

2025(令和7年)

6.15

No.1555

毎月1日・15日発行

広報

さがみはら

写真 市内の農園で収穫されたトマト。ヘタがピンとしているのは新鮮な証し

赤い実は
じける
おいしさは
じける

特集

マイ・タイムラインを作って
風水害に備えよう

3面 パブリックコメント

12面 夏休みイベント



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

FAX

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

マイ・タイムラインを作って 風水害に備えよう

マイ・タイムラインとは、地震や風水害(強風や大雨による災害)が発生したときに自分や家族が取る避難行動を、時間の経過に沿って整理した防災行動計画です。今回は、風水害に備えたマイ・タイムラインの作り方などを紹介します。

問 危機管理統括部 ☎042-769-8208

土砂災害防止月間



作ったことがある人も、新しい避難情報を基に作ってみよう

① マイ・タイムラインの用紙を入手しよう

市ホームページから、マイ・タイムラインをダウンロード



② ハザードマップで自宅周辺の状況を知ろう

ハザードマップなどで、自宅周辺にどのような危険があるか確認



③ 避難する場所を決めよう

避難する場所と行動の優先順位を決める



さがみはら防災マップ
災害の危険性が高い地域や避難経路などをチェック

④ 自分の「避難の目安」を決めよう

家族でよく話し合って、自分や家族に合った避難のタイミングを考える



完成したら、目に付きやすい場所に貼ろう

記入例

世帯に高齢者がいる場合

作成日：〇〇年〇月〇日

ふうすいけい さいふ 風水害に備えよう		マイ・タイムラインシート	
① 自宅(周辺)の状況		川の洪水のおそれあり(洪水の深さ: 〇 m) 自宅は... ☒ 区域の中 ☐ 区域の外	
② 避難する場所		優先1 息子夫婦宅 (避難の方法: ☒ 徒歩 ☐ 車) (避難にかかる時間: 30 分)	
③ 避難の目安(タイミング)		優先2 〇〇小学校 (避難の方法: ☐ 徒歩 ☒ 車) (避難にかかる時間: 15 分)	
④ 非常用持ち出し品		市から高齢者等避難が発令されたとき	
		息子夫婦宅に行くとき...常備薬、保険証、現金、着替え、洗面道具、携帯電話	
		〇〇小学校に行くとき...上記のほか、食べ物、飲み物、懐中電灯、防寒具	
時間経過	警戒レベル	市からの避難情報	なにをする?
2~5日前	1	台風・大雨に関する気象情報(週間天気予報など)	家族の予定を確認する
1日前	2	大雨・洪水注意報	避難のときの持ち物を確認する
雨が強まる(数時間前)	3	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報	土砂災害ハザードマップで避難経路を再確認する
災害発生	4	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報	息子夫婦に連絡する(避難する可能性)
	5	避難指示	避難の準備を始める(準備にかかる時間: 30分)
		危険な場所から高齢者等の避難に時間がかかる人は避難	避難を始める(避難にかかる時間: 30分)
		自治会長や知り合いに連絡する(息子宅に避難すること伝える)	避難のときにはブレーカーを落とす
		隣近所の人に避難を呼びかける	自宅の隣の〇〇さんに声をかける
		危険な場所から全員避難	避難完了!
		《警戒レベル4までに必ず避難!》	
		もし避難できていなかったら何が出来る?	
		近所の丈夫な高い建物で安全を確保	

非常用持ち出し品

避難のときに持っていく物をリュックサックなどに詰めて、いつでも持ち出せるようにしましょう。

- 飲料水・食料(アルファ化米・缶詰など)
- タオル・衣類・ブランケット
- 常備薬・衛生用品(マスク・歯ブラシ・生理用品など)
- 懐中電灯・乾電池・携帯充電器 など



緊急避難場所では、原則、物資を配布しません。一人ひとりが非常用持ち出し品を持って避難しましょう。

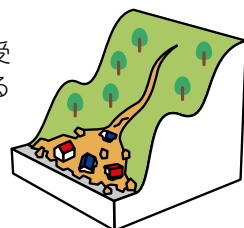
ハザードマップ

● 洪水ハザードマップ

大雨による河川の氾濫で、住んでいる地域がどれだけ浸水する恐れがあるか、どこに避難したらいいかを示した地図

● 土砂災害ハザードマップ

大雨による崖崩れなどで、被害を受ける可能性がある区域と避難に関する情報を示した地図



避難情報・警戒レベル

市が発令する避難情報を把握し、警戒レベルに応じた行動を取りましょう。

- 経験で判断しない
- 避難に時間がかかる場合は、早めに避難行動を開始する



災害時に命を守るには、避難のタイミングが重要です。

緊急避難場所と避難所は違います

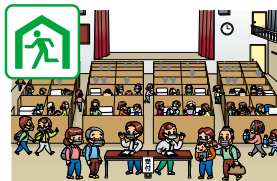
緊急避難場所は身を守る場所



災害の規模や種類によって、役割が分かれています。

- 風水害時避難場所
洪水や土砂災害から身を守る場所
- 一時避難場所
各自治会が定めた、地震発生後に災害の推移を見守る場所
- 広域避難場所
地震による大規模な火災から身を守る場所

避難所は生活をする場所



災害で自宅にすめなくなってしまった人が、新しい生活拠点を見つけるまでの間、生活する施設です。

引用元：さがみはら防災ガイドブック

災害に関する正しい知識と日頃の準備で、災害からあなたと家族の命を守ろう

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

パブリックコメント
ご意見をお寄せください

①市文化財保存活用地域計画(案)の策定

文化財の保存と活用に関する総合的な計画として、文化財施策の方向性を示し、取り組みを進めるための計画を策定するものです。
担当課 文化財課 ☎042-769-8371 FAX042-754-7990✉bunkazai@city.sagamihara.kanagawa.jp

②さがみはら都市経営戦略(案)の策定

本市がこれまでのさがみはら都市経営指針などを踏まえて、将来を見据えた持続可能な都市経営を推進するための戦略を示すものとして策定するものです。
担当課 経営監理課 ☎042-769-9240 FAX042-754-2280✉keieikanri@city.sagamihara.kanagawa.jp

..... 共 通

☒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 ①6月19日～7月18日(必着)②7月14日(必着)までに、直接か郵送、FAX、✉に住所、氏名、電話番号、意見を書いて、各担当課へ 〒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、まとめり次第、市Ⓐなどで公表する予定

市の職員として働きませんか

任期付フルタイム勤務

選考区分	採用予定人数	職務内容
栄養士 (育児休業か配偶者同行休業の代替)	3人程度	市立小学校等での給食 栄養管理業務 など

任期 育児休業か配偶者同行休業取得者の休業期間(最長3年)
採用予定日 8月中旬から随時
応募資格 栄養士の免許があるか、7月末までに免許取得見込みの人
※詳しくは、受験案内(市Ⓐにも掲載)をご覧ください。
☒任用調査課、教職員課、各区役所区政策課・まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)
申7月4日17時までに、☒電子申請か、7月4日(消印有効)までに、申込書を郵送で教職員課へ 〒252-5277中央区中央2-11-15
☎042-769-8279



▲市職員
採用案内



国民健康保険に加入している人へ

国民健康保険資格確認書・資格情報通知書を送付 7月上旬から発送

- マイナ保険証を持っていない人
8月1日から使える資格確認書を特定記録郵便で発送します。
- マイナ保険証を持っている人
資格情報通知書を普通郵便で発送します。
※70歳未満で新規加入や転入などで既に受け取った人は対象外

減免・軽減制度など 申請が必要

支払いが困難な人へ 減免制度
☒次のいずれかに該当する世帯
●災害に遭った ●会社都合で退職した ●事業不振か休業をした
●公私の扶助を受けている ●疾病などで医療費が多額になる
●事業や住宅などの債務を返済するために土地などを売却した
●刑事施設に収容されていた
※対象にならない場合あり。詳しくは、6月中旬に送付している納税通知書に同封の「国民健康保険のしおり」をご覧ください。

倒産、解雇などで離職した人へ 軽減制度
離職した本人の前年の給与所得を100分の30で計算し、保険税を軽減します。
☒離職日時点で65歳未満で、雇用保険受給資格者証か雇用保険受給資格通知の離職理由コードが次のいずれかに該当する人

特定受給資格者	11、12、21、22、31、32
特定理由離職者	23、33、34

※昨年度に申告し、継続して加入している人は、改めて申告する必要なし



マイナ保険証とは

健康保険証として利用できるように登録したマイナンバーカードのことです。



資格確認書とは

保険証と同様、医療機関などの窓口で提示することで、これまでどおり保険診療を受けられるものです。

..... 共 通

※世帯主宛てに順次発送
※転送届を出している場合も配達可。郵便で受け取れなかった場合は、世帯主か同世帯の人が、本人確認書類(運転免許証やマイナンバーカードなど)を持って、国保年金課、緑・南区役所区民課、各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・出張所へ

☎市国民健康保険コールセンター☎042-707-8111

シックハウス症候群に注意を

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

症状

- 目がチカチカする ●頭痛
- めまい ●鼻水 ●のどの痛み
- せき ●集中力の低下
- 疲労感 など



予防と対策

- 住宅の建材や内装、家具などは、化学物質の放出量が少ない材料を使用した製品を選ぶ
- 十分に換気をして、外の空気を入れる

症状が出たときは医療機関へ



▲詳しくはこちら

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

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 [FAX]042-756-3030

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 ☎☎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

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 ㊦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 ㊧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

ぴよぴよサロン 
親子遊び、運動発達相談、仲間づくりなど ㊦7月17日(休)10時～11時 ㊧ウェルネスさがみはら ㊦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 ㊧10組程度(申込順) 申込開始6月20日 ㊧中央子育て支援センター☎042-769-8222

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 ㊦8月6日(休)10時～11時30分 ㊧ウェルネスさがみはら ㊦乳幼児の母親 ※保育あり(要予約) ㊦6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 ㊦8月①6日(休)・29日(金)②8日(金)・26日(休)③19日(休)10時～11時 ㊧①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら③緑区合同庁舎 ㊦令和6年6月～10月生まれの子どもとその家族 ㊧各10組(申込順) 申込開始6月20日 ㊧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	8月6日(休)	13時～14時、 14時30分～ 15時30分	南保健福祉センター	令和7年2月・3月生まれの子どもの家族
	8月8日(金)		ウェルネスさがみはら	
	8月19日(休)		緑区合同庁舎	
②	8月26日(休)	ウェルネスさがみはら	6年11月・12月生まれの子どもの家族	
	8月29日(金)			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6月20日 ㊧各子育て支援センター 緑☎042-775-8829、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 ㊧こども家庭課

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 ㊦7月1日(休)・17日(休)10時～12時 ㊧視覚障害者情報センター研修室 ㊦市内在住か在勤・在学の人 ※希望者は直接会場へ ㊧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場 ㊦7月10日(休)14時～15時30分 ㊧社のホールはしもとセミナールーム2 ㊦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 ㊧精神保健福祉センター

補装具更生相談(肢体不自由(電動車椅子を除く))
補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、判定を実施

日にち	会場	申込期限	申し込み
8月18日(月)	あじさい会館	8月13日	緑高齢・障害者相談課☎042-775-8810 中央高齢・障害者相談課☎042-769-9266
9月8日(月)		9月3日	
8月21日(休)	南保健福祉センター	8月18日	南高齢・障害者相談課☎042-701-7722 津久井高齢・障害者相談課☎042-780-1412 城山福祉相談センター☎042-783-8136
9月18日(休)		9月12日	
8月25日(月)	緑区合同庁舎	8月20日	相模湖福祉相談センター☎042-684-3215 藤野福祉相談センター☎042-687-5511
9月29日(月)		9月24日	

㊦18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由)を持ち、補装具購入などの判定が必要な人 ※初めて肢体補装具の購入を希望する人や、変更のある人はお問い合わせを ㊦申込期限までに、☎で住んでいる地域の窓口へ(FAX)でも可。障害者更生相談所 FAX042-750-6150)

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 ㊦7月①1日(休)②3日(休)10時30分～12時 ㊧①南保健福祉センター②けやき会館 ㊦認知症のある人の家族 ※希望者は直接会場へ ㊧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		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
7月2日(木)	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
7月3日(金)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎ 042-775-8816
7月4日(土)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎ 042-769-8233
7月18日(金)	13時15分 14時15分 15時15分	緑区合同庁舎	緑保健センター ☎ 042-775-8816
7月22日(火)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎ 042-769-8233
7月24日(水)		南保健福祉センター	南保健センター ☎ 042-701-7708

☎6月19日から、☎で各申込先へ

母と子の栄養相談(管理栄養士など)

乳幼児と妊産婦の食について

☎8月①②4日(月)③25日(月)①13時～15時30分
②③9時～11時30分

☎①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら③緑区合同庁舎

申込開始6月20日

☎各子育て支援センター①南☎042-701-7710
②中央☎042-769-8222③緑☎042-775-8829

妊活サポート相談①電話相談②面談③オンライン面談(不妊・不育専門相談員)

☎8月19日(火)①9時～11時30分②③13時～15時30分

☎②ウェルネスさがみはら

※③ツールはWebex®を使用

☎☎でこども家庭課へ(②③開催日前日まで。市☎からも可)

☎042-769-8345

もの忘れ相談(医師)

物忘れや認知症の相談

☎7月①4日(金)14時～16時②8日(火)15時～17時③16日(水)14時～16時

☎①南保健福祉センター②津久井保健センター③ウェルネスさがみはら

定各2人(申込順)

☎6月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ

①南☎042-701-7704②津久井☎042-780-1408③中央☎042-769-8349

がんに関する相談 がんピアサポート

がん体験者が自らの体験を基に相談に対応

☎7月11日(金)10時～15時(各回1時間)

☎ウェルネスさがみはら(電話相談も可)

☎がん患者やその家族

定各4組(申込順)

☎7月9日までに、☎で健康増進課へ

☎042-769-8322

くすりの相談

☎7月17日(木)13時30分～15時(各回30分)

☎ウェルネスさがみはら

定各2人(申込順)

☎☎で市薬剤師会へ

☎042-756-1502

禁煙チャレンジ(保健師)

電話か面談で3カ月間禁煙をサポート(初回面談時、希望者に尿中ニコチン検査と呼吸気検査を実施)

☎月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時

☎①緑区合同庁舎②津久井保健センター③ウェルネスさがみはら④南保健福祉センター

☎☎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

☎7月①3日(水)②8日(火)③8日(火)・25日(金)④15日(火)13時～14時

☎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④緑区合同庁舎

☎かかりつけ医のいない人

定各2・3人(申込順、調整あり)

☎6月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ

①中央☎042-769-9806②津久井☎042-780-1412③南☎042-701-7715④緑☎042-775-8811

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

☎7月14日(月)14時～16時

☎けやき会館

☎①13歳～17歳の精神的な悩みを抱える人とその家族②18歳以上のひきこもりの状態にある人とその家族

定2組(申込順、調整あり)

☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ

☎042-769-9818

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

☎7月15日(火)10時～12時

☎けやき会館

☎市内在住か在勤でアルコールに関する悩みを抱える人とその家族

定2組(申込順、調整あり)

☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ

☎042-769-9818

家族のためのコミュニケーション教室「ガーベラ」

家族間コミュニケーションをテーマに家族問題についての理解を深め、対応を学ぶ

☎7月16日(水)14時～16時

☎市民会館2階第2中会議室

☎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

☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ

☎042-769-9818

依存症家族教室「サブリ」

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

☎7月22日(火)13時30分～15時30分

☎ウェルネスさがみはら

☎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)

☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ

☎042-769-9818

薬物・ギャンブル依存相談(精神科医)

薬物やギャンブルに関連した相談

☎7月24日(水)14時～16時

☎けやき会館

☎市内在住か在勤で、薬物やギャンブルに関する悩みを抱える人とその家族

定2組(申込順、調整あり)

☎6月19日から、☎で精神保健福祉センターへ

☎042-769-9818

愛の献血

日にち	時 間	会 場
6月19日(水)	10時～12時、	市役所前
7月2日(火)	13時45分～16時	
7月10日(水)	14時30分～16時	
6月21日(土)	10時～12時、	橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下
7月6日(日)	13時45分～16時	
7月12日(土)		
6月28日(土)	10時30分～12時、	相模大野駅前通り(コリドー通り)
7月5日(土)	13時45分～16時	

☎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) ☎地域保健課

あなたの歯大丈夫？

健康な歯を保つためには、あなたに合った歯磨きの方法を知ることが大切です。かかりつけの歯科医で相談しましょう。機会がない人はぜひ利用してください。

歯科衛生士が実施

歯みがき相談

☎7月～金曜日(祝日等を除く)9時～15時30分

☎緑区合同庁舎、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター

☎18歳以上

※申込時に日時・会場などを調整

☎☎で健康増進課へ

☎健康増進課☎042-769-8322

歯科衛生士が実施

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

☎8月27日(火)9時～11時30分

☎②ウェルネスさがみはら

※③ツールはWebex®を使用

☎子ども(18歳未満)とその家族、妊娠している人

☎☎でこども家庭課へ(③開催日前日まで)

☎こども家庭課☎042-769-8345

歯科医が実施

かんがる～歯科健診

☎緑区合同庁舎、津久井保健センター、城山・相模湖・藤野総合事務所、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター

☎障害のある乳幼児

※申込時に日時・会場などを調整

☎☎でこども家庭課へ

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

市政に関する世論調査に協力を

市民の意識などを的確に把握し、市政に反映するための調査 時6月下旬～7月中旬を予定 市内在住の18歳以上のうち、無作為抽出した3,500人 ※6月下旬に調査票を郵送 圃広聴課

猫の相談会と譲渡面接会

相談会 時7月1日・8日、8月5日・12日の火曜日14時～16時 会ウェルネスさがみはら 定各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7月26日(土)、8月30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 市内在住の18歳以上 定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 圃生活衛生課

市が保護している猫の譲渡会

時7月5日(土)10時～12時 会カインズ相模原愛川インター店(南区当麻) 市内在住の18歳以上 ※希望者は直接会場へ(身分証明書が必要)。要件や費用などは市圃を参照 圃生活衛生課

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 時7月①3日(木)②10日(木)③17日(木)④24日(木)14時～15時 会①④南保健福祉センター②③あじさい会館 圃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 定各2組(申込順) 申開催日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

納期限は 6月30日(月)

- 国民健康保険税 第1期
- 市県民税・森林環境税 第1期

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▶

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 時7月7日(月)13時30分～16時30分 会中央区役所市民相談室 圃市内の分譲マンション管理組合の人など 定3組(申込順) 申6月19日～7月2日に、☎で住宅課へ ☎042-769-9817

新プラネタリウムの 観覧予約を受け付け

一般投影を開始。期間中は予約が必要 時7月17日(木)～27日(日) 会博物館 費各500円(未就学児無料、小・中学生200円(市内在住か在学は無料)、65歳以上250円(要証明書)) ※投影時間や定員などは、同所圃を参照 申7月1日～開催日前日に、同所圃から 圃同所 ☎042-750-8030

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 座談会とグループでの意見交換会 時7月17日(木)10時～10時30分 会ソレイユさがみ 圃子育て中の女性 定5人(先着順) ※希望者は直接会場へ

②個別おしごと相談 時7月25日(金)9時30分・10時25分・11時20分(各回50分) 会ソレイユさがみ、オンライン(ツールはZoom®を使用) 圃女性 定各1人(申込順) 申6月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ 【①②共通】圃マザーズハローワーク相模原 ☎042-862-0042

市LINE公式アカウントに 登録を

友だち登録でさまざまな情報を自動的にお知らせ。受信設定で受け取る情報を選択可能。障害のある人用のメニューに切り替え可能 ●メインメニュー●施設予約●市のアプリ●AIスタッフ総合案内サービス●ごみの分別 など ●障害福祉メニュー●手帳情報などの登録・更新受信設定●相談窓口を探す など 公式アカウント名相模原市 ID@sagamihara_city ※登録は二次元コードから 圃広報課

募集

会計年度任用職員 児童育成①支援員②支援補助員

放課後などの児童の遊びや生活面の指導、見守りなど 勤務①週3～5日②週3日程度(シフト制) 勤務場所こどもセンター、児童クラブなど 報酬①1時間当たり1,409円から②1時間当たり1,273円から(職歴などで決定) 圃①保育士、幼稚園・小・中学校・高校教諭の資格か、児童クラブなどで2年以上の実務経験がある人 圃こども施設課(市圃にも掲載) ※市圃を参照か問い合わせを 申申込書を同課へ

会計年度任用職員 事務補助員(臨時代行員)登録者

施設の施錠・開錠や設備の保全、敷地内の巡回など 勤務土・日曜日、祝日等、夏季休業期間の8時30分～17時 勤務場所市立小・中・義務教育学校 ※要件や応募方法などは市圃を参照 圃教育総務課

市民文化祭の作品・出演者

9～11月に開催する催しの展示作品とステージ出演者 ①展示 ●写真●絵画●書●華道●短歌●俳句●工芸品、手芸、現代詩、折り紙など(カラフルアート) 圃市内在住か在勤・在学の人(未発表作品に限る) ②芸能 ●民謡●吟剣詩舞●社交ダンス●邦楽演奏●フラダンス●日本舞踊、ピアノ・バンド・大正琴演奏など(カラフルアートフェス)●囲碁大会 ※応募者多数の場合は抽選

【①②共通】圃1,000～1,500円(中学生以下無料。短歌、俳句は入選者のみ) 圃文化振興課、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)・公民館(沢井を除く)、総合学習センターなど(市圃にも掲載) ※規格や申し込み方法などは、募集要項を参照 圃市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内)

子育てサポーター

親子への声掛けや身体計測、絵本の読み聞かせなど、子育てを支援するボランティア(講習会の受講が必要) 講習会 時7月14日(月)13時30分～16時40分 会市役所会議室棟 申開催日前日までに、☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

プログラミングコンテスト オリジナル作品

8月24日のコンテストに出す作品 圃市内在住か在勤・在学・プログラミング教室に通う小学生～18歳 ※規格や申し込み方法などは、同コンテスト圃を参照 申込期限8月5日12時 圃産業会館パソコン教室 ☎042-704-9888

イベント

リーダーシップ育成講座説明会

時6月21日、7月19日、9月6日の土曜日10時～11時 会相模女子大学(南区文京)、オンライン相談可(ツールはZoom®を使用) 圃就業経験のある女性 定各30人(申込順) 申開催日2日前までに、二次元コードから 圃同大学生涯学修支援課 ☎042-747-9047

街かどコンサート

出演相模原音楽家連盟 編成弦楽四重奏 曲目ヨハン・シュトラウス2世作曲『雷鳴と稲妻』など 時6月26日(木)12時20分～12時50分 会市役所本館 ※希望者は直接会場へ 圃市民文化財団 ☎042-749-2207

市民平和のつどい 長崎オンラインツアー

戦後80年目を迎え、ライブ中継や被爆地の若者の活動に関する講演、対話を実施 時7月12日(土)10時30分～12時 会①ソレイユさがみ②オンライン(ツールはZoom®を使用) 定①50人②80人(各申込順) 申6月19日～7月9日に、市圃から 圃国際課

さがみ湖湖上祭花火大会

市民協賛者席 受け付け中

時8月1日(金)19時30分～20時40分(荒天中止)
会県立相模湖公園

席種 (全席指定)	協賛金	規格など	募集席数 (申込順)
湖岸特別 いす席	4,000円	パイプいす1席	420
シート席	8,000円	1.8m×1.8m (4人用)1区画	363

※協賛金は花火大会が中止の場合でも返還なし
申7月15日までに、直接、相模湖観光協会へ。同協会圃からも可 ☎042-684-2633



▲相模湖観光協会圃

古民家園で七夕飾り

大きなかやぶき屋根の古民家を背景に、七夕飾りを設置します。短冊に願い事を書いて飾ることもできます。

時6月23日(月)～7月12日(土)
(天候で前後する場合あり)
会市古民家園
※希望者は直接会場へ



昔は、織姫にちなんで
機織りの上達を
お願いしたんだって。
みんなも願い事を
書いてみてね!



圃文化財課 ☎042-769-8371

花と緑の催し

①**アナベルリースづくり** 白いアジサイの花穂でフレッシュリースを作る 時7月8日(火)～11日(金)10時～11時30分 会花苗生産センター(中央区田名)
②**アジサイの剪定と挿し木講習会** 時7月15日(火)10時～12時 会LCA国際小学校北の丘センター
【①②共通】対15歳以上(中学生を除く) 定①各6人②20人(各申込順) 費①各1,500円②1,000円 申6月19日～開催日前日に、二次元コードから 図市まち・みどり公社 ☎042-751-6624



オーガニックビレッジマルシェ

有機農業などに取り組む生産者が農産物を販売 時7月6日(日)・27日(日)10時～13時 会フチノベース(中央区淵野辺) ※希望者は直接会場へ 図農政課

就労移行支援事業所などの合同説明会

障害のある人の就職準備について、約20の事業所が特色などを説明 時7月15日(火)13時30分～16時 会社のホールはしもと 対就労移行支援事業所などの利用を検討している、障害がある人とその家族など 定100人(先着順) ※希望者は直接会場へ 図障害者支援センター松が丘園 ☎042-758-2121

長谷工マンションミュージアム & ビオトープ見学

マンションの進化と自然との共生を学ぶ 時7月26日(土)10時30分～13時 会长谷工マンションミュージアム(多摩市鶴牧) 対18歳以上 定24人(申込順) 申6月20日～7月25日に、直接か ☎、図に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 図ecopark-sagamihara@mdlife.co.jp

● 講演・講座 ●

勾玉づくり

滑石(石材)で、魔よけになるといわれる古代のアクセサリーを作る 時7月13日(日)9時30分～11時30分 会史跡勝坂遺跡公園 対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定15人(申込順) 費300円 申6月19日～7月9日に、☎で文化財課へ ☎042-769-8371

パソコン講座無料体験

①②プログラミング講座③パソコン講座	
日にち	時間
①6月25日(火)・26日(水)、7月10日(火)・16日(火)	16時、17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)
②6月28日(土)、7月12日(土)・19日(土)	9時20分、10時30分(各回50分、1回のみ)
③6月26日(水)、7月1日(火)・3日(木)・9日(火)・15日(火)・16日(火)	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)

会産業会館 対①②小学校3年生～高校生 定各3人(申込順) 申6月21日から、☎(9時30分から)で同所教室へ ☎042-704-9888

ラベンダースティック・サシェ作り教室

ラベンダーの香りを楽しむ小物を作る 時6月28日(土)①9時30分～11時30分②14時～16時

会場	電話番号
①相模原北公園	042-779-5885
②相模原スポーツ・レクリエーションパーク	042-707-1933

定各10人(申込順) 費各1,000円 ※未就学児は保護者同伴 申6月20日～27日に、直接か ☎で各会場へ

さがまちカレッジ 夏休みこども体験講座

①**未就学児・小学生対象講座** 工作や実験、探求学習など子ども・親子向けの全22講座 申込期限6月30日(必着)
②**中学・高校生対象講座** 薬学や生物学、微生物学など全5講座 申込期限7月6日(必着)
【①②共通】開講期間7月19日(土)～8月23日(土) ※各講座の内容や申し込み方法などは、さがまちコンソーシアム図を参照 図同コンソーシアム事務局 ☎042-703-8535



高齢者詐欺対策と最新墓じまい事情

①**商品テスト施設見学+②講座** ①のみの参加は不可 時7月7日(月)①13時15分～14時②14時10分～15時45分 会国民生活センター相模原事務所(中央区弥栄) 定50人(申込順。市内在住か在勤・在学の人を優先) 申6月19日～7月2日に、☎で生涯学習センターへ。市図からも可 ☎042-756-3443

ヨガ・ピラティス教室

①**リラックスヨガ〈全10回〉** 時7月1日～9月30日の毎週火曜日(7月22日、8月12日、9月16日・23日を除く)9時30分～10時45分、11時～12時15分
②**シェイプアップヨガ③体のかたい人のためのヨガ〈各全10回〉** 時7月2日～9月10日の毎週水曜日(8月13日を除く)②10時～11時15分③14時30分～15時45分
④**動くヨガ⑤ベーシックヨガ〈各全10回〉** 時7月3日～9月11日の毎週木曜日(8月14日を除く)④13時～14時15分⑤14時30分～15時45分
⑥**カラダすっきりパワーヨガ〈全10回〉** 時7月4日～9月12日の毎週金曜日(8月15日を除く)14時30分～15時45分
⑦**ピラティス〈全8回〉** 時7月7日～9月22日の毎週月曜日(7月21日、8月11日・18日、9月15日を除く)10時～11時15分
【①～⑦共通】会サーティーフォー相模原球場 対18歳以上(高校生を除く) 定各25人(申込順) 費①②③④⑤⑥各1万1,000円⑦8,800円 申6月19日～29日に、☎で教室専用窓口へ ☎080-2447-7416

キャラバン・メイト養成研修

認知症サポーター養成講座の講師を養成 時7月28日(月)9時50分～17時 会市民会館2階第2大会議室 対次の全てに該当する人●市内在住か在勤●認知症サポーター養成講座を受講済み●研修〈時8月27日(火)〉に参加できる●受講後、認知症サポーター養成講座を年間3回以上開催できる 定50人(申込順) 申6月19日～7月15日(必着)に、市図にある申込書を在宅医療・介護連携支援センターへ。市図からも可

日赤幼児安全法支援員養成講習〈全2回〉

幼児の事故防止や応急手当ての知識、技術などを学ぶ 時7月26日(土)・27日(日)9時～17時 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2,200円 申6月30日(必着)までに、往復はがきか図に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 図seikatsufukukushi@city.sagamihara.kanagawa.jp

認知症サポーター養成講座

症状や認知症のある人への接し方を学ぶ 時7月23日(火)10時～11時30分 会チームオレンジサポートセンター(中央区淵野辺) 対市内在住か在勤・在学の人 定15人(申込順) 申6月19日～7月18日に、☎か図に6面上部の必要事項を書いて同所へ ☎080-5650-0254 図t-orange.sagamihara@link-npo.com

おわびと訂正

6月1日号7面に掲載した「博物館プラネタリウムリニューアルオープン」の記事に誤りがありました。おわびして次のとおり訂正します。
①**オープン式典とお披露目投影**(誤) 定100人(申込順)
(正) 定100人(抽選)

※なお、申込期限は6月15日まで。申し込み方法などは、博物館図を参照 図博物館 ☎042-750-8030

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。
●**講演会 高齢期の働き方、過ごし方** 高齢者が活躍する社会について考える 時6月29日(日)14時15分～15時45分 会市民会館3階第1大会議室 図阿部正浩さん(中央大学経済学部教授) 定100人(先着順) ※希望者は直接会場へ 図荒井 ☎090-4389-3871
●**キルト工房しのぶ・みんなでキルト展** パッチワークキルトを展示 時7月4日(金)～7日(月)10時～17時(7日は15時30分まで) 会相模原市民ギャラリー 図片野 ☎090-2727-3501
●**相模原ウインド・アンサンブル定期演奏会** 曲目はショスタコヴィチ作曲「交響曲第5番」など 時6月29日(日)13時30分～16時 会社のホールはしもと 定500人(先着順) ※希望者は直接会場へ 図広瀬 ☎080-3399-7599

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。
●**コーラス** 時月3回火曜日9時30分から 会大野南公民館など 図小西 ☎090-8569-4697
●**健康体操** 時毎週木曜日14時から 会総合学習センターなど 対60歳以上 ※見学・体験可 図中島 ☎090-6530-2805
●**合気道** 時月4回土曜日9時30分から 会総合学習センター ※初心者歓迎 図茂野 ☎090-4922-9916
●**理科出前授業ボランティア** 時第1・第3水曜日13時から 会大野北公民館など 図榎本 ☎090-2428-1832
●**マジック** 時第1・第3木曜日13時30分から 会あじさい会館 ※初心者歓迎、見学可 図吉松 ☎090-8039-8903
●**ハーモニカ** 時第2・第4土曜日9時30分から 会東林ふれあいセンターなど ※見学・体験可 図幅 ☎042-742-3738



アステロイドデー スペシャルトーク

6月30日は小惑星の日

小惑星の地球衝突問題 について、講師のほか、さまざまなゲストが講演します。

時6月28日(土)13時30分～16時
会博物館
定200人(先着順)
※希望者は直接会場へ

主な内容
地球衝突が指摘された2つの小惑星にフォーカス！
●「2024 YR4」セッション
●「アポフィス」セッション

講師紹介 吉川 真さん
JAXA宇宙科学研究所准教授。元はやぶさ2ミッションマネージャーなど



💡 **小惑星の日(アステロイド・デー)**
巨大隕石がシベリアに落下した日にちなみ、地球を守る活動について考える日

💡 **小惑星の地球衝突問題**
天体の衝突で予測される問題。地球の被害を最小限に抑える活動をプラネタリーディフェンスという



◀その他のゲストなどは博物館図を参照



YouTube®でも配信するよ！
公開期間などは二次元コードを見てね



図博物館 ☎042-750-8030



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☎などで確認を

はがき ファクス Eメール

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②申込順)・費用		
①	単発！	ピラティス	毎週火曜日 7月1日～9月	10時～10時50分	対16歳以上	定各30人 費各900円
		朝ヨガ	30日(7月8日、8月12日、	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)	9月9日を除く)	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 7月2日～9月	13時～13時50分	対16歳以上	定各30人 費各900円
		ZUMBA	24日(8月13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 7月3日～9月	12時～12時50分	対16歳以上	定各35人 費各900円
		美骨体操	25日(8月14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15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		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	毎週金曜日 7月4日～9月	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	26日(8月15日を除く)	14時30分～15時20分	対16歳以上	定各15人 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		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)	毎週土曜日 7月5日～9月	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	27日(8月16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
リフレッシュ体操	毎週月曜日 7月7日～9月	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	29日(8月11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	7月9日(水)・16日(水)	10時～10時40分	対0歳6カ月～1歳3カ月の子どものとその保護者 定各10組 費各900円	
		親子リトミック		11時～11時40分	対1歳4カ月～3歳の子どものとその保護者 定各10組 費各900円	
		障害者水泳<全6回>	毎週木曜日 7月17日～8月28日(8月14日を除く)	17時～17時50分、 18時～18時50分	対障害者手帳を持っている小・中学生 定各6人 費各7,200円	

※①希望者は直接会場へ(開始30分前から受け付け)、割引回数券あり 申②7月1日から、同所☎から

相模原ギオンアリーナ

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

催し名		日にち	時 間	対象・定員(抽選)・費用
親子バドミントン体験教室	幼児 小学生	7月25日(金)・29日(火)	10時～11時30分	対小学生とその保護者 定20組 費1組3,000円
フットサル短期集中			14時～15時30分	対3歳以上の未就学児 定20人 費2,500円
			16時～17時30分	対小学生 定30人 費2,500円
トランポリン教室★		7月25日(金)・29日(火)	13時～14時30分	対小学生 定各22人 費各1,500円
			15時～16時30分	対小学生 定各22人 費各1,500円
キッズダンス夏短期教室	〈全4回〉	毎週水曜日 7月30日～8月20日	14時30分～15時30分	対小学生 定30人 費4,000円
小学生卓球教室		8月5日(火)・6日(水)・12日(火)・13日(水)	12時30分～14時	対小学生 定30人 費4,000円

申7月10日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に8面上部の必要事項、★は希望日時を書いて同所へ

さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

催し名		日にち	時 間	対象・定員(申込順)・費用	
①	クロール(基礎)<全3回>	毎週水曜日 7月2日～16日	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く)	定20人 費3,300円
	競泳スタート	7月10日(木)	10時30分～11時30分	対18歳以上(高校生を除く)	定20人 費1,100円
②	絵手紙	7月7日(月)	10時～12時	対18歳以上(高校生を除く)	定20人 費1,650円
③	紙バンドでカゴ作り	7月19日(土)	10時～14時	対小学校1年生以上(小学校1～3年生は保護者同伴)	定20人 費1,760円

申①6月19日から、直接か☎で同所へ。同所☎からも可②6月19日～開催日前日③6月19日～7月16日に、直接か☎で同所へ

銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6

催し名	日にち	時 間	対象・定員(申込順)・費用
体幹トレーニングヨガ	6月25日、7月9日・23日の水曜日	19時～20時15分	対18歳以上(高校生を除く) 定各20人 費各1,000円
お顔ケア&ヨガ	7月6日(日)	10時15分～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,500円

申6月19日11時から、☎で教室専用窓口へ ☎080-2447-7416

小山公園

〒252-0205 中央区小山4-1 ☎042-700-0801

催し名		日にち	時 間	対象・定員(申込順)・費用	
ギオンサッカースクール	キンダークラス	7月2日～28日(21日を除く)月・水曜日(週2回)★、7月2日～28日(21日を除く)月曜日か水曜日(週1回)◆	16時15分～17時	対年中・年長	定25人 費★2,500円◆2,000円
	キッズクラス		17時10分～18時	対小学校1～3年生	定25人 費★6,000円◆4,000円
	ジュニアクラス		18時10分～19時	対小学校4～6年生	定25人 費★6,500円◆4,500円
	アドバンスクラス	テクニックスキル	7月2日～28日(21日を除く)月曜日か水曜日	16時30分～17時40分	対小学校2～6年生 定25人 費3,500円
			18時～19時20分	対小学校2～6年生	定25人 費3,500円

※別途入会金1,000円が必要。無料体験会実施中、同所☎を参照 申6月23日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

ソレイユさがみ

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

催し名	日にち	時 間	対象・定員・費用など
①ソレイユマルシェ (手作り品の販売と体験ワークショップ)	7月8日(火)	10時～14時	—
②さんかくサロン	7月14日(月)	10時～11時30分	☎話し合いを通して多様な価値観に触れる場 定20人(申込順)
③仕事と介護の両立支援セミナー 自分を取り巻く現状を理解し、将来に備える	7月19日(土)	13時30分～15時30分	☎介護を時間、費用、場所から考える 定20人(申込順)
④子育ておしゃべりサロン	7月21日(祝)	10時30分～11時45分	☎自分らしい子育てを見つける場 対1歳3カ月までの子どもとその保護者 定5組(申込順)
⑤キラキラビーズのカチューシャ&ビーズボールペン作り	7月26日(土)	10時～12時	対3歳以上(小学校1年生以下は保護者同伴) 定10人(申込順) 費1,000円

※①希望者は直接会場へ。②③⑤未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) ☎②③④⑤6月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、②③⑤保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)、④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

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・費用など
①子育ての困り事を話してみませんか?	6月29日(日)	13時30分～15時30分	対子育て中の人とその家族 定8人(申込順) 費200円
②イキイキヨガ教室	7月2日(水)・16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
③映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション	7月4日～28日の毎週月・金曜日 (7月21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
④卓球台を開放	7月6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
⑤やさしい夜ヨガ教室	7月7日(月)・21日(祝)	19時～20時	対18歳以上 定各25人(申込順) 費各500円
⑥肩こりに効くタオルストレッチ	7月9日(水)	10時30分～11時30分	対18歳以上 定25人(申込順) 費500円
⑦夏を感じる歌とピアノのコンサート	7月13日(日)	14時～15時	☎曲目は「夏の思い出」など 対小学生以上 定50人(先着順) 費500円
⑧津久井爽やか石けん作り	7月14日(月)	10時～12時	☎ミントとラベンダーのせっけん作り 定8人(申込順) 費1,500円

※③⑦希望者は直接会場へ。③は7月7日に健康チェックを実施 ☎①開催日前日まで②④⑤⑥⑧6月20日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665 FAX042-703-7612
☐sun-yell@nem-shiteikanri.jp

催し名	日にち	時 間	内容・定員・費用
パンフラワー教室	7月26日(土)	10時～12時	☎小麦粉でできた粘土で作品作り 定24人(抽選) 費1,500円

☎6月30日(必着)までに、はがきかFAX、☐に8面上部の必要事項を書いて同所へ。同所☎からも可

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

催し名	日にち	時 間	対象・定員・費用
夏の緑を楽しむ苺玉作り	7月27日(日)	10時～11時30分	対18歳以上 定15人(申込順) 費2,000円

☎6月20日～7月20日に、直接か☎で同所へ

ユニコムプラザさがみはら

〒252-0303 南区相模大野3-3-2 ☎042-701-4370

オーサーズカフェ 土の不思議 土の健康からヒトの健康へ
食料生産や環境問題の観点から「土の健康」と人の健康を考える 時6月28日(土)
14時～15時 ※希望者は直接会場へ

相模大野図書館

〒252-0303 南区相模大野4-4-1 ☎042-749-2244

大人向けの紙芝居会
高齢者などが楽しめる昔話や民話などの紙芝居劇 時7月4日(金)11時～11時40分
定30人(先着順) ※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)

●オーストリアグランプリ(GP)決勝
時6月29日(日)22時から

※レース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

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



ダンススポーツ①グレード技術講習会②グレード技術認定会

時①7月5日～19日の毎週土曜日②7月26日(土)13時30分～15時30分 ☎産業会館 対市内在住か在勤・在学の人 定各8人(申込順) 費①各500円②グレードにより異なる ☎7月4日までに、☎で市ダンススポーツ連盟の川原さんへ ☎080-3420-6257

サマーダンスフェスティバル

時7月13日(日)11時30分～16時 ☎相模原ギオンアリーナ 費700円 ※希望者はダンスシューズを持って直接会場へ

フィールド&リレー競技記録会

時7月20日(日)9時から ☎相模原ギオンスタジアム ※種別などは市陸上競技協会☎を参照

市民選手権大会①ソフトボール(一般)②水泳

時①7月27日～9月7日の毎週日曜日(8月10日を除く)〈予備日9月14日(日)〉9時から(8時30分からの会場あり)②7月27日(日)9時から ☎①ウイツツひばり球場など②さがみはらグリーンプール 対①市内在住かIn勤・In学の18歳以上(高校生を除く)②市内在住かIn勤・In学のIn 申込期限①7月11日②7月6日(各必着) ※②市水泳協会☎を参照

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5月1日現在（ ）内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 166,366人(92増) 男 83,407人／女 82,959人 世帯数 78,016世帯(225増)

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！



すもうよ緑区

検索

おばら

小原地域の活性化に取り組んでいます

「中山間地域振興モデル地区」である小原地域では、活性化に向けてさまざまな事業に取り組んでいます。今後、「小原の郷」を地域振興の拠点とするためのリニューアルを進めると共に、昨年度に引き続いて、小原宿本陣や相模湖の歴史、自然を生かした体験プログラムなど、多彩なイベントを実施します。ぜひ参加してください。



将来の「小原の郷」のイメージ図



体験プログラムも盛りだくさん

1

7月13日(日)
カヌー体験
(相模湖)



昨年度の様子

2

8月21日(木)
沢登り体験(底沢)



3

9月下旬
(予定)
着付け体験、
小原宿本陣
での撮影など



※10月以降も多彩なイベントを実施

イベントや
申し込み方法など、
詳しくはこちら▶



おばらまるしえ×さがみはら文化財ユニークベニユ

※希望者は直接会場へ

おばらまるしえ

食事やスイーツ、特産品など、小原地域をはじめとしたさまざまな地域の出店を楽しめます。

時6月29日(日)10時～15時

会小原の郷

出店 地元野菜、酒まんじゅう、ソフトクリームなど



楽しいゲームや
ジャズライブも
予定しています。

さがみはら文化財ユニークベニユ 小原宿本陣×和の音色

コンセプトは「特別な会場で、特別な体験を」。江戸時代の建物で、琴や尺八など和楽器の演奏会と、実際に楽器に触れて演奏できる体験会です。

時6月29日(日)13時～14時

会小原宿本陣

演奏 市邦楽連盟



問相模湖まちづくりセンター☎042-684-3213



森のイノベーションラボFUJINOを紹介します



森のイノベーションラボFUJINO(森ラボ)は、中山間地域(津久井・相模湖・藤野地区)での多様な働き方の支援の場と、都心と地域を結ぶ交流拠点として、令和4年4月から本格運営を始めました。自然豊かな中山間地域の魅力を知りたい人、新しいことを始めたい人はぜひ一度来てください。

所在地 緑区小淵2012(藤野駅徒歩約3分)

利用時間 8時30分～19時(日曜日、祝日等を除く)



最新情報は森ラボ

利用の問い合わせは、☎で森ラボへ
info@morilab-fujino.jp

森ラボでできること

1 イベント参加

芸術のまちとして有名な藤野で提供するアートや豊かな自然を体験するイベントを開催。参加費は原則無料、一部材料費などがかかる場合があります。

2 ビジネスに役立つ利用

ビジネスに役立つ講座や相談会を実施。参加費は原則無料です。テレワークやウェブ会議の場所としても利用できます(有料)。

3 プロジェクト参加

森ラボ利用者や地域住民の皆さんと、地域の活性化などに取り組む「プロジェクト」の活動を支援。現在稼働中の25のプロジェクトに参加できます。

イベント 講座の紹介

- スマホ写真講座
- SDGs体感ツアー
- 地域おこし協力隊のデジタル機器なんでも相談会 など
- 生成AI勉強会
- 起業家支援講座

起業家支援講座 卒業生の活動例

- 空き店舗をリノベーションし、4月に駅前にカフェをオープン
- 5月に訪問看護ステーションをオープン など

プロジェクトの 紹介

- 農林・福祉・芸術の連携を目指す活動
- バリアフリーロボット開発
- 農産物商品開発 など

NEW!



問緑区役所地域振興課☎042-775-8801



写真募集中

緑区WEB写真館

緑区誕生15周年を記念して、緑区WEB写真館を開設しました。現在写真を募集中です。ぜひ応募してください。

応募期限 6月30日15時

テーマ みんなに伝えたい、相模原市緑区の「魅力」スポット



▲応募はこちら



問緑区役所地域振興課☎042-775-8801

ちゅうおう

編集／中央区役所区政策課 ☎042-769-9802



中央区の人口・世帯 令和7年5月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 273,508人(195増) 男 136,467人／女 137,041人 世帯数 132,462世帯(339増)

ホームページ



中央区ページ

Instagram



【公式】
相模原市中央区

Facebook



相模原市中央区

FMラジオ(83.9MHz)



大好き!中央区
FM HOT839
(エフエムさがみ)

あまく実る 中央区のブルーベリー

住宅地が広がる中央区にも、地域に根差した農業があります。
中央区の農産物の中から、これから旬を迎えるブルーベリーを紹介します。
自然と触れ合いながら楽しめるブルーベリー狩りに出かけてみませんか。

／無農薬で安心／

摘み採り体験

小川ブルーベリー園

●ラビットアイ系

広々とした園場でノビノビ摘み採り！



時7月上旬～8月下旬

9時～16時

(月曜日を除く)

所在地 中央区田名7633

入園料 300円(2歳～小学生200円)

摘み採り料 1kg 2,300円

※要予約

しっかりと果肉はジャムにも向いています。
のんびり摘み採りに来てください。



夫婦で育てる小川さん

どちらも体験できる農園として親しまれていて、
園主さんにそれぞれの魅力を伺ってきました。

ラビットアイ系
晩成・甘み強・
しっかり

ハイブッシュ系
早生・大粒・やわ
らか

1カ月後



5月中旬 まだ未熟な実



こんなに色づきます

熱中症に気を付けて、
摘み採りを楽しもう！

相模原ベリー・ベリー

●ハイブッシュ系

6月上旬～

●ラビットアイ系

7月中旬～

2つの品種が楽しめます！

時6月中旬～8月下旬の土・日・月曜日

8月10日以降、毎日開園(金曜日除く)

9時・10時・11時(入れ替え制)

所在地 中央区上溝238

摘み採り料 1kg 2,500円(ハイブッシュ系)

1kg 2,300円(ラビットアイ系)

※要予約

☎090-3108-6568(9時～11時)

一番おいしい実が
なった木を案内し
ます。
今年もいい実がな
るように頑張ります。



兄妹で育てる清水さん

中央区内のブルーベリー園情報

農園名	所在地 (全て中央区)	摘み 採り	直 売	電話番号
宮崎農園	宮下本町3-2-3	●	●	090-4828-2453
相模ブルーベリー園	上溝93	●	●	042-777-1255

※状況により摘み採り・直売がない場合があります。事前に各園にお問い合わせください。

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

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5月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 282,861人(300増) 男 139,620人／女 143,241人 世帯数 140,502世帯(405増)

ホームページ



南区ページ

Instagram



【公式】
相模原市南区

Facebook



「相模原市南区
区民会議」

南区の魅力満載!!



相模原市
南区ガイドマップ

15th ANNIVERSARY 南区のあゆみ

南区が誕生して15年。区民の皆さんとともに歩んできた時間を振り返ります。
改めて見えてくる南区の魅力を感じてください。

2010
平成22年



南区誕生(区役所開所式)

2011
平成23年



南区シンボル
マーク完成

2012
平成24年



南区長杯少年野球大会スタート

2013
平成25年

ボーン相模大野(南区相模大野)、ニトリモール相模原(南区大野台)、ペアナードオダサガ(南区南台)がオープン

2014
平成26年



南区若者参加プロジェクト実行委員会始動

2019
令和元年



「令和」の大風が飛翔

2018
平成30年

相模女子大学グリーンホールの来場者数が1,000万人を達成

2017
平成29年

麻溝台リサイクルスクエアが開館

2016
平成28年

相武台地区の新しい拠点「そあら」が誕生

2015
平成27年



5周年を記念して、南区おもしろまちフェスタを開催

※1写真提供ノジマステラ神奈川相模原
※2 [Alexandros] presents
THIS FES'24 in Sagamihara

2020
令和2年



10周年を記念して、相模大野ステーションピアノ開始

2021
令和3年



ノジマステラ神奈川相模原が「WEリーグ」に加盟※1

2022
令和4年

市内初の夜間中学「市立大野南中学校分校 夜間学級」開校

2023
令和5年

相模原麻溝公園スケートボード場オープン

2024
令和6年



相模原ギオンフィールドで市内初の大規模野外音楽フェス※2を開催

☎南区役所区政策課 ☎042-749-2134

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
FAX 042-770-7766

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!





特別な体験ができる夏が待っている!



若あゆスターフェスティバル 野外体験教室

- 若あゆ銀河ドームの大型望遠鏡での天体観測
(上弦の月・夏の星座)
- JAXA宇宙教育センター講師のワークショップ
時8月2日(土)・30日(土)18時30分～20時45分
会相模川ビレッジ若あゆ
対市内在住・在学の小・中学生とその保護者
定各50人(抽選)
申6月30日までに、二次元コードから ▲申し込みはこちら
関相模川ビレッジ若あゆ ☎ 042-760-5445



市民健康文化センター 夏季特別営業

時7月1日(火)～8月31日(日)9時～19時50分
費700円(小・中学生350円(市内在住か在学は無料)、65歳以上350円(要証明書))
※プール利用は2時間制。超過した場合は別途料金が必要
関市民健康文化センター
☎042-747-3776



屋外プールを開放



会 時 定 費 申	①小倉(こだま)プール ☎042-783-1110	②古淵鵜野森公園屋外水泳プール ☎042-747-4641
	7月1日(火)～8月31日(日) 9時～12時、13時30分～16時30分 ※7月1日～14日は土・日曜日のみ	7月1日(火)～9月10日(火) 10時～18時
	各700人(抽選)	—
	※市内在住か在学の小・中学生は無料。ただし②は2時間を超える場合、料金が必要。その他の費用は市まち・みどり公社を参照	
	6月20日から、市まち・みどり公社から	※希望者は直接会場へ

旧石器ハテナ館 夏休み特別体験教室

- 土器洗い体験
時7月13日(日)、8月3日(日)10時～12時
対小学校5年生以上
定各20人(申込順)
 - 住居状遺構の模型づくり
時7月12日(土)・27日(日)、8月9日(土)・24日(日)
13時30分～16時
対小学校4年生以上
定各5人(申込順)
費各300円
 - 紡錘車づくりと糸つむぎ体験
時7月26日(土)10時～12時
対小学生以上
定20人(申込順)
費100円
- 【共通】関旧石器ハテナ館
※小学生は保護者同伴
申6月20日から、直接か ☎で同館へ ☎042-777-6371



図書館 子ども読書スタンプラリー

本や図書館についてのクイズに正解して、スタンプを集めましょう。クイズのレベルは3種類です。6問正解で記念品(数に限りあり)がもらえます。

※近くの図書館で、スタンプラリーの台紙を入手してください。

クイズのレベル 小学校1・2年生向け(幼児も参加可)、
小学校3・4年生向け、小学校5・6年生向け

時7月1日(火)～8月31日(日)9時30分～17時(相武台分館は9時から)
対幼児～小学生

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

