

さがみ がみ ら

広報

NO.1412
毎月
1日・15日発行
7/1
2019
令和元年
SAGAMIHARA

LINE UP 今号の主な内容

- タウンミーティング「まちかど市長室」が始まります…………… 2
- 熱中症にならないために…………… 3
- 相模原の夏祭り…………… 6・7
- ウェルネス通信(子育て・保健・介護予防事業案内)…………… 別冊

発行●相模原市 〒252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号
編集●総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200
ホームページ●<http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/>
携帯端末用●<http://mobile.city.sagamihara.kanagawa.jp/>

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

相模原市コールセンター
午前8時～午後9時 年中無休
☎042-770-7777



市の人口・世帯
人口 722,718人(78増)
男 361,423人 女 361,295人
世帯 326,113世帯(270増)

令和元年6月1日現在。()は前月との増減

TOPICS

2020年6月30日(火) 聖火が本市にやって来ます!

東京2020オリンピック聖火リレーで、橋本公園がセレブレーション(一日の最終聖火ランナーの到着時に聖火の到着を祝うイベント)会場に決定しました。

前回の東京オリンピックでは、相模湖周辺を聖火ランナーが駆け抜けました。約半世紀の時を経て、再び本市にやって来る聖火をお見逃しなく!
※ルートの詳細は12月ごろに発表される予定です。

問オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248



2020年東京オリンピック競技大会 自転車ロードレース競技 テストイベント開催

7月21日(日)
正午～午後5時15分(予定)

スタート **武蔵野の森公園(東京都)**
ゴール **富士スピードウェイ(静岡県)**
参加選手数 **最大24カ国・120名(男子のみ)**

ロードレースって?

自転車版のマラソン

200kmを超えるコース(本大会男子)を自動車並みのスピードで走行!走りながら飲食も行う、長時間にわたる過酷な戦い!

個人競技だけどチームプレー

メンバーが風よけになるなど、頭脳プレーでエースをアシスト!

観戦前に
競技イメージ・
コースをチェック



Team UKYO
が市内コース
を走るPR動画



オリンピック・
パラリンピック
推進課
公式Facebook

世界のロードレーサーが 相模原市を駆け抜ける!

2020年東京オリンピック競技大会を1年後に控え、自転車ロードレース競技のテストイベントが開催されます。世界のロードレーサーたちのスピード感と迫力を、ぜひ沿道で体感してください。

問 オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

さあ、2020年に向けて走り出そう!

- ◆普段通っている道路を舞台に、大迫力のレースが展開!
- ◆選手と観客の距離はわずか数メートル! 数ある競技の中でもダントツの近さ!
- ◆市内のコースは本大会と同じ! いち早くお気に入りの観戦スポットを見つけよう!
- ◆チケットや申し込みは不要! 本大会に向けて応援イメージをつかもう!



当日は大規模な交通規制が行われます

(元橋本～小倉橋(旧)～青山～青根のコースと周辺で2～4時間程度)

規制時間やコースなど詳しくは12面へ



タウンミーティング 「まちがど市長室」 が始まります ～市長と意見交換してみませんか～

市民の皆さんの声がいっしょに伝わる、身近な市政を実現するため、市長が直接皆さんと意見交換を行う対話型の集会を開催します。

日時	時間	会場	申込期限
7月27日(土)	午後1時30分～3時	相模湖総合事務所	7月16日(火)
8月25日(日)		けやき会館	8月13日(火)
9月14日(土)		南区合同庁舎	9月3日(火)

テーマ あなたの好きな「さがみはら」は？
 ※テーマに沿わない発言や、特定の個人・団体を誹謗中傷する発言はご遠慮ください。
対 市内在住・在勤・在学の人＝各20人(抽選)
 ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
問 各申込期限までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)か、ファクスかEメール(1人につき1回)に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、希望日と保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)を書いて、広聴広報課(☎042-730-5258 ☒koho@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ
 ※代理申し込みや複数名での申し込みはできません。
 ※傍聴希望者は、当日直接会場へ(☎各回30人＝先着順。開会30分前から受け付け)

☎広聴広報課 ☎042-769-8299

さがみ湖湖上祭花火大会 市民協賛席受け付け中

☎ 8月1日(土) 午後7時30分～8時45分(荒天中止)

☎ 県立相模湖公園

市民協賛席 ※全席指定

種類	協賛金	規格など	募集席数(申込順)
湖岸特別いす席	2,500円	パイプいす1席	500
シート席	5,000円	1.8m×1.8m(4人程度)1区画	400

※市民協賛席でいただいた協賛金については、花火大会が中止の場合でも返還しません。

☎ 7月15日までに、直接か電話で相模湖観光協会へ
 ※同協会ホームページからも申し込みます。

☎相模湖観光協会 ☎042-684-2633



市ホームページから ラクラク入手！ 市税の口座振替依頼書が ダウンロードできるようになりました

市税(市県民税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税(土地・家屋)、固定資産税(償却資産)、軽自動車税)の口座振替を希望する場合に利用できます。

※これまでの複写式の依頼書も引き続き使えます。

- 「口座振替依頼書(ダウンロード専用)」は、納税課宛て郵送専用です。金融機関・郵便局、緑・南区税事務所、各まちづくりセンター・出張所では受け付けできません。
- 国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料を同時に申し込む場合は、「口座振替依頼書(複写式)」を使ってください。

☎納税課 ☎042-769-8225

市役所周辺 市施設駐車場の リニューアル工事を実施

期間中はご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

対象駐車場	工事期間	工事期間中の利用
市役所第1駐車場、市役所第2駐車場、市体育館駐車場、ウェルネスさがみはら駐車場	7月10日(水)～17日(水)	利用可能
総合学習センター駐車場		利用不可
環境情報センター・衛生研究所駐車場	7月10日(水)～19日(金)	7月18日・19日のみ 利用不可

※工事の内容について詳しくは、各駐車場に設置する看板や、市ホームページでお知らせします。

※工事期間中に限り、駐車料金は発生しません。

☎管財課 ☎042-769-8305

さがみはらグリーンプールで ブラジル選手団が テストキャンプを実施

7月11日(木)
～18日(木)

2020年東京オリンピックの舞台を1年後に控えたブラジル代表競泳チームの選手たちが、市内でトレーニングを行います。滞在期間中は、練習の公開や市民の皆さんとの交流なども予定しています。
 ※詳しくは市ホームページをご覧ください。



写真提供：ブラジルオリンピック委員会

50mプール・飛込プール

キャンプ期間中は利用できません
ご理解とご協力をお願いします

☎オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

総合計画×SDGsシンポジウム 笑って学んで考える これからのさがみはら

お笑いジャーナリストのたかまつななさんとお笑いコンビのハマカーンが、「SDGs(持続可能な開発目標)」について、笑いながら学べる講演を行います。また、「さがみはらの未来に向けたまちづくり」をテーマに、来場者参加型のパネルディスカッションを行います。

☎ 8月9日(金) 午後6時30分～8時45分(予定)

☎ 社のホールはしもと
定 500人(申込順)

☎ 電話で市コールセンター(☎042-770-7777)か、Eメールに、氏名(ふりがな)、電話番号、「総合計画×SDGsシンポジウム」と書いて、企画政策課(kikaku@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ



▲たかまつななさん ▲ハマカーン

お知らせ 国民年金保険料(令和元年度分)の 免除・猶予の申請を受け付け

☎ 国民年金保険料を納めるのが困難な人

対象の保険料 7月～2年6月分

申請に必要な物

○マイナンバー確認書類(マイナンバーカード、通知カードなど) ○本人確認書類(免許証、パスポートなど) ○離職票・雇用保険受給資格者証の写しなど(平成29年12月31日以降に離職した人の場合は特例があります)

代理人申請の場合は、次の物も必要です。

○委任状 ○代理人の本人確認書類 ○認め印(委任状に押印したもの)

※状況により、追加の書類が必要な場合があります。

※免除申請と50歳未満の人が申請できる納付猶予は、申請者本人、配偶者、世帯主(納付猶予の場合は世帯主を除く)の申請年度に対する前年所得などが、定められた基準に該当することが必要です。

☎ 直接、国民年金課、緑・南区役所区民課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所へ

☎国民年金課 ☎042-769-8228

募集 施設を管理・運営する法人・団体(指定管理者)

分野(施設)	対象施設(複数の施設を一括で管理)
自転車駐車場	橋本駅北口第1、橋本駅北口第2、橋本駅南口第1、橋本駅南口第2、相模原駅北口、相模原駅南口、矢部駅北口、淵野辺駅南口第1、淵野辺駅南口第2、相模大野駅北口、相模大野駅西側、谷口北口、谷口南口、相武台前駅北口
自動車駐車場	橋本駅北口第1、橋本駅北口第2、相模原駅、相模大野立体、小田急相模原駅、相模大野駅西側

☎ 法人その他の団体

指定期間 令和2年4月1日～5年3月31日(3年間)

募集要項の入手方法 7月31日までに、市ホームページからダウンロードしてください。 ※期間中に現地説明会を行います。

☎ 募集要項で定めている申請期間中に、募集要項に付いている申請書と事業計画書・収支予算書などを直接、都市整備課(☎042-769-8258)へ



熱中症にならないために

急に暑くなったり、温度や湿度が高い日には熱中症に注意が必要です。

熱中症予防のポイント

- 室内では、エアコンと扇風機などを利用して室温調節を
- 外出するときは、ゆったりした涼しい服装で、日傘や帽子で日よけを
- 暑い日は無理をせずに、涼しい場所でこまめな休憩を
- 喉が渇く前に、スポーツドリンクなどで水分と塩分の補給を忘れずに
- 暑くなる前から体を動かして汗をかく機会を増やし、暑さに負けない体づくりを

こんな症状が熱中症のサイン



特に注意！ 熱中症になりやすい人

乳幼児、高齢者、肥満の人、体調が悪い人(下痢、二日酔いなど)、朝食を食べない人、寝不足の人や疲れている人

※こんな症状が出たら、体を冷やし、水分と塩分補給を。症状が回復しない場合は医療機関を受診しましょう。

☎健康増進課 ☎042-769-8274

災害に備えよう

7月6日～12日は防災週間

災害はいつ起こるか分かりません。防災週間の機会に、非常用物品の備蓄などについて家族や地域などで話し合い、防災対策に関心を高めましょう。

準備していますか？

■屋内の安全対策

過去の大規模な地震では、家具の転倒などにより、多くの死傷者が出ました。こうした被害を防ぐためには、日頃から家具を固定するなどの安全対策がとても有効です。できることから実践し、屋内の安全性を高めていきましょう。

家具を固定!

避難経路に物を置かない!

飛散防止フィルムを貼る!



■非常持出品の準備

非常持出品とは、災害発生時に最初に持ち出す物です。すぐに避難できるように、日頃から準備をしておきましょう。

※非常持出品やその他の防災情報について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎危機管理課 ☎042-769-8208

非常用



金融犯罪による詐欺にご注意!

～「おかしいな?」と思ったら相談を～

これらの言葉は、全て詐欺です。不審な言葉は取り合わないにし、不安なときは警察や下記の相談窓口へお問い合わせください。

相談窓口	電話番号	相談日	相談時間
関東財務局 横浜財務事務所理財課	045-285-0981	月～金曜日 (祝日等を除く)	午前9時～正午、 午後1時～午後5時45分
消費生活総合センター	042-776-2511	月～金曜日 (祝日等を除く) 土・日曜日、祝日等	午前9時～午後4時 (第2・第4金曜日は午後6時まで) 午前9時～正午、午後1時～4時

市職員を募集

※採用は、原則令和元年10月1日か、2年4月1日以降。受験資格や申し込み方法など詳しくは、受験案内をご覧ください。

区分	採用予定人数	職務内容	受験資格など	
試験	① 行政(高校卒業程度) 12人程度	一般行政事務	平成10年4月2日～14年4月1日までに生まれた人	
	② 消防(高校卒業程度) 7人程度	消防業務	10年4月2日～14年4月1日までに生まれ、赤・青・黄色の色彩の識別ができる人	
選考	③ 行政(大学卒業程度) 6人程度	一般行政事務	共通 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けているか、 受験案内に記載されている診断書などの交付を受けている人	
	④ 行政(高校卒業程度) 6人程度			
	⑤ 学校事務(大学卒業程度) 1人程度	市立小・中学校事務		③⑤昭和49年4月2日～平成10年4月1日までに生まれた人
	⑥ 学校事務(高校卒業程度) 1人程度			④⑥49年4月2日～14年4月1日までに生まれた人
	⑦ 行政(公民館担当) (任期付短時間勤務職員)	20人程度		公民館での事業の企画・運営など

受験案内の配布場所

人事委員会事務局、市役所本館1階受付、職員課、生涯学習課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・公民館・図書館、市立公文書館など
※市ホームページにも掲載。休所日などは事前に確認してください。

申込受付期限 電子申請
7月⑦16日(火)①～⑥26日(金)
午後5時まで(受信有効)

第1次試験日 ☎9月29日(日)
☎麻布大学(中央区淵野辺)
⑦の第1次選考は書類審査のため、会場での試験はありません。

☎①～⑥人事委員会事務局 ☎042-769-8320 ⑦生涯学習課 ☎042-769-8286

非常勤職員などの募集

職務内容、対象、定員、申し込み方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

職種など	勤務条件など	賃金	申し込み・問い合わせ
緑区役所区民課・連絡所非常勤職員	10月から(週3～4日)※勤務のない月あり 勤務場所 緑区役所区民課、相原・橋本駅連絡所のいずれか	時給1,029円	7月5日午前9時～正午に、履歴書(写真貼付)を直接、緑区合同庁舎2階会議室2-1へ (面接日 7月11日(木)) ☎緑区役所区民課 ☎042-775-8803
中央区役所区民課の連絡所非常勤職員	10月～令和2年3月(週3日程度)※勤務のない月あり 勤務場所 相模原駅連絡所、光が丘連絡所のいずれか	時給1,029円	7月12日午前9時～11時に、履歴書(写真貼付)を直接、市役所会議室棟第9会議室へ (面接日 7月25日(木)) ☎中央区役所区民課 ☎042-769-8227
美術専門員	9月～2年3月(週5日) ※水曜日を除く 勤務場所 アートラボはしもと	月額20万5,400円	7月23日までに、市ホームページにある応募書類を直接か郵送でアートラボはしもと(☎042-703-4654)へ
臨時栄養士	①8月から(週5日)②9月から(週5日) 勤務場所 ①大野台中央小②鶴の台小	時給1,300円 (引き継ぎ期間は時給1,270円)	7月16日までに、電話連絡の上、栄養士免許証を持って履歴書(写真貼付)を直接、学校保健課(☎042-769-8283)へ (後日面接あり)
①臨時的任用保育士 ②非常勤保育士 ③非常勤保育調理員 ④非常勤庁務技能員 ⑤非常勤看護師 ⑥非常勤保健師 ⑦非常勤保育補助	①週5日②～④週5日以内のシフト制 ⑤週2～5日⑥週1～2日⑦週1～3日 ※土曜勤務あり。勤務日、勤務時間等は応相談 勤務場所 ①～④⑦市立保育園など ⑤南上溝保育園か東林保育園か日連保育園 ⑥保育園	①日額9,300円 ②日額3,450円～8,912円 ③日額3,602円～7,975円 ④日額2,058円、4,116円 ⑤日額8,250円 ⑥日額9,680円 ⑦日額5,660円	電話で保育課(☎042-769-8313)へ



作品募集

写真 絵画・標語
作文・ポスター

○募集は未発表のものに限り、応募後は返却しません(③の絵画を除く)。
○入賞作品の著作権は作者に帰属します(④⑤を除く)。
○入賞作品は市(④⑤は国も含む)が印刷物や展示などに使用できることとし、入賞者の氏名、学年(②を除く)、題名を公表します。
○①②は、本人が撮影したものに限り、また、被写体の肖像権侵害などの責任は負いかねますので、応募者が了解を得てください。

①「家庭の日」写真コンテスト テーマ 家族の笑顔

部門 小学生、中学生、一般(高校生以上)
規格 カラーか白黒プリントのサービス判(L判含む) **応募点数** 1人3点まで
※撮影日が入ったものやセルフタイマーで撮影したものは不可
対 市内在住か在勤・在学の人
申 9月6日(必着)までに、市ホームページに掲載の応募用紙か、住所、氏名(ふりがな)、年齢(中学生以下は学校名・学年)、電話番号、題名、撮影場所、撮影日、コメントを書いた応募票(自作可)を作品の裏に貼って、直接か郵送で、こども・若者支援課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8289)へ

②道志川写真コンテスト テーマ 道志川(市内)の清流(支流を除く)、動植物など四季を通じたさまざまな自然の景観

規格 2L判かキャビネサイズ ※組み写真や、デジタルでの不自然な加工は不可
応募点数 1人5点まで
申 9月14日~29日(必着)に、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、題名(ふりがな)、撮影場所を書いた紙を写真1点ごとに裏面に貼って、直接か郵送で、同コンテスト実行委員会事務局(津久井中央連絡所内 〒252-0159 緑区三ヶ木414 ☎042-784-2400)へ

③青少年健全育成啓発作品コンクール

テーマ、○家族や友人とのふれあい
○地域・社会との関わり
○ボランティアや野外活動など
○生活習慣に関するルールやマナー

部門	規格	応募点数
絵画	四つ切りの画用紙 ※色彩は自由。文字は書かない	1人1点
標語	はがき、はがきサイズの用紙 ※Eメールでも申し込みます	1人2点まで

対 市内在住か在学の小・中学生
申 9月6日(必着)までに、作品の裏面か別紙に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年・組、絵画は作品の題名を書いて、直接か郵送または学校を通して、こども・若者支援課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-769-8289 ☒kw-shien@city.sagamihara.kanagawa.jp)へ

④心の輪を広げる体験作文

テーマ、出会い、ふれあい、心の輪
-障害のある人となない人との心のふれあい体験を広げよう-

規格 400字詰め原稿用紙(B4縦書き)
小学生部門・中学生部門=2~4枚程度
高校生・一般部門=4~6枚程度
対 市内在住か在学の小学生以上

⑤障害者週間のポスター

テーマ、障害の有無にかかわらず誰もが能力を発揮して安全に安心して生活できる社会の実現

規格 B3判か四つ切りの画用紙(縦位置)
※標語やその他の文字が入ったもの、折り曲げたものは不可
対 市内在住か在学の小・中学生

応募点数 1人1点
申 9月6日(必着)までに、市ホームページに掲載の応募用紙を作品の裏に貼って、小・中学生と高校生は学校を通して、一般の人は直接、障害政策課(☎042-707-7055)へ
※詳しくは市ホームページか、障害政策課にある応募要領をご覧ください。

市民文化祭 作品・出演者を募集

☎市民文化祭実行委員会事務局(文化振興課内)
☎042-769-8202

費1,000円(中学生以下無料)
※⑥⑦⑧は入選者のみ。

◎応募作品の規格や申し込み方法など、詳しくは募集要項をご覧ください。
配布場所 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・本庁地域・大野南を除く)・公民館、総合学習センター、各分野の会場 など
※市ホームページにも掲載

展示部門

☎A①B②C③E④F⑤G相模原市民ギャラリー
②相模女子大学グリーンホール(市文化会館)多目的ホール

応募は未発表作品に限る

分野	開催日時	申込締切	分野	開催日時	申込締切
① 写真	9月21日(土)~24日(火) 午前10時~午後6時 (24日は午後4時まで)	9月19日	④ 華道	10月5日(土)・6日(日) 午前10時~午後6時	7月31日
② 絵画	9月27日(金)~10月1日(火) 午前10時~午後6時 (1日は午後4時まで)	9月22日	⑤ 短歌	11月15日(金)~19日(火) 午前10時~午後6時 (19日は午後4時まで)	8月31日
③ 書	10月5日(土)~8日(火) 午前10時~午後6時 (8日は午後4時まで)	教育の部 8月31日 一般の部 9月7日	⑥ 俳句		
			⑦ 現代詩		

芸能部門

☎H①市民会館ホール ①あじさい会館
②市体育館(市役所前) ③M社のホールはしもと

分野	開催日時	申込締切
H① 吟剣詩舞	10月13日(日) 午前9時45分~午後5時	7月31日
① 民謡	10月20日(日) 午前9時30分~午後7時	
② 邦楽演奏	11月9日(土) 午後1時~5時	8月15日
K③ 社交ダンス	11月10日(日) 午前10時~午後3時	8月31日
L④ フラダンス	11月24日(日) 午後1時~4時	
M⑤ レクダンス	11月30日(土) 午前11時~午後4時	

※応募者多数の場合は抽選を行う場合があります。

夏休みに楽しく学ぼう! 夏休み環境学校

講座名	日時	会場	対象	定員(抽選)	費用
① 親子で省エネ! 工作教室 ~スカイツリーを作ってLEDでライトアップ~	7月24日(水) 午前10時~正午	橋本公民館	小学生 (小学1~4年生 は保護者同伴)	24人	500円
② 来て・見て・触って!! ~リサイクル工場見学とパソコン解体体験~	7月26日(金)、 8月6日(火) 午前9時~正午	富士通化成リサイクル (緑区橋本台)	小学校 4~6年生	各8人	無料
③ 木炭電池の不思議	7月31日(水) 午前10時~正午	環境情報センター	小学校 3~6年生	20人	500円
④ アニメ理科実験教室& 水ライト作り	8月4日(日) 午前10時30分~正午		小学生	30人	
⑤ 海岸に落ちている貝殻などでオリジナルの写真たてを作ろう!	8月7日(水) 午後1時~3時		小学校 4~6年生	20人	
⑥ 麻布大学いのちの博物館見学会	8月9日(金) 午前10時30分~午後1時	麻布大学いのちの博物館 (中央区淵野辺)	小学校3年生~中学生	25人	無料
⑦ 相模原にはどんなセミがいるんだろう(こどもエコクラブ交流会同時開催)	8月20日(火) 午前10時~午後3時 (予備日8月23日(金))	相模原北公園	小学校 4年生以上	10人	
⑧ クールシェア上映会	8月23日(金) 午後2時~4時	環境情報センター	小学校4年生~中学生	50人	

☎電話か、ファクス、Eメールに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座の番号を書いて、環境情報センター(☎042-769-9248 ☒042-751-2036 ☒kankyo@eicwits.com)へ

生ごみの堆肥化を学ぶ ダンボールコンポスト学習会

☎7月8日(月) 午前10時~11時
☎ソレイユさがみセミナールーム3 ※希望者は直接会場へ
☎環境情報センター ☎042-769-9248

旧石器ハテナ館の催し

毎月第3日曜日は体験教室の日! 「弓矢作り」

竹で弓矢、黒曜石で矢尻を作ります。完成したら的当てを行います。

☎7月21日(日) 午後2時~4時
☎小学生以上=30人(申込順) ※小学生は保護者同伴
費100円
☎直接か、電話で同館へ

開館10周年記念講演会 黒曜石の山をめざす氷期の狩猟採集民 -古環境と黒曜石利用のダイナミクス-

明治大学博物館 島田和高さんが黒曜石利用の変動について解説します。
☎7月27日(土) 午後2時~4時
※希望者は直接会場へ

☎旧石器ハテナ館 ☎042-777-6371



ようこそ歴史の世界へ

勝坂を学ぼう! 土笛作り

~古代の楽器を作り音色を楽しもう~

粘土で土笛を作ります。笛を焼いている間、公園を散策したり、弓矢や火おこしを体験したりできます。

☎8月4日(日) 午前9時30分~午後0時30分
☎史跡勝坂遺跡公園
☎小学生以上=25人(申込順)
※小学生は保護者同伴
費100円
☎8月1日までに、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ



図書館に行こう!

※お問い合わせは各館へ
 市立図書館(中央区鹿沼台) ☎042-754-3604 橋本図書館 ☎042-770-6600
 相模大野図書館 ☎042-749-2244 相武台分館 ☎046-255-3315

全館で実施

子ども読書スタンプラリー

図書館がお薦めする本を読んで、その内容や図書館に関するクイズに挑戦します。13問中8問以上正解した人には、記念品をプレゼントします。
 時7月20日(土)～8月31日(土) 午前9時30分～午後5時
 (相武台分館は午前9時から)
 対 おおむね4歳児～小学生=700人(先着順)
 ※希望者は直接各館へ

相武台分館

夏の大きなおはなし会

絵本の読み聞かせや人形劇などを実演します。
 時7月17日(水)
 2・3歳児向け 午前10時30分～11時10分
 4歳児～小学校3年生向け 午後3時30分～4時15分
 定各50人(先着順) ※保護者同伴可
 ※希望者は直接会場へ

市立図書館(中央区鹿沼台)

図書館ウォッチ!～図書館でどんなところ?～

普段は入れない地下書庫などの見学や、本のカバー掛け体験をします。16ミリフィルムの上映会もあります。
 時7月28日(日) 午前10時30分～正午
 対 小学生とその保護者=10組20人(申込順)
 申7月2日から、直接か電話で同館へ

読んでみよう!書いてみよう! 読書記録ノート

読んだ本を記録できる「読書記録ノート」を配布します。
 時7月20日(土)～8月31日(土)
 対 中学生以下
 ※希望者は直接、受付カウンターへ

橋本図書館

ブックトーク「いろ・イロ・色の不思議」

「色」をテーマにさまざまな種類の本を紹介します。
 時7月19日(金) 午後3時～3時45分
 対 小学校3～6年生=15人(申込順)
 申7月2日～18日に、直接か電話で同館へ

工作 親子で作ってみんなで遊ぼう「くるくるタコさん」

紙コップ・ストロー・輪ゴムを使って、回転するタコを作ります。
 時7月23日(水) 午後2時～2時45分
 会 ミウヰ橋本5階コミュニティールーム(緑区橋本)
 対 小学校1・2年生とその保護者=10組(申込順)
 申7月2日～21日に、直接か電話で同館へ

パソコンを使って宇宙を体験しよう!

パソコンソフトを使って、楽しく宇宙について学びます。
 時7月31日(水) 午後2時～3時
 対 簡単なパソコン操作ができる小学校4年生～中学生
 定16人(申込順)
 申7月2日～30日に、直接か電話で同館へ

一日図書館員

カウンターでの貸し出し・返却作業や本探しゲームなどをします。
 時8月1日(木)・2日(金) 午前9時30分～午後3時15分
 対 市内在住の小学校4～6年生=各12人(抽選)
 申7月15日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年、参加希望日、「一日図書館員」と書いて、同館(〒252-0143 緑区橋本3-28-1)へ

調べるっておもしろい!

図書館で調べて、新聞をつくらう!

時7月21日(日) 午後1時～4時
 会 市立図書館(中央区鹿沼台)
 定20人(申込順)

図書館で好きなことを調べてみよう!

 時7月28日(日) 午後1時～4時
 会 相武台分館
 定12人(申込順)

対 小・中学生 ※小学校1・2年生は保護者同伴
 申 開催日前日までに、図書館と市民をつなぐ会・相模原ホームページから申し込んでください。
図書館と市民をつなぐ会・相模原の山本さん
 ☎090-4947-7147

夏休み自由研究応援講座

調べ学習で有効活用できる図書館の仕組みや本の選び方などを紹介します。
 時7月25日(木) 午後1時30分～4時30分
 会 相模大野図書館
 定 小学校1～3年生=24人(申込順)
 申7月24日までに、直接か電話で同館へ

夏休み自由研究応援! ネットと本で調べ学習講座

自分が興味のあるテーマについて、インターネットや本を使って検索する方法を学びます。
 時8月4日(日) 午後1時～4時
 会 橋本図書館
 対 小学校3年生以上=16人(申込順)
 申7月2日～8月3日に、直接か電話で同館へ



古民家園(相模川自然の村公園内)の催し

新・茅葺屋根記念 和太鼓 ひびけ! 和のビート

黄金色に輝く茅葺屋根の下、迫力ある演奏を楽しめるほか、演奏の体験もできます。
 時7月28日(日) 午前10時～11時30分
 ※希望者は直接会場へ
文化財保護課 ☎042-769-8371



視聴覚ライブラリー

催し名・日時など	上映作品
月例子ども映画会 7月13日(土) 午後2時～3時30分 ※未就学児は保護者同伴	▶ のっぺらぼう ▶ どんぐりと山猫 ▶ 彦星と織姫 ▶ ムーミン 消えないおばけ
シネマサロン 7月21日(日)・23日(水) 午後2時～4時20分 会 市立図書館(中央区鹿沼台) 対 市内在住か在勤・在学の人 定 各150人(先着順) ※希望者は直接会場へ	▶ 東京物語 (1953年/日本/白黒)

市立博物館に行こう

市立博物館 ☎042-750-8030 〒252-0221 中央区高根3-1-15
 休館日 月曜日 8月は無休

プラネタリウム 夏休み特別上映

時7月20日(土)～9月1日(日) (8月18日(日)は除く)

時間	午前11時～11時40分	午後1時30分～2時10分	午後2時40分～3時20分	午後3時50分～4時30分
上映作品	リーベルタース天文台だより(夏)	ドラえもん宇宙ふしぎ大探検3～地球のふしぎ～★	AURORA～変幻自在な天空の光～	ジュラシックヒーローズ 星空の警備隊

※8月の毎週月曜日は全ての時間帯で★を上映
 定 各210人(先着順) ※希望者は直接会場へ
 費 各500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円(要証明書))

プラネタリウム「おためしタイム」

約10分間の無料上映を実施しています。7～9月は『世界の星空から2～メタルグッターの国へ』です。
 時 日曜日、祝日等 午後0時10分から

子ども鉱物教室 鉱物のふしぎ(全2回)

ミョウバン結晶の育成実験や鉱物の硬さ比べなどが体験できます。
 時8月10日(土)・17日(土) 午後2時～4時
 対 小学校4年生～中学生=30人(抽選)
 ※小学生は保護者同伴
 申7月15日(必着)までに、往復はがき(1枚5人まで)に保護者を含む参加者全員の氏名(ふりがな)・学年(代表者に○)、代表者の住所・電話番号、「子ども鉱物教室」と書いて、同館へ

7月の「さがみはら宇宙の日」講演会 宇宙への入り口を彩るオーロラの仕組み

オーロラをテーマに地球や太陽系の惑星を取り巻く宇宙環境とさまざまな現象を、実験を織り交ぜながら解説します。
 時7月20日(土) 午後1時30分～3時30分
 講 村上 豪さん(JAXA宇宙科学研究所太陽系科学研究系助教)
 定180人(先着順) ※希望者は直接会場へ

星空観望会(8月)

口径40cmの天体望遠鏡や大型双眼鏡などで、見頃の天体を眺めます。
 時8月3日(土)・9日(金)・17日(土)・23日(金) 午後7時30分～9時30分
 定 各120人(申込順。1組4人まで。同世帯は人数制限なし) ※中学生以下は保護者同伴
 申 開催日前日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

夏休み親子天文教室 手作り天体望遠鏡

工作キットを組み立て、完成品で天体を観望します。
 時8月11日(祝) 午後3時30分～8時30分
 対 小学校4～6年生とその保護者=25組(申込順)
 費 2,980円(教材代。1キット3人まで参加可)
 申7月2日～8月10日に、博物館ミュージアムショップで販売する工作キットを購入後、添付の申込書を同館天文研究室へ

学芸員講話 勝坂遺跡 い・ろ・は ～国指定史跡たる縄文秘話～

勝坂遺跡の発見から、遺跡の内容、最新の調査成果までを分かりやすく解説します。
 時7月21日(日) 午後2時～4時
 定200人(先着順) ※希望者は直接会場へ

小中学生のための生物学教室 動物の体のつくりを学ぼう

実物の標本を使い、学校の授業とは少し違った角度から生き物の形や生態を学びます。
 時8月21日(水) 午後1時30分～3時30分
 対 小学校4年生～中学生=30人(抽選)
 申7月15日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に住所、氏名(ふりがな)、学年、電話番号、「小中学生のための生物学教室」と書いて、同館へ

勾玉作り体験&収蔵庫見学

勾玉作りを通して古代相模原の歴史を学びます。考古収蔵庫の見学もあります。
 時8月24日(土) 午後1時30分～4時
 対 市内在住か在学の小学校4年生以上
 定25人(抽選)
 費432円(材料代)
 申7月15日(必着)までに、往復はがき(1枚2人まで)に住所、氏名、学年、電話番号、「勾玉作り体験&収蔵庫見学」と書いて、同館へ

相模原の夏祭り

夏の思い出づくりといえばやっぱり祭り。市内には迫力のある祭りが盛りだくさんです。情緒あふれる祭りに出掛けてみませんか？

相模原約涼花火大会

7月15日(祝)

開催状況の確認ダイヤル(有料、大会前日・当日のみ)
☎0180-99-1233

午後7時～8時15分(荒天・河川増水時は中止)
水郷田名相模川高田橋上流

相模川の夏の風物詩です。豪華な演出のスターマインを中心に、約1万発の花火が夜空いっぱいに広がります。
※臨時駐車場あり、河川敷(観1台2,000円)、三栗山(観1,000円)。台数に限りがありますので、公共交通機関を利用してください。

例年より
早い開催です。
お間違いなく！



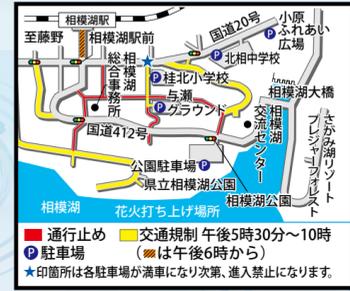
※当日、FM HOT 83.9(83.9MHz)で交通情報・実況中継を放送します。

さがみ湖湖上祭花火大会

8月1日(木)

ステージイベント 午後3時～6時30分
花火の打ち上げ 午後7時30分～8時45分(荒天中止)

国県立相模湖公園
打ち上げ場所と観覧席の位置が近く、頭上に花火が落ちてきそうほどの迫力です。ラストのナイアガラはひときわ幻想的です。※有料駐車場あり
市民協賛席受け付け中。詳しくは2面をご覧ください。

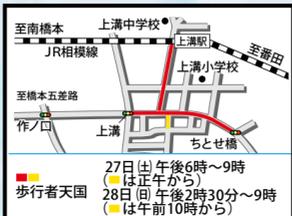


上溝夏祭り

7月27日(土)
28日(日)

27日(土) 午後6時～9時、28日(日) 午後2時30分～9時(荒天中止)
山車の巡行 27日(土) 午後6時、28日(日) 午後5時ごろ
御輿の渡御 28日(日) 午後5時ごろ
上溝商店街通りほか

江戸末期から伝わる伝統と歴史のあるお祭りです。郷土に継承されてきた御輿や山車が街を練り歩きます。
※駐車場はありません。公共交通機関を利用してください。



橋本七夕まつり

8月2日(金)・3日(土)・4日(日)

午後2時～9時(4日は午後8時30分まで)
橋本七夕通りほか

趣向を凝らした色とりどりの竹飾りが美しいお祭りです。パレードや浴衣ショーなど、イベントが盛りだくさんです。
※雨天時、屋外イベントは中止



小倉橋灯ろう流し

8月16日(金)

午後6時30分～8時30分(雨天・河川増水時は中止)
小倉橋下

小倉橋のたもとから、さまざまな願いを込めた約700基の灯ろうが温かい明かりを灯しながら相模川を流れます。
※灯ろうは、城山観光協会や協力店などで販売(前売り1,200円、当日1,500円)
※シャトルバス運行、臨時駐車場あり

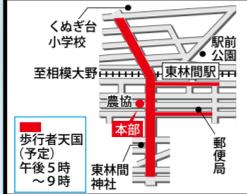


東林間サマーわぁ!ニバル

8月3日(土)
4日(日)

3日(土) 午後5時40分～8時30分、4日(日) 午後5時20分～8時30分(荒天中止)
東林間駅前大通り(シャンテ大通り)ほか

本場徳島などからも踊り手が参加する、阿波踊りのお祭りです。3日は飛び入り大歓迎の「にわか連」で、一緒に踊ることができます。



相模川帆かけ舟実演会

8月4日(日)

午前10時～午後3時(荒天中止)
磯部民俗資料館(南区磯部295)先の相模川

明治から昭和初期にかけて往来していた舟の姿を再現します。また、伴走舟に乗ることもできます(観80人(先着順))。
※三段の滝下多目的広場横の河川敷に臨時駐車場あり。台数に限りがありますので、公共交通機関を利用してください。



相模大野もんじえ祭り

8月24日(土)
25日(日)

午後2時～9時30分(荒天中止)
相模大野中央公園

もんじえ(mangez)はフランス語で「召し上げ」。「フード&ミュージックフェスタ」と題した食と音楽のイベントで、ステージライブと地元飲食店の屋台料理を堪能できます。



小倉橋ライトアップ

7月16日(火)～8月31日(土)

午後7時～10時
小倉橋周辺

「かながわの橋100選」「相模川八景」などに選定されている小倉橋の大きなアーチを照らします。

フォトコンテスト
テーマ～四季折々の小倉橋 平成の31年間を振り返ろう～

募集作品 四季折々の小倉橋や新小倉橋と、その付近の自然環境の写真で、平成元年から令和元年9月6日までに撮影した未発表のもの
規格 写真部門=Lサイズ以上(四つ切りを推奨)※1人10点まで
小学生以上
9月6日(必着)まで
※応募方法など詳しくは、城山商工会ホームページをご覧ください。

雨天時の開催情報はここでチェック▶問い合わせ先がない催しの開催情報は、市コールセンターでお知らせします。☎市コールセンター ☎042-770-7777

情報あらかると

はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき



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

7月中旬に新しい 国民健康保険被保険者証を発送

8月1日から利用できる国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証を含む)を簡易書留(転送不要)で世帯主宛てに発送します。

有効期限 令和2年7月31日
※転送届が出されている場合は配達されません。

※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(運転免許証やパスポートなど)を持って、国民健康保険課・緑・南区役所区民課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所で受け取ってください。

☎市国民健康保険コールセンター(☎042-707-8111)

7月下旬に介護保険負担割合証を発送

8月1日以降に介護サービスや総合事業を利用する際の利用者負担割合をお知らせします。

☎7月2日時点で要介護・要支援認定を受けている人や総合事業の事業対象者となっている人

利用者負担割合 所得などに応じて1割、2割、3割のいずれか

※世帯構成や市民税課税状況により負担割合の見直しを行うため、7月31日までの割合と異なる場合があります。

☎介護保険課

休日・夜間納税相談窓口のご利用を ～相談はお早めに～

平日や日中に市税(国民健康保険税を除く)の納付相談や納税ができない人のために窓口を開設。電話相談も可

☎休日=7月7日(日)午前9時～午後4時

夜間=7月9日(火)・25日(木)

午後5時30分～6時30分

会場	電話番号
納税課 (市役所第2別館2階)※	042-769-8300
緑市税事務所 (緑区合同庁舎5階)	042-775-8808
南市税事務所 (南区合同庁舎3階)	042-749-2163

※夜間納税相談窓口で午後6時以降に市役所へ来庁する場合は、本館裏玄関の守衛室で入館手続きをしてください。

相模川清流の里 宿泊利用 10月分の抽選申し込み

☎7月10日午後5時までに、同所ホームページからか、商業観光課、各まちづくりセンター(橋本・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館にある申込書を相模川清流の里へ。抽選後の空き室の申し込みは7月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ

10月の休館日 15日(火)・16日(水)
※9月までの空き室の申し込みは随時受け付けています。

「まなびのパスポート」 秋学期生 募集説明会

相模女子大学で開講している科目を、聴講生として受講するための説明会

☎8月1日(木)午前11時～正午

☎相模女子大学(南区文京) ☎20人(先着順)

※希望者は直接会場へ
※大学の単位は修得できません。

※費用など詳しくは、同大学ホームページをご覧ください。

☎同大学生涯学修支援課(☎042-747-9017)

食の安全を守るための計画の 実施結果を公表

飲食店などへの立ち入り検査、食品の抜き取り検査の結果などを公表

実施結果配布場所 生活衛生課、各行政資料コーナー・公民館・消費生活センター(市ホームページにも掲載)

☎生活衛生課

みんなで涼しさを分け合って 節電にご協力を

エアコンの使用などは、多くの電力を消費するため、公共施設や店舗、家庭にみんなで集まって涼むようにしましょう。熱中症などに十分気を付け、無理のない範囲で、節電にご協力をお願いします。※クールシェア実施施設一覧など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎環境政策課

7月から医療費助成が受けられる 指定難病の対象疾病が拡大

医療費助成の対象となる指定難病に「膠様滴状角膜ジストロフィー」と「ハッチンソン・ギルフォード症候群」が追加され、333疾病に拡大します。助成を受けるには申請が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎疾病対策課

政治家の寄付は禁止されています

政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、公職選挙法で禁止されています。有権者が政治家に寄付や贈り物を求めることも禁止されています。

☎市選挙管理委員会事務局

谷原・市場地区土地区画整理事業に 関するサウンディング型市場調査

事前説明会

☎7月10日(水)午後1時30分～3時

☎麻溝公民館

☎土地区画整理事業に専門的な知見がある民間事業者

☎7月4日までに、市ホームページにある申込書に必要事項を書いて、Eメールで当麻地区拠点整備事務所(☎taimajimu@city.sagamihara.kanagawa.jp ☎042-777-8855)へ

※詳しくは市ホームページをご覧ください。

募集

観察実験アシスタント

理科の授業での観察・実験の準備など
勤務 8月25日～令和2年2月29日で、午前8時30分～午後4時のうち1日4時間30分
※学期ごとの任用。学校休業期間を除く
※勤務日数は学校規模による

勤務校 鳥屋小学校

賃金 時給1,029円

☎1人(選考)

☎鳥屋小学校(☎042-785-0234)へ電話連絡の上、7月5日までに、同校や学校教育課にある申込書(市ホームページにも掲載)を直接、同校へ ※後日面接あり

☎学校教育課

市民学芸員(市立博物館ボランティア)

展示やイベントの企画や準備など
☎市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=20人程度(抽選)

※活動には基礎講座の受講と1回以上のイベント参加が必要

基礎講座(全3回)

☎8月1日(木)～3日(土)午後2時～4時

☎7月15日(必着)までに、はがき(1人1枚)に8面上の必要事項(市内在勤・在学の場合は勤務先か学校名)を書いて、同館(〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030)へ

子育てサポーター

親子への声掛けや身体測定、絵本の読み聞かせなどを行うボランティア
※活動には講習会の受講が必要

講習会

☎7月26日(金)午前9時～正午

☎緑区合同庁舎

☎7月24日までに、電話でこども家庭課(☎042-769-9811)へ

相模原よさこいRANBU! 参加チーム

☎9月15日(日)午前10時30分～午後4時(予定)

☎古淵駅前通りほか

☎よさこい踊りができる10人以上のチーム=40チーム(抽選)

☎費1人500円(小学生以下100円)

☎8月1日までに、直接か電話で同実行委員会事務局の河原さん(青史堂印刷内 ☎042-748-3921)へ

(仮称)地域交通活性化協議会委員

総合都市交通計画や地域公共交通網形成計画についての意見交換など

任期 8月～令和4年3月(会議は年3・4回程度)

☎市内在住の18歳以上(他の審議会などの委員・本市の職員・議員を除く)

☎3人(選考)

応募申込書配布場所 交通政策課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・本庁地域・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井を除く)・図書館、市立公文書館(市ホームページにも掲載)

☎7月17日(必着)までに、応募申込書を直接か郵送、ファクス、Eメールで同課へ

イベント

相模ダムの催し

相模湖・ダム建設殉職者合同追悼会

☎7月28日(日)午後1時30分～3時30分

☎県立相模湖交流センター

☎300人(先着順)

※希望者は直接会場へ

相模ダム建設資料展示会

☎7月27日(土)～8月2日(金)

午前9時30分～午後5時

☎相模湖記念館

☎同追悼会実行委員会の太田さん(☎042-684-3514)

イチオシ! 再生可能エネルギーについて考えてみよう

親子バス見学会

～エネルギーをつくる現場を見にいこう～

☎7月25日(木)午前8時30分～午後5時

集合・解散場所 市役所

☎東京ガス根岸LNG基地(横浜市磯子区新磯子町)、JERA川崎火力発電所(川崎市川崎区千鳥町)

☎市内在住の小学校4年生～中学生とその保護者

☎30人(申込順)

☎費1組500円(資料代)

※昼食、飲み物は各自持参

☎7月11日までに、ファクスかEメールに代表者の住所・電話番号、全員の氏名(ふりがな)・年齢、「バス見学会」と書いて、さがみはら地球温暖化対策協議会(☎☎042-753-9550 ☎info@s-ontaikyou.jp)へ



イチオシ! みんなで支え合う社会に

社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～

7月は、犯罪・非行の防止や、罪を犯した人の更生などについて、理解を深める運動の強調月間です。

社会を明るくするパレード

☎7月6日(土)午後5時45分ごろ

☎相模原ギオンスタジアム

※試合開始前には会場周辺で啓発物品を配布します。

社会を明るくする運動の集い

活動紹介やピアノコンサート、マジックショー、ライブショーなど

☎7月26日(金)午後1時～3時

☎アリオ橋本1階ランドガーデン(緑区大山町)

☎地域福祉課 ☎042-769-9222



相模湖ダム祭

ダム・発電所の見学や遊覧船での湖上学習、ダムマニア展など
時7月15日(祝)午前10時～午後4時
会相模ダム、相模発電所、県立相模湖公園、県立相模湖交流センター
※希望者は直接会場へ
問市コールセンター(☎042-770-7777)

さがプロ2020 フラメンコ・オペラを舞う～カルメン～

時8月10日(土)午後4時～6時30分
会相模女子大学グリーンホール(市文化会館)
費6,000円(当日6,500円)
申電話でチケットMove(☎042-742-9999)へ
※チケットムーヴ.netホームページからも購入できます。
問市洋舞連盟(☎042-746-5835)

市文化協会祭 文化の祭典

絵画、短歌、俳句などの作品発表
文芸・展示部門
時7月13日(土)～15日(祝)午前10時～午後5時(15日は午後4時まで)
茶会(立礼式)
時7月14日(日)午前10時～午後3時
費300円
会相模原市民ギャラリー
問市文化協会の曾根さん(☎090-3102-5755)

市立公文書館企画展 『「軍都計画」と相模原」その後

陸軍機甲整備学校(キャンプ淵野辺)の変遷など
時7月5日(金)～9月8日(日)
午前8時45分～午後5時
休館日 月曜日(7月15日、8月12日を除く)、7月16日(火)・17日(水)、8月13日(木)・21日(水)
会市立公文書館
問同館(☎042-783-8053)

「原爆と人間」写真展

日にち 会場
①7月11日(木)～17日(水) 南区合同庁舎1階ロビー
②8月2日(金)～9日(金) 緑区合同庁舎1階ロビー
時午前8時30分～午後5時(①11日②2日は午前10時から①17日②9日は午後4時まで)
問相模原平和実行委員会の田中さん(☎042-755-2216)

夏季ポニー教室(全5回)

ポニーの世話や乗馬、餌やりなど
時8月4日～25日の毎週日曜日、8月12日(休)午前10時～11時30分
会相模原麻溝公園ふれあい動物広場
対市内在住の小・中学生(保護者同伴)
定20人(抽選)
申7月22日(必着)までに、往復はがき(1人1枚。きょうだいの連名不可)に8面上の必要事項と学年、保護者氏名を書いて、同広場(〒252-0328 南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900)へ
※今年度にポニー教室に参加した人は応募できません。

道路の仕事を体験しよう～子ども道路パトロール～

道路の豆知識講座、パトロールや補修の体験など
時8月9日(金)午前9時30分～正午
会市役所とその周辺
対市内在住か在学の小学生(保護者同伴)
定30人(申込順)
申7月31日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

親子料理教室 夏休みの簡単おしゃれランチ

ケーキ寿司、お吸い物、デザート
時7月27日(土)午前10時～午後1時
会ソレイユさがみ
対ひとり親家庭の子どもの保護者
定30人(申込順)
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
費300円(小・中学生100円)
申7月19日までに、電話で市ひとり親家庭福祉協議会(☎042-755-6612)へ

さがプロ2020 世界をかんじる街かどコンサート

ハープによるフランス音楽の演奏
時7月18日(木)午後0時20分～0時50分
会市役所本館1階ロビー
※希望者は直接会場へ
問市民文化財団(☎042-749-2207)

講演・講座

プロに学ぼう!夏休みフォトクラス

写真家のハービー・山口さんからデジタルカメラを使った写真の撮り方を学ぶ
時8月17日(土)午前10時～午後3時
会大野北公民館、鹿沼公園
対小・中学生とその保護者=40人(申込順)
申7月25日までに、直接か電話で、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 ☎042-769-8202)へ

地域活動入門講座 シニアライフをより有意義に過ごしましょう!～健康マージャン～

時8月7日(水)午後2時～4時30分
会あじさい会館
対市内在住の50歳以上=40人(申込順)
申8月5日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、地域包括ケア推進課(☎042-769-9231 FAX042-769-5708)へ

押し花教室

時7月31日(水)午前10時～正午
会横山公園野球場
定16人(申込順)
※小学生は保護者同伴
費500円(教材費含む)
申7月30日までに、直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、同公園管理事務所(☎042-758-0886 FAX042-758-0586)へ

すずきまどか先生の eco 実験パフォーマンスショー

時8月9日(金)午後1時30分～3時
会日本科学未来館(江東区青海)
講すずきまどかさん(サイエンスパフォーマー)
対神奈川・埼玉・千葉県、東京都のいずれかに在住か在勤・在学の小学生以上=300人(抽選) ※小学生は保護者同伴
申7月16日までに、ファクスかEメールに代表者の住所・電話・ファクス番号・Eメールアドレス、全員の氏名(フリガナ(代表者に○))・年齢を書いて、JTB相模原支店(FAX042-701-2161 ✉taiyo@jtb.com ☎042-701-2153)へ

公開講座 外務省研修所コース Enjoy!地球の旅人～上海から見た日中関係の現状と展望～

時7月30日(火)午後1時45分～3時30分
会外務省研修所(南区相模大野)
講片山和之さん(外務省研修所所長)
対市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)=160人(申込順)
申7月17日までに、直接か電話で生涯学習センター(☎042-756-3443)へ

薬用植物シンポジウム 「薬用植物と健康づくり」

時7月21日(日)午後1時～5時
会ウェルネスさがみはら7階視聴覚室
講丸山卓郎さん(国立医薬品食品衛生研究所室長)ほか
定120人(先着順)
※希望者は直接会場へ
問農政課

こけ玉作り教室

時7月20日(土)午前10時～正午
会相模湖林間公園
対市内在住か在学の小学生以上
定20人(申込順) 費800円(材料費)
申直接か電話で同公園(☎042-685-1330)へ

このごろ、つくづく思うこと～記者人生40年を振り返って～

新聞社勤務の経験から語る差別問題
時7月26日(金)午後1時30分～4時
会市民会館
講藤井昭三さん(元新聞記者)
※手話通訳・要約筆記あり
定1,200人(先着順) ※希望者は直接会場へ
問横浜国際人権センター(☎045-261-3855)

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識と、認知症がある人への接し方を学ぶ
時7月26日(金)午後2時～4時
会緑区合同庁舎
対市内在住か在勤・在学の人
定50人(申込順)
申7月16日までに、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

パソコン教室

①PC無料体験
②子どもプログラミングプレ無料体験
③子どもプログラミング無料体験

Table with 2 columns: 日にち, 時間. Rows include dates like 7月4日(木)・8日(月) and times like 午前9時30分～午後4時20分.

会産業会館
対①どなたでも②年中～小学校2年生③小学校3年生～中学生
定①③各10人(申込順)②各5人
申電話で同館(☎042-704-9888)へ

夏の交通事故防止運動 7月11日～20日. 安全は心と時間のゆとりから. 過労運転・無謀運転の防止, 子どもと高齢者の交通事故防止, etc.

イチオシ!最先端の研究に学ぼう

「動物共生科学の創生による、ヒト健康社会の実現」に関する国際シンポジウム

動物との共生を科学的に解明し、ヒトの健康社会の実現に貢献することを目的とした研究を紹介します。

時7月29日(月)午前10時～午後4時50分
会麻布大学8号館7階百周年記念ホール(中央区淵野辺)

講南 正人さん(麻布大学獣医学部准教授)ほか
定400人(先着順)

※希望者は直接会場へ

問麻布大学シンポジウム事務局(学術支援課内) ☎042-769-2039



イチオシ!平和のつどい

夏休み平和映画上映会 『母と暮せば』

時8月4日(日)午後1時30分～4時
会サン・エールさがみはら
定180人(申込順)
申7月3日～31日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

平和・原爆ポスター展

Table with 2 columns: 日にち, 会場. Rows include dates like 7月20日(土)～8月1日(木) and venues like LCA国際小学校北の丘センター.

問渉外課 ☎042-769-8207



相模湖ボート教室

時7月21日(日)午前9時～午後1時

会 県立相模湖漕艇場

対 県内在住か在勤・在学の小学校5年生以上で、身長140cm以上の人

定 32人(申込順)

費 1,000円(中学生以下500円。保険料含む)

申 7月5日～12日に、ファクスかEメールに代表者の住所・電話番号、全員の氏名・年齢・性別、「相模湖ボート教室」と書いて、同漕艇場(☎042-684-4020

☐sagamiko_teiko@yahoo.co.jp ☎042-684-2339)へ

※同漕艇場ホームページからも申し込みます。



ホームタウンチームを!応援!しよう!



三菱重工相模原ダイナボアーズ(ラグビー)

教室名	日にち	開始時間	会場	対戦相手
ジャパンラグビー トップリーグ カップ2019	7月6日(土)	午後7時	秩父宮ラグビー場 (港区北青山)	クボタスピアーズ
	7月13日(土)	午後4時30分		釜石シーウェイブス R.F.C
	7月20日(土)	午後7時	相模原ギオンスタジアム	キャノンイーグルス

☎三菱重工相模原ダイナボアーズ ☎042-761-2686



SC相模原(サッカー)

教室名	日にち	開始時間	会場	対戦相手
J3リーグ (ホーム)	7月6日(土)	午後5時	相模原ギオンスタジアム	ヴァンラーレ八戸
	7月13日(土)	午後6時		FC東京U-23
	7月27日(土)			福島ユナイテッドFC

☎SC相模原 ☎042-810-7777

※その他の試合日程など詳しくは、各チームホームページをご覧ください。

市民健康文化センター

〒252-0328 南区麻溝台1872-1 ☎042-747-3776

教室名(全11回)	日にち	時間	対象	費用
①いきいき健康	9月10日～12月10日の毎週火曜日(10月15日・22日・29日を除く)	午後1時30分～2時30分	65歳以上	各6,000円
②ヨガ		午後3時～4時	18歳以上	
③アロマストレッチ	9月11日～12月11日の毎週水曜日(10月16日・23日・30日を除く)	午前9時30分～10時30分	生後10カ月～2歳の子どもとその保護者	1組8,000円
④親子ふれあいヨガ		午前11時～正午		
⑤初級エアロビクス	9月13日～12月13日の毎週金曜日(10月11日・18日・25日を除く)	午前9時30分～10時30分	18歳以上	各6,000円
⑥フラダンス		午前11時～正午、午後1時～2時		

定①～③⑤各45人④25組⑥40人(抽選)

申7月15日～8月18日(必着)に、往復はがきに11面上の必要事項、⑥は希望時間を書いて、同センターへ

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

教室名	日にち	時間	対象	費用
①大人の水泳(上級)〈全5回〉	毎週月曜日 8月26日～10月7日(9月16日・23日を除く)	午前11時20分～午後0時20分	16歳以上の上級者	4,500円
②大人の水泳(初心者)〈全6回〉	毎週火曜日 8月27日～10月8日(9月10日を除く)	午前9時20分～10時20分	16歳以上の初心者	各5,400円
③大人の水泳(初級ステップ2)〈全6回〉	毎週水曜日	午前9時20分～10時20分	16歳以上の初級者～中級者	
④大人の水泳(中級)〈全6回〉	8月28日～10月2日	午前11時20分～午後0時20分	16歳以上の中級者	
⑤大人の水泳(初級ステップ1)〈全6回〉	毎週木曜日 8月29日～10月3日	午前11時20分～午後0時20分	16歳以上の初級者	

定①②④⑤各20人③10人(抽選)

申7月15日～31日(必着)に、往復はがき(1教室1人1枚)に11面上の必要事項を書いて、同センターへ

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
①ソーラーカー工作とエコ実験教室	8月4日(日)	午前10時～正午、午後1時～3時	小学生とその保護者	各15組(1組4人まで)	1キット1,900円
②短期集中キッズアスリート〈全3回〉	8月7日(水)・8日(木)・9日(金)	午前9時30分～10時30分	5歳～小学校2年生	各25人	各3,000円
		午前11時～正午	小学校3～6年生		
③ハーバリウム～夏休み工作・おしゃれなハーバリウム作り～	8月9日(金)	午前10時～11時	小学生以下(未就学児は保護者同伴)	15人	2,000円

申7月①15日②31日③8月2日までに、電話か、ファクス、Eメールに11面上の必要事項、小学生は学年、①は希望時間を書いて、同所(☎042-777-0161 ☐asamizo-stadium@dream.jp)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

教室名	日にち	時間	対象	定員(申込順)	費用
水泳					
①長い距離を泳いでみましよう水泳	7月22日(月)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	各30人	500円
②平泳ぎ集中水泳〈全3回〉	7月23日(火)・24日(水)・25日(木)				3,000円
③ジュニア苦手克服水泳〈全3回〉	7月23日(火)・24日(水)・25日(木)	午後4時～5時	水慣れ、けのびが苦手な3歳以上の未就学児	20人	各1,500円
		午後5時30分～6時30分	平泳ぎキック、平泳ぎ、バタフライが苦手な小学生	40人	
	7月30日(火)・31日(水)・8月1日(木)	午後4時～5時	水慣れ、けのびが苦手な3歳以上の未就学児	20人	
		午後5時30分～6時30分	初心者か、クロール呼吸、背泳ぎが苦手な小学生	40人	
④バタフライ集中水泳〈全3回〉	7月30日(火)・31日(水)・8月1日(木)	正午～午後1時	18歳以上(高校生を除く)	30人	3,000円

文化

⑤絵手紙	8月19日(月)	午前10時～正午	18歳以上(高校生を除く)	各20人	1,200円
⑥紙バンドでカゴ作り	8月25日(日)	午前10時～午後1時	小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴)		1,500円

申開催日①～④当日⑤⑥前日までに、直接か電話で同プールへ

相模原ギオンアリーナ(総合体育館)

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

教室名	日にち	時間	対象	定員(抽選)	費用
①やさしいヨガ〈全8回〉	8月1日～9月19日の毎週木曜日	午前9時30分～10時30分	15歳以上(中学生を除く)	各40人	各5,000円
②リズム体操ストレッチ〈全8回〉	8月6日～9月24日の毎週火曜日	午前10時45分～11時45分			
③キッズダンス夏短期〈全3回〉	8月7日～21日の毎週水曜日	午前10時～11時		30人	3,000円
④トランポリン	8月14日(水)	午後1時～3時、午後3時30分～5時30分	小学生	各20人	各1,500円
	8月28日(水)				
⑤フットサル短期集中(幼児)〈全2回〉	8月14日(水)・15日(木)	午後2時～3時30分	3歳～未就学児	30人	各2,000円
⑥フットサル短期集中(小学生)〈全2回〉		午後4時～5時30分	小学生		

申7月20日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に11面上の必要事項、④は希望日時を書いて、同館へ

はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

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 を記入

情報あらかると

施設の催し*** ※会場・問い合わせは原則各施設です

老人福祉センター若竹園

〒252-0334 南区若松2-1-38
☎042-746-4622

- ①太極拳教室(初心者編)〈全2回〉
時7月12日(金)・19日(金)午後1時30分～3時
- ②予防講習
～熱中症予防を中心とした予防救急～
時7月16日(火)午前10時～11時
..... 共 通
- 対 市内在住の60歳以上=各15人(申込順)
申 7月①11日②15日までに、直接か電話で同園へ

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23
☎042-753-9030

- ①楽しく踊ろう♪～盆踊り～
時7月26日(金)午前10時～11時30分、
午後1時30分～3時
対 市内在住か在勤・在学の小学生以上(小学生は要付き添い)=各50人(申込順)
※障害のある人のきょうだいは、未就学児も参加可(要付き添い)
- ②障害者ふれあい文化講座
「おいしい野菜を食べよう♪～夏野菜編～」
地元産野菜や果物の食べ方など
時8月5日(月)午後1時30分～3時
対 市内在住か在勤・在学で障害のある小学生以上=16人(申込順)
..... 共 通
- ※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
※ボランティア同時募集〈定①5人②3人(申込順)〉
申 7月2日～①20日②29日に、直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と手話通訳・要約筆記希望の有無、①は希望時間を書いて、同館(☎042-769-1200)へ

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

- 障害者水泳教室〈全4回〉
時7月25日～8月22日の毎週木曜日(8月15日を除く)午後5時30分～6時30分
対 障害者手帳を持っている小学生
定 5人(申込順)
費 3,600円
申 直接か電話で同センターへ

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1
☎042-775-1775

- ①女性がいきいき働くためのパートタイマーの基礎知識セミナー
職場のトラブル事例を参考に、労働法の基礎知識や、ハラスメントなどへの対処法を解説
時7月30日(火)午前10時～正午
- ②女性のためのビジネスマナー&さわやかコミュニケーションセミナー
時8月6日(火)午前10時～正午
- ③親子で作ろう!夏野菜クッキング
夏野菜ミートソースパスタ、コーンスープ、トマトと卵のスープなど
時8月10日(土)午前10時～午後1時
費 500円
..... 共 通
- 対 ①②就業中か、就職を考えている女性
③4歳～小学生とその保護者
定 ①10人②③各20人(申込順)
※未就学児(①②1歳以上③2歳以上)の保育あり(要予約)
申 直接か電話、ファクスに11面上の必要事項と、保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)を書いて、同所(☎042-775-1775)へ

市民健康文化センター

〒252-0328 南区麻溝台1872-1
☎042-747-3776

- 健文ロードSHOW!『父と暮せば』
時7月13日(土)午後1時30分～3時10分
定 60人(先着順)
※希望者は直接会場へ

さがみはら国際交流ラウンジ

〒252-0233 中央区鹿沼台1-9-15
☎FAX 042-750-4150

- お茶会～外国人との交流の広場～
ネパール出身の人による母国のお話や、現地で教育支援をしている日本人のお話と交流会
時7月21日(日)午前10時～正午
定 70人(先着順) ※希望者は直接会場へ
費 100円(中学生以下無料)

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20
☎042-775-5665

- ①夏のトレーニング教室
～引き締めて見せたい二の腕に!～
時7月31日(水)午後6時30分～7時30分
対 市内在住か在勤の18歳以上(学生を除く)
定 20人(抽選)
費 600円
- ②親子はにわ作り教室
時8月4日(日)午前10時～正午
対 市内在住か在勤の親子(子どもは5歳以上)=12組(抽選)
※子どもは2人以上参加も可
費 1人300円(材料費含む)
..... 共 通
- 申 7月15日(必着)までに、はがきかファクス、Eメールに11面上の必要事項(②は全員分の氏名・年齢)を書いて、同所(☎042-775-5515 ☐sun-yell@ajsaimetsu.or.jp)へ
※同所ホームページからも申し込めます。

相模の大風センター

〒252-0326 南区新戸2268-1
☎046-255-1311

- 凧作り教室
小学生でも簡単にできるダイヤ凧作り
時7月20日(土)午後1時30分～4時
定 20人(申込順)
※未就学児は保護者同伴
費 500円
申 直接か電話、ファクスに11面上の必要事項を書いて、同センター(☎046-255-1361)へ

ユニコムプラザさがみはら

〒252-0303 南区相模大野3-3-2-301
☎042-701-4370

- こころのメンテナンスセミナー
こころの病気や健康管理について上手な対応の仕方などを学ぶ
時8月19日(月)午後2時30分～4時30分
講 大石 智さん(北里大学東病院医師)ほか
対 市内在住か在勤・在学の人
定 150人(申込順)
申 7月3日～8月15日に、電話で市コールセンター(☎042-770-7777)へ

施設のお休み

- 市民健康文化センター
時7月8日(月)
同センター(☎042-747-3776)
- LCA国際小学校北の丘センター
時7月9日(火)
同センター(☎042-773-5570)
- 環境情報センター
時7月13日(土)・27日(土)
同センター(☎042-769-9248)

市体育協会からのお知らせ

☎042-751-5552 ☎FAX 042-751-5545 ☐taikyo@jade.dti.ne.jp
〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

- #### 市民選手権大会
- ①バレーボール(小学生)
時8月31日(土)午前9時
会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
 - ②軟式野球(学童の部)
時9月1日(日)～10月6日(日)の毎週土・日曜日、祝日 午前8時
会 ウイツひばり球場ほか
 - ③新体操
時9月29日(日)午前9時
会 光明学園相模原高等学校(南区当麻)

- 共 通
- 対 市内在住・在勤・在学の人(①②は小学生)か、①相模原バレーボール協会会員
③市体操協会会員
申 7月①12日②13日までに、市体育協会にある申込用紙を同協会へ③8月14日までに電話で市体育協会へ
※②市少年野球協会③市体操協会ホームページからも申し込めます。
※詳しくは市体育協会にある開催要項か、同協会ホームページをご覧ください。

- #### ダンススポーツ グレードコース
- ①技術講習会②技術認定会
時①8月3日(土)、9月14日(土)午後1時～4時
②9月21日(土)午前9時～午後5時
会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
 - 対 ダンス経験者
※②は①を受講した人
費 ①各1,000円②3,000円～5,000円
申 7月20日(必着)までに、はがきに11面上の必要事項と性別、希望日を書いて、市体育協会へ
※詳しくは市ダンススポーツ連盟ホームページをご覧ください。

- #### ジムスポーツフェスタ(体操祭)
- 時11月10日(日)午前10時30分～午後4時
会 相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
 - 対 3歳以上
定 40組(1チーム4人以上。申込順)
費 1種目700円(高校生以下400円)
※団体登録費(1チーム3,000円)が別途必要
※申し込み方法など詳しくは、市体操協会ホームページをご覧ください。

おわびと訂正

6月15日号11面に掲載した「エアソフトガン射撃教室」の記事で、開催日の記載に誤りがありました。おわびして次のとおり訂正します。
(誤)7月13日(土) (正)7月14日(日)

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。
- 混声合唱団つばさ21ファミリーコンサート 曲目は『峠の我が家』ほか 9月8日(日)午後1時30分～4時、相模原南市民ホール。定員350人(先着順) 岡村田(☎090-3131-6026)
 - 社交ダンス無料講習会〈全4回〉 7月8日～29日の毎週月曜日午前9時30分～11時30分、総合学習センターほか 岡川原(☎080-3420-6257)
 - 子ども人形劇場 演目は『イソップ物語』

- ほか 9月7日(土)午前11時～午後0時30分、午後2時～3時30分、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)。対象は幼児とその保護者、定員1,200人(申込順)、費用1,500円(前売り1,000円) 申 7月26日までに、電話でひよこ第3保育園(☎042-767-5565)へ
- ひばりの夢コンサート 小学生による吹奏楽 8月3日(土)午後1時～4時、相模女子大学グリーンホール(市文化会館)。定員700人(申込順) 申 7月25日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名、電話番号、「観覧希望」と書いて相模大野R.C.(〒252-0238 中央区星ヶ丘3-5-16)へ 岡齋藤(☎090-8452-7808)

- #### 仲間
- 会費などは個別にお問い合わせください。
- 社交ダンス(ラテン) 毎週木曜日午後1時、陽光台公民館ほか。対象は経験者、見学可 岡佐藤(☎046-252-5175)
 - 呼吸法健康体操 毎月第1・第3木曜日午前10時、津久井中央公民館。見学・体験可 岡長谷川(☎042-784-0913)
 - フラダンス 毎月第2・第4土曜日午後1時、城山公民館。初心者歓迎、見学可 岡木屋(☎090-4415-0877)
 - ソフトエアロビクス 毎週木曜日午前10時、新磯ふれあいセンター。体験可 岡金津(☎046-257-4763)
 - 日本画・水墨画 毎月第1・第3金曜日午後1時、市民会館。初心者歓迎 岡平田

- (☎080-1181-7195)
- 健康体操 毎週金曜日午前9時45分、サン・エールさがみはら。体験可 岡小俣(☎042-772-6899)

応募は発行日の3週間前まで
掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 ☎042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込めます。
催しは過去6カ月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。



自転車ロードレース競技
テストイベント

おすすめ観戦スポット

応援する私たちも主役

みんなの応援が選手のカになる

大会を盛り上げる気持ちで応援すれば、あなたも「チームさがみはら」のメンバーです。どこにも負けない応援で選手を迎えましょう！

TEAM SAGAMI HARA



青野原大橋

緑の山々に囲まれた直線的な道は見晴らし抜群。選手たちを一望できる



小倉橋西側

大きなアーチと周囲の自然が織り成す景勝地。選手は市街地から山間部へ ※東側は観戦禁止



町田市から市内へ
(本市到達予想時刻
午後1時ごろ)

おすすめ観戦スポット
観戦禁止エリア



往から山へ
変わる景色も
見どころだよ

！ 交通規制にご注意

レース当日(7月21日(日))は交通規制が実施されます

稲荷橋(町田市境) ↔ 東原宿	午前11時50分～午後2時
東原宿 ↔ 串川橋	午後 0時 5分～午後2時10分
串川橋 ↔ 青山	午後 0時15分～午後2時15分
青山 → 両国橋(道志村境)	午前11時50分～午後3時40分
青山 ← 両国橋(道志村境)	午前11時50分～午後2時25分

交通規制や観戦スポットへのアクセス方法など、詳しくは市ホームページか、市担当課公式Facebookをご覧ください。

みんなで安全に楽しく観戦するために

- 一部道路や歩道橋など、観戦禁止エリアあり
- 近隣の住宅などの迷惑にならない
- 車道(コース)に体を乗り出さない
- 熱中症に注意
- スタッフの指示に従う

問オリンピック・パラリンピック推進課 ☎042-851-3248

みんな元気！ さがみはら 子どもから大人まで笑顔で楽しく健康づくり

ウェルネス通信

広報 **さがみはら** 別冊

子育て・保健・介護予防事業案内

No.1412

令和元年(2019年)

7/1

- 主な実施会場
- ㊦ ウェルネスさがみはら 中央区富士見6-1-1
 - ㊧ 緑区合同庁舎 緑区西橋本5-3-21
 - ㊨ シティ・プラザはしもと 緑区橋本6-2-1
 - ㊩ 南保健福祉センター 南区相模大野6-22-1
 - ㊪ 城山保健福祉センター 緑区久保沢2-26-1
 - ㊫ 津久井保健センター 緑区中野613-2
 - ㊬ 相模湖総合事務所 緑区与瀬896
 - ㊭ 藤野総合事務所 緑区小淵2000
 - ㊮ けやき会館 中央区富士見6-6-23

申し込み・問い合わせ

- ① 緑高齢者相談課 ☎042-775-8812
- ② 中央高齢者相談課 ☎042-769-8349
- ③ 南高齢者相談課 ☎042-701-7704
- ④ 疾病対策課 ☎042-769-8260
- ⑤ 健康増進課 ☎042-769-8322
- ⑥ 緑保健センター ☎042-775-8816
- ⑦ 緑保健センター(津久井) ☎042-780-1414
- ⑧ 中央保健センター ☎042-769-8233
- ⑨ 南保健センター ☎042-701-7708
- ⑩ こども家庭課 ☎042-769-8345
- ⑪ 緑子育て支援センター ☎042-775-8829
- ⑫ 中央子育て支援センター ☎042-769-8222
- ⑬ 南子育て支援センター ☎042-701-7710
- ⑭ 精神保健福祉センター ☎042-769-9818
- ⑮ 市コールセンター ☎042-770-7777

発行 相模原市 ☎252-5277 相模原市中央区中央2丁目11番15号 ホームページ <http://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/> 編集 総務局渉外部広聴広報課 ☎042-769-8200

● 会場や申込先については上記をご覧ください ●



パパママのための教室

※母子健康手帳と筆記用具を持参してください。

ママの心のケアルーム 「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場

時 7月10日(水) 午前10時～11時30分

会 ㊦

対 乳幼児の母親 ※保育あり(要予約)

申 ⑩

ふれあい親子サロン

保健師、保育士などによる健康・育児相談、身体計測、親子遊びの紹介

時 午前10時～11時15分

対 乳幼児とその保護者

※希望者はバスタオルを持って、直接会場へ

時 ⑪⑫⑬

離乳食教室(スタート編)

離乳食の講習、簡単な実習と試食

日にち	時間	会場	申込
8月2日(金)	午後1時～2時15分	㊦	⑮
8月21日(水)	午後2時45分～4時	㊩	
8月23日(金)	午後2時45分～4時	㊧	

対 平成31年2・3月生まれの子の保護者とその家族

定 各20人(申込順。初めての子の保護者優先)

日にち	会場など
7月16日(火)	二本松㊧、田名㊧
7月18日(木)	城山㊩、上鶴間㊧、麻溝㊧、大野北㊧

㊧ こどもセンター
㊨ 栄養士による栄養相談もあり





精神科セカンドオピニオン外来

時 7月25日(木) 午前10時～正午

会 ㊦

対 精神科治療中で、自身の治療方針などについて主治医以外の精神科医からの意見を求める人=3人(抽選)

※医療過誤や訴訟に関する内容などは受け付けません。

費 2,000円

申 7月10日までに、電話で⑭



ぱんだの会夏季講演会 コウノトリ先生が教えてくれたこと

周産期医療の現場医師から見た、赤ちゃんと家族を取り巻く現状について講演します。

時 7月28日(日) 午後2時～4時

会 北里大学病院臨床講義室(南区北里)

講 豊島勝昭さん(県立こども医療センター新生児科部長)

対 NICU入院経験がある患者とその家族=100人(先着順) ※希望者は直接会場へ

※詳しくは、北里大学病院ホームページの「ぱんだの会ご案内」をご覧ください。

会 北里大学病院トータルサポートセンター ☎042-778-8438



難病講演会 特発性大腿骨頭壊死症 最新の治療と日常生活のポイント

専門医が最新の治療や生活上の注意点についてお話しし、療養生活を支援します。

時 8月19日(月) 午後3時～5時

会 ㊦

講 稲葉 裕さん(横浜市立大学附属病院整形外科主任教授)

定 100人(申込順)

申 8月18日までに、電話で⑮

相談名(相談員)	日にち	時間	会場	申込	内容・定員・問い合わせなど	
成人健康相談 母子保健相談 (保健師)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (祝日等を除く)	㊧	㊦	成人健康相談 健康相談 母子保健相談 妊娠・出産、子どもの健康などの相談 ※希望者は直接会場へ(電話相談も可) ※㊦㊨㊩㊪は来庁相談のみ 対 成人健康相談 ⑥⑧⑨ 母子保健相談 ⑪⑫⑬	
	月・木曜日					
	火曜日					
	水曜日					
	金曜日					
精神保健相談 (精神科医)	7月9日(火)	午後1時～2時	㊩	㊦	こころの健康についての相談 対 かかりつけ医がない人 定 各2・3人(申込順。調整あり) 申 ㊩南障害福祉相談課 ☎042-701-7715、㊦中央障害福祉相談課 ☎042-769-9806、 ㊧緑障害福祉相談課 ☎042-775-8811、㊨津久井保健福祉課 ☎042-780-1412	
	7月26日(金)					
	7月10日(水)					
	7月23日(火)					
	7月16日(火)					
大人の食生活相談 (管理栄養士等)	7月16日(火)	午後2時～3時	㊧	㊦	生活習慣病予防などに関する栄養・食事相談 持ち物 食事メモ、健診結果(持っている人)	
	7月22日(月)	午後1時～2時	㊨			
	8月5日(月)	午前9時～9時30分	㊧			⑥
	8月6日(火)	9時30分～10時	㊩			
	8月9日(金)	10時30分～11時	㊦			
	8月19日(月)	11時～11時30分	㊨			
8月21日(水)	午後1時～1時30分	㊩				
HIV(エイズ)等の 検査・相談	7月9日(火)	午後1時30分～3時30分	㊦	㊧	HIV(エイズ)、性器クラミジア、梅毒に関する検査・相談(無料。匿名) 定 各12人(申込順)	
	7月16日(火)					
	7月20日(土)		午後2時～3時45分			㊨
もの忘れ相談	7月23日(火)	午前10時～正午	㊦	㊧	医師によるもの忘れ相談 定 2組(申込順)	
思春期・ひきこもり 特定相談 (精神科医)	7月18日(木)	午後2時～4時	㊦	㊧	対 [思春期相談] 13歳～17歳の精神的な問題を抱える人とその家族 [ひきこもり相談] 18歳以上の引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)	
みんなのアルコール 相談 (精神科医)	7月16日(火)	午前10時～正午	㊦	㊧	お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に専門員などが対応 対 市内在住か在勤でアルコールに関する問題がある人とその家族 定 2組(申込順。調整あり)	
アルコール・薬物・ギャンブル等 家族教室 「サブリ」	7月22日(月)	午後2時～4時	㊦	㊧	アルコールや薬物、ギャンブルなどの問題を理解し、その対応について学ぶ 対 市内在住か在勤でアルコールや薬物、ギャンブルなどの問題がある人の家族 定 10組(申込順)	
くすりの相談	7月18日(木)	午後1時30分～3時	㊦	㊧	※希望者は直接市薬剤師会会議室へ 対 市薬剤師会 ☎042-756-1502	
家族のためのコミュニケーション 教室 「ガーベラ」	7月17日(水)	午後2時～4時	市市民会館	㊧	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 対 引きこもりの状態にある人・お酒や薬物、ギャンブルなどの問題がある人の家族 定 30組(申込順)	

健康診査・検診・検査 費用の記載がある場合でも70歳以上は全て無料

平成30年度の
集団検診の申
し込み混雑状
況が確認でき
ます



市内協力医療機関や公共施設で、健康診査やがん検診を随時実施しています。検診には受診券が必要です。
○市国民健康保険に加入している40歳～74歳、過去3年間にがん検診、お口の健康診査、健康診査（75歳以上）を受診した人などには、4月（一部の人は6月以降）に受診券を送付しています。
○市民税非課税世帯の人は、事前申請で費用が免除になります。
○生活保護を受給している人などは、医療機関の窓口で生活保護受給票などを提示し、免除申請書を記入することで費用が免除になります。
※受診券がない人は、電話で市コールセンター（☎042-770-7777）へ

▶(特定)健康診査 検査項目 問診、身体計測（腹囲・BMIなど）、血液検査、尿検査など施設健診

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	市国民健康保険加入の40歳～74歳※	1,000円
		後期高齢者医療制度加入の人	無料
		医療保険未加入で生活保護を受給している人など	1,000円

休日会場健診

日にち	会場	時間・対象・費用など
9月16日(祝)	南保健福祉センター	時午前のみ 対市国民健康保険加入の40歳～74歳※ 費1,000円 申健診日の14日前までに、電話で市コールセンター（☎042-770-7777）へ
9月23日(祝)	緑区合同庁舎	

※市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者が実施する特定健康診査を受診してください。

▶歯科健康診査（お口の健康診査）

日にち	会場	対象	費用	検査項目
随時	市内協力医療機関	40歳～80歳	500円	口腔内診査（歯周病の状態など）

▶肝炎（B型・C型）ウイルス検査

日にち	会場	対象	費用
随時	市内協力医療機関	肝炎ウイルス感染の心配がある人（家族に肝炎ウイルスに感染している人がいるなど。原則1回）	無料
		40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人	1,200円

▶結核健診

日にち・会場・締切日	対象	費用
右表の集団検診（検診車）と同じ	65歳以上（令和元年度中に65歳になる人を含む）で、職場などで胸部X線を受ける機会がない人	無料

▶がん検診

施設検診 随時 市内協力医療機関

検診種目・費用

胃（X線）2,900円（内視鏡）3,900円 大腸500円
肺（X線のみ）800円（X線+喀痰）1,700円
子宮（頸部のみ）1,700円（頸部+体部）2,200円
※子宮（頸部+体部）は、医師の判断により実施
乳（視触診のみ）700円（視触診+マンモグラフィ）2,000円
前立腺（PSA検査）1,000円 対55歳・60歳・65歳の男性
※前立腺は、がん施設検診の胃・大腸・肺のいずれかか、特定健康診査の施設健診（市国民健康保険加入者のみ）と同時に受診が必要

集団検診（検診車）

日にち	会場	時間区分・受付時間
9月5日(木)	ウェルネスさがみはら★	※乳は別途指定する時間 ※胃は午前のみ 午前
9月7日(土)	藤野中央公民館	
9月12日(木)	ウェルネスさがみはら★	
9月15日(日)	さがみ湖リフレッシュセンター	
9月16日(祝)	南保健福祉センター★	
9月18日(水)	北総合体育館	
9月21日(土)	南保健福祉センター★	
9月23日(祝)	緑区合同庁舎★	

検診種目・費用

胃（X線）900円 大腸500円 肺（X線のみ）200円（X線+喀痰）700円
子宮（頸部のみ）600円 乳（視触診+マンモグラフィ）2,000円
※乳（視触診のみ）は実施していません。

締切日 検診日の14日前

申電話で市コールセンター（☎042-770-7777）へ

※定員になり次第締め切り。乳は申し込み多数の場合は抽選

対○胃・大腸・肺 = 40歳以上 ○子宮 = 20歳以上の女性

○乳（視触診のみ） = 30歳以上の女性

（視触診+マンモグラフィ） = 40歳以上の女性で2年に1回の受診

※乳は、授乳中や生理中、生理前1週間を受診をご遠慮ください。

お知らせ 不安対処スキルアップセミナー

不安や強迫への対応方法を、認知行動療法を用いて学びます。
基礎コース(全2回)＝①のみ受講、実践コース(全7回)＝①と②を受講

日にち	時間など	費用
① 8月2日(金) 8月9日(金)	午前10時～11時30分	無料
② 8月16日(金) 8月23日(金) 8月30日(金) 9月6日(金) 9月13日(金)	午前9時～9時40分 10時～10時40分 11時～11時40分 (各1人)	

会①ウェルネスさがみはら②けやき会館

定基礎コース＝5人 実践コース＝3人(申込順)

対市内在住か在勤・在学中、不安や強迫症状により日常生活に支障がある人 ※実践コースは全回参加できる人

申電話で精神保健福祉センター（☎042-769-9818）へ

お知らせ 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です。匿名で話を聞くだけでも参加できます。

対7月11日(木)午後2時～4時

会社のホールはしもと セミナールーム2

対身近な人、大切な人を自死(自殺)で亡くした人 ※希望者は直接会場へ

会精神保健福祉センター ☎042-769-9818

教室 もっと健康になるための教室

骨密度測定de骨元気アップセミナー

食事や運動、歯の健康などの骨粗しょう症予防についての話と体験、骨密度測定を行います。

対8月2日(金)午前9時45分、10時15分、10時45分

会緑区合同庁舎

対市内在住か在勤の20歳～70歳(昭和24年4月2日～平成12年4月1日生まれ)＝各20人(申込順)

申電話で市コールセンター（☎042-770-7777）へ

※測定時にアルコールをかかるとに吹き付けます。かぶれる人は測定できません。

お知らせ 愛の献血 あなたもご協力を！ 命を救う身近なボランティア

日にち	時間	会場
7月13日(土)	午前10時～正午 午後1時30分～4時	橋本駅 ペDESTリアン デッキ下
7月14日(日)	午前10時30分～正午 午後1時30分～4時	相模大野 駅前通り (コリドー通り)

対16歳～69歳の健康な人（65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要）

所要時間 40分程度

※本人確認をしています。

献血キャラクター
けんけつちゃん



会地域保健課 ☎042-769-8343

+ 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。休診の場合は下記の問い合わせ先へ

医科 相模原救急医療情報センター

☎042-756-9000

月～金曜日（祝日等を除く）午後5時～翌朝9時

土曜日 午後1時～翌朝9時

日曜日、祝日等 午前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。

接骨 休日当番柔道整復施療所案内

☎0120-19-4199

日曜日、祝日等 午前9時～午後5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）午後5時～翌朝8時30分

土・日曜日、祝日等 午前8時30分～翌朝8時30分

（翌日が平日の場合、受け付けは翌朝8時まで）

※夜間、休日に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。

歯科 相模原口腔保健センター

☎042-756-1501

日曜日 午前8時45分～11時30分

※事前に連絡してから受診してください。

