葉山島青少年広場周辺、小倉橋周辺
大 沢	相模川自然の村周辺(上大島キャンプ場周辺含む)、神沢河原周辺
田 名	高田橋周辺
麻 溝	昭和橋周辺
新 磯	三段の滝下周辺、磯部頭首工周辺、新戸スポーツ広場周辺

受付場所 各会場(「相模川を愛する会」の緑の旗が目印)
※希望者は軍手とごみ袋(レジ袋など)を持って直接会場へ

問相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内) ☎042-769-8242

