

2024(令和6年)

1.15

広報

さがみはら

No.1521

毎月1日・15日発行



相模原北公園
ウメ



発見! サガミズーム
このまちが
スキ 風景編

vol.15 初春に咲く花

相模原の 初春の彩り

冬の青空と白やピンクのコントラストが美しい初春の花々。冷たい空気の中にも春の兆しを感じさせてくれます。

暖かい服装で一足早い春を見つけに出掛けてみませんか。

圏広聴広報課 ☎042-769-8200

市内にはこの他にも、初春の花が見られる公園があります。



相模川自然の村公園
カワヅザクラ

LINE UP

- 2面 市民税非課税世帯等支援給付金(非課税世帯追加分)を支給します
- 3面 12種類の選べるデザイン 自転車用ヘルメットをプレゼント
- 10・11面 緑・中央・南区版
- 12面 フォトシティさがみはら

コロナ関連の問い合わせはこちら

発熱時の受診相談など **市新型コロナウイルス感染症相談センター**

☎042-769-9237 8時~20時 年中無休

障害により電話での相談が難しい場合は、FAX 042-851-3872へ

ワクチン接種の予約など **市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター**

☎050-5445-4357 ☎050-5445-9837

☎050-5445-4358 ☎050-5445-9838

8時30分~20時(土・日曜日は19時まで)

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…
市コールセンター 8時~21時 年中無休

☎042-770-7777

※品質向上のため、通話を録音しています。

FAX 042-770-7766



各問い合わせ先の電話番号のかけ間違いにはご注意ください!



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

掲載イベントなどは、中止や延期の場合あり。開催状況は、市Ⓔなどで確認を



個々の判断が基本。マスクの着脱は場面に合わせて対応を

市民税非課税世帯等支援給付金(非課税世帯追加分)を支給します

物価高騰の負担感が大きい市民税非課税世帯の生活を支援するため、7万円を支給します。

※次の全てに該当する世帯主

- 令和5年12月1日に本市に住民登録がある
- 世帯全員の5年度市民税均等割が非課税(租税条約の適用により市民税均等割が非課税の人を含む世帯や、世帯の全員が市民税課税者から扶養を受けている世帯を除く)

支給額 1世帯当たり7万円(1回限り)

支給のお知らせ・確認書は
1月中旬以降、順次郵送します。

受給方法

市から支給のお知らせが届く世帯 ※原則、手続き不要

※世帯主が5年7月以降に本給付金3万円を受給し、今回も引き続き対象要件に該当する人
※本給付金3万円を受給したときと同じ口座に振り込み

市から確認書が届く世帯 ※返送必須

- ※次のいずれかに該当する世帯
- 本給付金3万円を世帯主が受給したが世帯状況に変更がある
 - 本給付金3万円を世帯主名義以外で受給した

申請書などの提出が必要な世帯

※次のいずれかに該当する世帯

- 本給付金3万円を世帯主が受給したが、世帯内に5年6月2日以降に市に転入した人がいる
- 本給付金3万円を受給せず、世帯内に5年1月2日以降に市に転入した人がいるなど

申請期限 4月22日(消印有効)

申請書のダウンロードはこちら

市Ⓔ
詳しくは
こちら



給付金特設
サイト



☎市民税非課税世帯等支援給付金ナビダイヤル ☎0570-550-576

(IP電話からは☎042-707-7918、障害などで電話が困難な人専用FAX042-707-7919)

所得税確定申告、市・県民税申告の準備はお早めに

1月31日まで 事業者の皆さんへ 給与支払報告書の提出を

※前年(令和5年)中に給与・賃金など(事業専従者やパート、アルバイトも含む)を支払った事業主

提出するもの 給与支払報告書(総括表・個人別明細書)

提出先 受給者(給与・賃金を支払った相手)が6年1月1日(前年中に退職した場合は退職した日)に、住んでいる市区町村の住民税担当課



eLTAX(電子申告)
利用可

2月16日~3月15日 市民税・県民税申告などの相談受け付け

一部の会場では事前予約(市Ⓔから往復はがきでの申し込み)が必要です。

※日時・会場など詳しくは「事前予約案内」を確認してください。

☎市民税課、緑・南市税事務所、各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く) ※市Ⓔにも掲載

※本紙2月1日号でもお知らせする予定



詳しくは市Ⓔへ

☎市民税課 ☎042-769-8221

税理士による無料申告相談【提出のみは不可】

時①1月31日(水)~2月2日(金)9時~15時30分 ②2月7日(水)~9日(金)9時30分~15時

会①サン・エールさがみはら ②おださがプラザ

※公的年金受給者、給与所得者で所得税や復興特別所得税確定申告書を提出する人(★に該当する場合を除く)

- ★土地・建物・株式などの譲渡所得がある
- ★住宅借入金等特別控除の適用を受ける
- ★不動産所得や事業所得などがある
- ★給与収入が800万円以上
- ★死亡・出国で準確定申告が必要
- ★複雑な相談内容や有利不利の判定が必要

※申込順。詳しくは、東京地方税理士会相模原支部の事前申し込みサイトをご覧ください。

オンラインで事前に申し込んでください

☎①②1月29日17時までに、東京地方税理士会相模原支部の事前申し込みサイトから

※一部、当日入場整理券を配布(数に限りあり)



LINE

事前
申し込み
サイト



事前申し込みサイトの操作方法について

☎同サイト専用ダイヤル ☎050-1808-7285 (月~金曜日10時~12時、13時~16時)

☎①相模原税務署 ☎042-756-8211

②東京地方税理士会相模原支部 ☎042-759-0046

後期高齢者医療制度加入者へ 医療費のお知らせを発送

確定申告(医療費控除)のときに、添付資料として使用できます。

お知らせが届いたら

次のことを確認してください。

- 病院などで診療を受けた日数(回数)に誤りがないか
- 医療費に誤りがないか

発送時期

1回目	2月13日ごろ	令和5年1月~11月受診分について記載
2回目	3月13日ごろ	5年12月受診分について記載

医療費控除の対象となる支出で、「お知らせ」に記載されていないものがある場合

別途領収書に基づいて「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付が必要です。

実際に窓口で支払った金額と「お知らせ」に記載されている自己負担相当額が異なる場合(公費負担医療や福祉医療費等の助成、療養費、高額療養費がある場合など)

申告するときに自分で金額を訂正するなどの必要があります。

届いた「お知らせ」の
記載内容を確認



必要に応じて
確定申告を



☎県後期高齢者医療広域連合ナビダイヤル ☎0570-001120 (IP電話からは☎045-440-6700)

☎生活衛生課 ☎042-769-9234

ご意見をお寄せください

令和6年度食品衛生監視指導計画(案)について

食中毒の発生や不衛生な食品の流通を防ぐため、年度ごとに策定するものです。

☎生活衛生課、消費生活総合センター、各行政資料コーナー・公民館(沢井・星が丘を除く)・図書館 ※市Ⓔにも掲載

意見の提出 2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、生活衛生課へ。直接の場合は津久井班でも可

〒252-5277中央区中央2-11-15 ☎042-769-9234 FAX042-750-3066

☑seikatsueisei@city.sagamihara.kanagawa.jp

保健所では、スーパーや飲食店などに対し、立ち入り検査や食品の抜き取り検査などを実施して、食品の安全・安心の確保に取り組んでいます。

重点的な取り組み

- HACCP(ハサップ)に沿った衛生管理の普及推進
- 食中毒防止のための取り組み
- 食品表示の適正化の推進

HACCPとは?

安全な食品を製造するための工程管理の手法です。

12種類の選べるデザイン 自転車用ヘルメットをプレゼント

交通・地域安全課のX(Twitter)を多くの市民に知ってもらい、自転車用ヘルメットの着用率を上げるため、自転車用ヘルメットをプレゼントします。プレゼント当選者は、自転車用ヘルメット着用の普及促進に協力してください。

- 次の全てに該当する人
 - 本市に住民登録がある
 - 市に掲載している「自転車利用ハンドブック」の内容を理解し、SNSなどで情報発信できる人
- 100個(抽選)
- 市にプレゼントする全てのヘルメットの画像を掲載
- 2月29日までに、交通・地域安全課のX(Twitter)から



プレゼントする自転車用ヘルメットの一部

交通・地域安全課 ☎042-769-8229

自転車用ヘルメットとは？

自転車で転倒時に、頭部への衝撃を弱めるために着用するもの。令和5年4月1日から全ての自転車利用者に対して着用が努力義務化されました。視野をなるべく遮らないように設計されていて、ヘルメットに見えないおしゃれなデザインや機能性に優れたものなど、さまざまなヘルメットが販売されています。

自転車に乗るときは「頭部を守る」ことが重要

自転車事故で死亡した人の致命傷の部位は、**頭部が約6割**です。自転車用ヘルメットを着用していない場合の致死率は、**約2.1倍**※にもなります。
※警察庁「自転車乗用中のヘルメット着用状況別の致死率(平成30年～令和4年合計)」



交通・地域安全課 X(Twitter)

市

みんなも自転車に乗るときはヘルメットをかぶろうね！



市民桜まつり 協賛広告スポンサーを募集

市民桜まつり会場で配布するパンフレットやステージバック袖パネルなどに掲載する協賛広告を募集します。

パンフレット

サイズ A4判28ページ(うち広告14ページ)(予定)
発行部数 1万部(予定)
広告規格(掲載金額) 20分の1ページ(2万5,000円)～1ページ(30万円)

ステージバック袖パネル

サイズ 高さ2m70cm×幅3m60cm
募集数 2～8枚
広告規格(掲載金額) 4分の1枚(15万円)、1枚(50万円)



エアアーチ(アーチ支柱部分)

サイズ 高さ2m×幅1m
募集数 2カ所
掲載金額 1カ所25万円



※掲載基準など詳しくは、お問い合わせください。
市印刷広告協同組合(中央区中央)、観光・シティプロモーション課
2月22日(必着)までに、申込用紙を直接か郵送で、市印刷広告協同組合へ
〒252-0239中央区中央3-7-5 ☎042-776-6100

市民まつり実行委員会事務局(観光・シティプロモーション課内) ☎042-769-8236

総合型地域スポーツクラブがスポーツ体験会を開催

開催期間2月1日(木)～29日(木)

各クラブのスポーツ体験会

1 わくわくチャレンジスポーツ
時 2月24日(土)13時30分～16時
会 ほねごりアリーナ(北総合体育館)
持ち物 室内靴
※希望者は直接会場へ(小学生以下は保護者同伴)

2 フラエクササイズ
時 2月8日(土)10時～11時30分
会 城山公民館
定 10人(申込順)

3 JFAなでしこひろば(女子サッカー)
時 2月17日(土)14時～15時30分
会 東京町田学園相模キャンパス(緑区寸沢嵐)
対 小学生の女子
※希望者は直接会場へ

4 ①小学生②幼児体操教室
時 2月10日(土)①10時45分～11時45分
②11時55分～12時55分、2月15日(土)
①18時～19時②17時～18時
会 横山小学校体育館
対 ①小学生②年中～年長
定 ①各10人②各7人(申込順)

5 器械体操が得意になる教室
時 2月12日(土)18時20分～19時20分
会 宮上小学校体育館
対 年長～小学生
定 20人(申込順)

6 バasketボールスキルアップクラス①基礎②応用
時 2月2日(金)・9日(金)①19時～20時30分
②20時～21時30分
会 東林中学校体育館
対 バasketボール経験者の①小学生、中学生の女子②中学生男子、高校生
定 各5人(申込順)

7 少女サッカースクール
時 2月9日(金)16時～17時30分
会 Palavra フットボールフィールド(南区当麻)
対 年長～小学校5年生の女子
定 10人(申込順)

8 介護されないからだづくり体操教室
時 2月1日(木)10時～11時30分
会 大沼公民館
対 50歳以上
定 10人(申込順)

9 ウォーキングサッカー
時 2月7日～28日の毎週水曜日10時30分～12時30分
会 横山公園人工芝グラウンド
※希望者は直接会場へ

【245678共通】 1月19日から各団体へ

※期間中、掲載しているほかにも、さまざまな体験会を開催しています。詳しくは市スポーツ協会へご覧ください。

市スポーツ協会



各団体の問い合わせ先

- 1 大沢フットボールクラブ ☎090-6528-0139
- 2 城山スポーツ&カルチャークラブめいぶる ☎042-782-0303
- 3 FCコラソン ☎042-763-8844
- 4 相模原スポーツアカデミー ☎080-1103-3411
- 5 ベーススポーツ ☎090-6104-0515

- 6 スポーツレクリエーションコミュニティ ☎090-2242-4802
- 7 ミハタ ☎046-257-9082
- 8 あそべる大沼クラブ ☎090-2437-9101
- 9 スエニョデポルテス ☎090-3093-7799



バスケットボール スキルアップクラスの様子

市スポーツ推進課 ☎042-769-8211



みんなのすこやかナビ



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

オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

イベントなどの開催状況は随時ご確認を

中止や延期の場合あり。開催状況は、市庁などで確認を



個々の判断が基本。マスクの着脱は場面に合わせて対応を

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
月～金曜日(祝日等を除く) 17時～翌朝9時
土曜日 13時～翌朝9時
日曜日、祝日等 9時～翌朝9時
※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

歯科 相模原口腔保健センター ☎042-756-1501
日曜日 8時45分～11時30分
※事前に連絡をしてから受診してください。

接骨 休日当番柔道整復施療所案内 ☎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。

母子健康手帳と筆記用具の持参が必要

「さがアプリコ」からオンラインで予約可

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 時3月11日(月)13時30分～15時 会ウェルネスさがみはら 対市内在住の妊娠している人 定8人(申込順。妊娠期間中1回のみ受講可) 申込開始1月22日 問市コールセンター☎042-770-7777

子育て

日赤幼児安全法支援員養成講習(全2回)
子どもを守るための、事故防止や応急手当ての知識や技術などについて学ぶ 時2月11日(祝)・18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1,900円 申1月31日(必着)までに、往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、「日赤幼児安全法支援員養成講習」と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

ハロー・マザークラス
妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 時3月①5日(火)②6日(水)③16日(土)④25日(月)13時30分～15時15分 会①緑区合同庁舎②南保健福祉センター③ウェルネスさがみはら④津久井保健センター 対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで) 定①②③各30組④16組(申込順) 申込開始1月22日 問市コールセンター☎042-770-7777

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3月6日(水)10時～11時30分 会ウェルネスさがみはら 対乳幼児の母親 ※保育あり(要予約) 申1月22日から、☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

ぴよぴよサロン
親子遊び、栄養相談、仲間づくりなど 時3月8日(金)10時～11時 会緑区合同庁舎 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1月22日から、☎で緑子育て支援センターへ ☎042-775-8829

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 3月8日(金)	13時～14時、 14時30分～	ウェルネスさがみはら	令和5年9月・10月生まれの子どもとその家族
3月13日(水)		南保健福祉センター	
3月12日(火)	15時30分	緑区合同庁舎	5年6月・7月生まれの子どもとその家族
② 3月26日(火)		ウェルネスさがみはら	
3月27日(水)	南保健福祉センター		

定①各10組②各8組(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始1月22日 問市コールセンター☎042-770-7777

親子で歯っぴいちゃんじ大作戦!
虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を紹介 時3月①8日(金)・26日(水)②12日(火)③13日(水)・27日(水)10時～11時 会①ウェルネスさがみはら②緑区合同庁舎③南保健福祉センター 対令和5年1月～5月生まれの子どもとその家族 定各10組(申込順) 申込開始1月22日 問市コールセンター☎042-770-7777

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2月6日(火)・15日(水)10時～12時 会視覚障害者情報センター研修室 対市内在住か在勤・在学の人 ※希望者は直接会場へ 問高齢・障害者福祉課

不登校を考えるつどい 明日に向かって～体験を聞く～
不登校経験者本人やその保護者の実体験からヒントを得る 時2月10日(土)14時～16時 会青少年相談センター 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30人(申込順) 申1月19日～2月9日に、直接か☎で青少年相談センター(南相談班)へ ☎042-767-5570

生活習慣病予防教室～血管年齢測って分かる!生活習慣病予防のヒケツ～
血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義を通して、健康的な生活習慣を学ぶ 時2月13日(火)10時～11時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～69歳になる人 定15人(申込順) 申1月19日～2月12日に、直接か☎で南保健センターへ。市庁からも可 ☎042-701-7708

生活習慣病予防運動教室
運動習慣を身に付けるため、さまざまなプログラムを体験

日にち	会場	内容	申込期限
2月17日(土)	南保健福祉センター	筋膜リリース	2月14日
2月23日(祝)	緑区合同庁舎	ピラティス	2月20日
3月10日(日)	ウェルネスさがみはら	筋膜リリース	3月7日

問10時～11時30分(2回目以降の参加は10時30分から) 対市内在住か在勤の今年度20歳～69歳になる人で、運動習慣がなく、実施に支障がない人 定各15人(申込順) ※年度内4回まで参加可。内容などは、市庁を参照か、お問い合わせを 申1月19日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

見えない、見えにくい人のための相談と展示会「かなエール」
生活相談、視覚補助の便利器具の展示など 時2月17日(土)10時～14時 会ソレイユさがみ ※希望者は直接会場へ 問県ライトセンター☎045-364-0024



健康相談

※タイトル横()内は相談員

①成人健康相談②母子保健相談(保健師)

①生活習慣病の予防、体の不調、更年期症状に関することなどの相談②妊娠・出産、子どもの健康などの相談

日にち	時間	会場
月～金曜日	8時30分～17時 (祝日等を除く)	緑区合同庁舎
		ウェルネスさがみはら
		南保健福祉センター
月曜日・木曜日		津久井保健センター★
火曜日		相模湖総合事務所★
水曜日		藤野総合事務所★
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
2月5日(月)	9時 9時45分 10時30分 11時15分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
2月6日(火)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
2月7日(水)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816
2月14日(水)		津久井保健センター	緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414
2月20日(火)		13時 13時45分	南保健福祉センター
2月21日(水)	14時30分 15時15分	ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233

☎1月19日から、☎で各申込先へ

母と子の栄養相談(管理栄養士など)

乳幼児と妊産婦の食について 時3月①24日(月)③18日(月)①③9時～11時30分②13時～15時30分 ①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら③南保健福祉センター 申込開始1月22日 ①各子育て支援センター①緑☎042-775-8829②中央☎042-769-8222③南☎042-701-7710

妊活サポート相談 ①電話相談②面談③オンライン面談(不妊・不育専門相談員)

時3月12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 ①☎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)

①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 ①障害のある乳幼児 ※申込時に日時・会場などを調整 ①☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

こどもの歯科相談 ①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)

時3月22日(金)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 ①☎でこども家庭課へ(③開催日前日まで) ☎042-769-8345

歯科健康相談(歯科衛生士)

ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談 時月～金曜日(祝日等を除く) 9時～15時30分 ①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 ①☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

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2月①9日(金)②25日(日)10時～15時(各回1時間) ①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら(②電話相談も可) ①がん患者やその家族 定各4組(申込順) ①1月19日～2月①7日②22日に、☎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2月①13日(火)②19日(月)③26日(月)①13時30分～15時②③10時～11時30分 ①緑区合同庁舎②南保健福祉センター③ウェルネスさがみはら 定各2人(申込順) ①1月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①緑☎042-775-8812②南☎042-701-7704③中央☎042-769-8349

骨密度測定de骨元気アップセミナー

骨粗しょう症予防についての話と骨密度測定 時2月15日(休)9時30分・10時30分・11時30分(各回45分) ①ウェルネスさがみはら ②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) ①1月19日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

くすりの相談

時2月15日(休)13時30分～15時(各回30分) ①ウェルネスさがみはら 定各2人(申込順) ①1月19日から、☎で市薬剤師会へ ☎042-756-1502

禁煙チャレンジ

電話か面談で3カ月間禁煙をサポート(初回面談時、希望者に尿中ニコチン検査と呼吸検査を実施) 時月～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 ①☎で各保健センターへ ①緑☎042-775-8816②緑(津久井担当)☎042-780-1414③中央☎042-769-8233④南☎042-701-7708

精神保健相談(精神科医)

心の病気や治療の必要性についての相談 時2月①6日(火)・16日(金)②19日(月)③26日(月)13時～14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 ①かかりつけ医のいない人 定各2・3人(申込順、調整あり) ①1月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①南☎042-701-7715②津久井☎042-780-1412③中央☎042-769-9806

思春期・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2月19日(月)14時～16時 ①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) ①1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)

お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に対応 時2月20日(火)10時～12時 ①けやき会館 ①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) ①1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2月21日(水)14時～16時 ①産業会館 ①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) ①1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に対応 時2月22日(木)10時～12時 ①けやき会館 ①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) ①1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、その対応について学ぶ 時2月27日(火)14時～16時 ①市民会館 ①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) ①1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
1月20日(土)、2月4日(日)・12日(休)	10時～12時、13時45分～16時	橋本駅北口 ペDESTリアンデッキ下
1月25日(木)	14時30分～16時	
2月8日(木)	10時～12時、13時45分～16時	市役所前
1月27日(土)、2月3日(土)・10日(土)・17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)

①16歳～69歳の健康な人(65歳～69歳の人は、60歳～64歳の間に献血経験が必要) ※希望者は直接会場へ。本人確認あり。所要時間40分程度(午前の混雑状況により、午後の開始時間を変更する場合あり) ①地域保健課

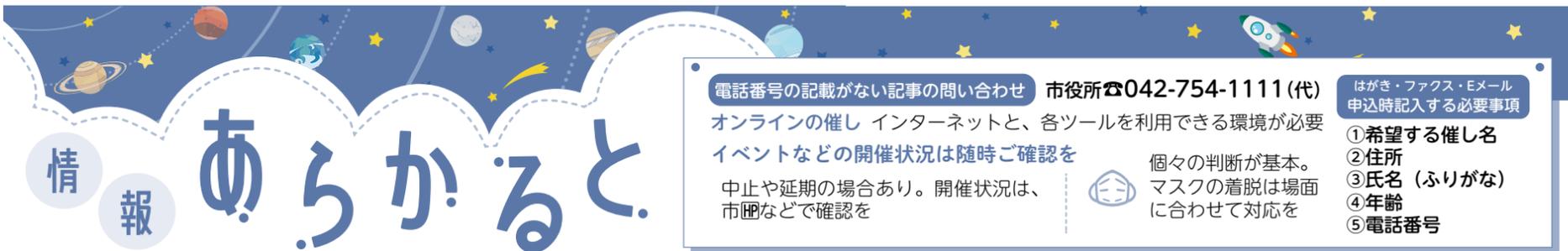


相模原市ごみ分別アプリ 「シゲンジャーSearch」



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お届けしています。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 ☎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

スマホ用電子証明書が コンビニ交付で利用可能に

「コンビニ交付」でマイナンバーカードを持参せずに、スマホで住民票の写しなどの証明書を発行できるサービスを開始 1月22日(月)から ④次の全てを完了した人
●マイナンバーカードを取得 ●Android®スマートフォンで、電子証明書の搭載サービスに登録
※利用方法などは、市 ☎を参照 ④区政推進課



2月から ひばり放送の 夕方のチャイムが17時に

12月~10月 チャイム時刻12時・17時 ④緊急対策課

1月31日までに 償却資産の申告を

1月1日時点で、事業に使用するための資産(建物、軽自動車税・自動車税の課税対象車両などは対象外)が市内にある個人・法人(申告書類は資産がある区ごとに必要) 受付窓口資産税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター ※eLTAX(電子申告)も利用可。新規に事業を始めた人や申告書類がない人は、市 ☎を参照か、お問い合わせを ④資産税課

分譲マンション無料相談

長期修繕計画などのマンションの維持・管理の相談に専門家が対応 1月25日(月)13時30分~16時30分 ④市役所第1別館 ④市内分譲マンションなどの管理に関わる人 ④3組(申込順) ④1月19日~31日に、☎で住宅課へ ☎042-769-9817

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 1月18日(木)②15日(木)③22日(木)④29日(木)14時~15時 ④①③④あじさい会館 ②南保健福祉センター ④成年後見制度の利用を考えている人や、親族後見人、福祉施設の職員など ④2組(申込順) ④開催日2日前までに、☎でさがみはら成年後見・あんしんセンター(市社会福祉協議会内)へ ☎042-756-5034

街かどコンサート おでかけ編

ミニコンサートの動画を市 ☎で公開 出演 県立相模原高等学校吹奏楽部 曲目 タケカワユキヒデ作曲『銀河鉄道999』 ④市民文化財団 ☎042-749-2207



納期限は 1月31日(水)

- 国民健康保険税 第8期
- 市県民税 第4期

口座振替の申し込みは市 ☎か金融機関の窓口へ



ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶

都市計画審議会

「旧東清掃事業所の廃止」「第8回線引き見直し」「橋本台2丁目の産業廃棄物処理施設の位置」について審議 1月25日(月)14時~16時 ④産業会館 ※傍聴希望者は、当日13時50分までに直接会場へ(④10人(抽選))。審議内容により、非公開の場合あり ④都市計画課

事業者説明会・都市計画説明会 素案の縦覧と公聴会

相模大野自動車駐車場と花ヶ谷戸地区の都市計画の変更について

①事業者説明会②都市計画説明会 1月25日(木)18時~19時 ※①は相模大野自動車駐車場についてのみ説明

③都市計画素案の縦覧・公述申出 1月31日(木)~2月13日(火)(土・日曜日、祝日等を除く)8時30分~17時15分

④都市計画公聴会 1月29日(木)19時から

【①②③④共通】④①②④南区合同庁舎講堂③都市計画課 ※希望者(④は傍聴のみ)は直接会場へ。③公述の申し出は郵送も可。申し出がない場合、④は中止。申し出方法などは市 ☎を参照か、お問い合わせを ④①路政課②③④都市計画課

看護職復職支援 就職相談会

協力病院の看護部長が個別相談に対応 1月24日(日)9時~13時 ④ウェルネスさがみはら ④保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格がある人、看護補助者を希望する人 ④1月29日までに、☎かFAX、④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 ☎からも可 ☎042-755-0531 FAX042-755-0532 ④sagamihara-h.a3@gaea.ocn.ne.jp

非正規雇用で働くシングル女性 のためのなんでも相談会

女性弁護士のミニセミナーの後、女性専門職(弁護士、福祉職など)による相談会 1月10日(日)13時30分~16時(相談会は14時10分から1人20分程度) ④橋本公民館 ④非正規雇用で働く40代以下の独身女性 ④20人(申込順) ④2月9日までに、☎で市社会福祉協議会南区事務所へ。同協会 ☎からも可 ☎042-765-7065

個別おしごと相談

1月22日(木)9時30分~10時30分、11時~12時 ④ソレイユさがみ、オンライン(ツールはZoom®を使用) ④子育て中で仕事を探している女性 ④各1人(申込順) ④1月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ ☎042-862-0042

募集

会計年度任用職員 議会局事務補助員

市議会に関する事務補助 任期4月1日~令和7年3月31日 勤務指定する年間120日か220日程度で、8時30分~17時15分のうち1日5時間30分 勤務場所市役所本庁舎 報酬月額6,424円から(職歴などで決定) ④18歳以上(高校生を除く) ④2人程度(選考) ④1月29日までに☎の上、市 ☎にある申込書を議会総務課へ ☎042-769-8277

会計年度任用職員 生涯学習センター事務補助員

施設利用に関する窓口業務など 任期4月1日~令和7年3月31日(更新あり) 勤務指定する月13日程度で、8時45分~22時のうち1日6時間 勤務場所総合学習センター 報酬月額6,720円から(職歴などで決定) ④パソコン入力作業と軽作業ができる人 ④若干名(選考) ④総合学習センター、各図書館など(市 ☎にも掲載) ④1月19日~31日に、申込書を生涯学習センターへ ☎042-756-3443

図書館の雑誌スポンサー

雑誌購読料を負担し、その雑誌カバーの表紙や裏表紙、雑誌書架に広告を掲出 1月4月から1年間

掲出場所	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

④企業、商店、商店街組合、学校法人、塾などの団体 ※図書館 ☎を参照か、お問い合わせを ④1月20日~2月29日に、図書館 ☎にある申込書と広告案を、希望する掲出場所へ

審議会などの委員

①都市計画審議会 都市計画に関する調査・審議 任期4月1日~令和8年3月31日(予定。会議は年4回程度) 担当課都市計画課 申込期限2月15日(必着)

②地域包括支援センター運営協議会 施設の運営や包括的支援事業の委託先などについて審議 任期4月1日~9年3月31日(会議は年2回程度) 担当課地域包括ケア推進課 申込期限2月15日(必着)

③地域交通活性化協議会 総合都市交通計画の進行管理や、地域の実情に合った公共交通の在り方などについて協議 任期4月1日~8年3月31日(会議は年3~5回) 担当課交通政策課 申込期限2月16日(必着)

【①②③共通】④市内在住の人(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く)で、①③18歳以上②40歳以上 ④各3人(選考) ④各担当課・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・星が丘を除く)・図書館、公文書館など(市 ☎にも掲載) ④申込期限までに、応募申込書を各担当課へ

ファミリー・サポート・センター 会員

①利用会員 子育ての手助けを受けたい人。②への謝礼支払いあり
②援助会員 ①を手助けする人 講習会(全3回) 1月28日(木)・9日(金)・20日(火)(計15時間程度) ④あじさい会館

【①②共通】入会説明会

日にち	会場
1月20日(日)	ソレイユさがみ
1月23日(火)★	あじさい会館
2月7日(木)★	緑区合同庁舎
2月17日(日)	あじさい会館
2月27日(火)	ユニコムプラザさがみはら

10時30分から(★は13時30分から) ④市内在住か在勤・在学中に該当する人 ①小学生(障害がある場合は18歳)までの子どもがいて入会説明会に出席できる(妊娠中の人も相談可) ②20歳以上で入会説明会と講習会に出席できる ④☎か④に6面上部の必要事項、希望の会員種別、希望日を書いてファミリー・サポート・センターへ ☎042-730-3885 ④famisapo@sagamiharashishakyo.or.jp

環境に優しい車に触れてみよう エコカー試乗会&展示会

次世代自動車①試乗会②展示会

1月28日(日)10時~16時30分 ④アリオ橋本(緑区大山町) ①南平面駐車場②橋本駅側口前広場



詳しくはこちら
◀市 ☎

- ①試乗会 次世代自動車を試運転できます。 ※運転する場合は免許証などの要件あり ④1月27日までに、市 ☎から ※空きがあった場合のみ当日参加可。直接会場へ
- ②展示会 外部給電機能を生かした展示や、エコドライブ体験を楽しめるドライブシミュレーターがあります。 ※希望者は直接会場へ

次世代自動車とは 電気自動車や燃料電池自動車など、地球温暖化の原因になる二酸化炭素の排出量が少ない車のこと



④イベント事務担当(アストロワークス内) ☎042-810-0460

イベント

県障害者スポーツ大会

競技名など	日にち	申込期限
①フライングディスク (身体・知的)	4月14日(日)	2月9日
②陸上 (身体) (知的)	4月21日(日) 5月12日(日)	2月16日 3月4日
③ボウリング (知的)	4月28日(日)	2月19日
④アーチェリー (身体)		

会①②県立スポーツセンター(藤沢市善行)③湘南とうきゅうボウル(藤沢市遠藤)④県総合リハビリテーションセンター(厚木市七沢) 身体・知的障害がある13歳以上(4月1日時点) スポーツ推進課、各高齢・障害者相談課、各まちづくりセンター(橋本・城山・中央6地区・大野南を除く)・公民館(沢井・星が丘を除く)など(市圏にも掲載) 申込期限までに、申込書を郵送で県身体障害者連合会(県社会福祉センター内)か、直接かFAX、Eメールでスポーツ推進課へ。記入が困難な人はEメールで同課へ 県身体障害者連合会=〒221-0825横浜市神奈川区反町3-17-2 スポーツ推進課=☎042-769-8211 FAX042-754-7990 Eメールsports@city.sagamihara.kanagawa.jp

博物館出張ミニ企画展

憲政擁護運動と尾崎行雄(号堂) 又野自身の尾崎行雄が関わった第一次護憲運動について紹介 時1月27日(土)~3月24日(日)9時~16時30分 会尾崎号堂記念館 博物館 ☎042-750-8030

鵜野森柏木北遺跡 発掘調査現場の現地公開

解体工事に伴う事前発掘調査の解説や見つけたものの公開 時1月27日(土)13時30分~15時(雨天中止) 会旧東清掃事業所 ※希望者は直接会場へ。駐車場なし。足元が悪い可能性があるため歩きやすい履物の着用を 文化財保護課

シルバー人材センター 出張入会説明会

時①2月7日(木)②13日(火)③21日(水)10時~11時30分 会①田名公民館②新磯公民館③相原公民館 会60歳以上 各10人(申込順) 申1月19日~開催日前日に、直接か☎でシルバー人材センター各事務所へ 緑☎042-783-1313、中央☎042-754-1177、南☎042-745-2158

障害のある児童生徒のためのポニー乗馬

ポニーの世話や乗馬、餌やりなど 時2月10日(土)・17日(土)・24日(土)10時~11時30分、13時30分~15時 会相模原麻溝公園ふれあい動物広場 市内在住で障害のある4歳~中学生(保護者同伴) 各6人(抽選) 申1月27日~30日に、直接かFAXに6面上部の必要事項、参加希望日時、ファクス番号を書いて同所へ ☎FAX042-778-3900

ウィキペディアタウン

周辺の名所などを探訪後、図書館で調べて、インターネット上のフリー百科事典「Wikipedia®(ウィキペディア)」に記事を作成・編集 時2月10日(土)10時~17時 会橋本図書館 中学生以上 各10人(申込順) 申1月20日から、図書館と市民をつなぐ会・相模原圏から 橋本図書館 ☎042-770-6600



さがみんキッズパーク (移動式子どもの遊び場)

親子で一緒に楽しめる遊び場 時2月①10日(土)②23日(日)10時30分・11時30分・13時15分・14時15分(各回45分) 会①相模原ギオンアリーナ②もみじホール城山 会0歳6カ月以上の未就学児とその保護者 各10組(申込順。1組4人まで) 申1月23日~2月①5日②16日に、市圏から(1家族1回限り。申し込み後の時間変更は不可) 青少年学習センター ☎042-751-0091



カモウォッチング & ネイチャーゲーム

野鳥と触れ合うゲームを通じて自然との共存を学ぶ 時2月18日(日)9時30分~12時30分 会相模原沈殿池(南区下溝) 市内在住の小・中学生(小学校3年生以下は保護者同伴) 各20人(申込順) 申1月19日~2月14日に、直接か☎、Eメールに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 Eメールecopark-sagamihara@mdlife.co.jp

ウォーキングDEお絵かき

歩いた経路が地図上に表示されるアプリを利用し、絵を描くようにウォーキング 時2月22日(土)14時~16時30分 会橋本公民館とその周辺 市内在住でスマートフォンが利用でき、運動に支障がない60歳以上 各20人(申込順) 申1月19日~2月9日に、直接か☎で健康増進課へ ☎042-769-8055

野鳥観察会

麻布大学野鳥研究部と野鳥を観察し、識別のポイントなどを学ぶ 時2月23日(日)9時40分~12時50分 会県立相模原公園ほか 市内在住か在勤・在学の人(小学生以下は保護者同伴) 各30人(抽選) 申2月5日(必着)までに、はがきかEメールに6面上部の必要事項、Eメールアドレス、双眼鏡の有無を書いて、相模原の環境をよくする会事務局(ゼロカーボン推進課内)へ 〒252-5277中央区中央2-11-15 Eメールkankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp

宮ヶ瀬湖マラソン大会

一般の部(5km・8.6km) 時3月3日(日)8時~13時 会北岸林道 市内在住か在勤・在学の高校生以上 各50人(抽選) 費各2,000円 会スポーツ推進課、各公民館(沢井・星が丘を除く)など(市圏にも掲載) 申1月31日(必着)までに、申込書をスポーツ推進課へ

講演・講座

中国語会話教室(全5回)

日常・旅行会話を中心に、中国語を使う楽しみや文化・慣習を学ぶ 時2月6日~3月5日の毎週火曜日14時~16時 会さがみはら国際交流ラウンジ 各20人(申込順) 費各回500円(市日中交流協会会員は無料) 申1月19日~30日に、Eメールで同協会事務局(国際課内)へ ☎042-707-1569

歴史講座(全2回)

紫式部とその時代 NHK大河ドラマの主人公にちなみ、時代背景や貴族たちについての講演会と資料展示 時2月18日(日)・25日(日)13時30分~15時30分 会大野北公民館 各80人(申込順) 費500円 申1月27日~2月17日に、直接同所へ ☎042-755-6601

パソコン・スマホ無料体験

①パソコン・スマホ体験②プレ体験③大人のプログラミング体験④⑤ゲーム作りでプログラミング体験

日にち	時間
①1月22日(月)・31日(水)、2月8日(木)	9時30分・10時30分・11時30分・13時30分・14時30分・15時30分(各回50分、1回のみ)
②1月24日(水)、2月15日(木)	16時30分~17時
③1月25日(木)、2月8日(木)	18時45分・20時(各回50分、1回のみ)
④1月26日(金)、2月6日(火)・14日(水)	17時30分・18時45分・20時(各回60分、1回のみ)
⑤1月27日(土)、2月10日(土)	9時20分・10時30分・11時40分・14時・15時10分(各回60分、1回のみ)

会産業会館 会②年中~小学校2年生③18歳以上④小学校3年生~高校生⑤小学校3年生~中学生 各3人(申込順) 申1月23日から、☎(9時30分から)で同所パソコン教室へ ☎042-704-9888

音楽療法研修会

障害のある人が元気に自分らしく生きるための音楽療法と、その効果を学ぶ 時1月28日(日)13時30分~16時 会市民会館第1大会議室 障害のある人やその家族、市内在住の人 各80人(先着順) ※希望者は直接会場へ 関れんきょう(市障害児者福祉団体連絡協議会) ☎042-755-5282

寄せ植え教室 桃の節句

時2月2日(日)①10時~11時30分②13時30分~15時

会場	電話番号
①相模原麻溝公園	042-777-3451
②相模原北公園	042-779-5885

会18歳以上(高校生を除く) 各①16人②12人(申込順) 費各2,500円 申1月20日~27日に、直接か☎で各会場へ

健康体操教室

プロの指導によるストレッチなど 時2月①8日(水)②15日(水)11時~12時

会場	電話番号
①老人福祉センター 湊松園	042-761-9291
②老人福祉センター 若竹園	042-746-4622

市内在住で、運動に支障のない60歳以上 各20人(申込順) 費各500円 申1月20日~開催日前日に、直接か☎で各会場へ

さくらの接ぎ木講座

時2月10日(土)13時30分~16時 会横山公園 市内在住で、ナイフなどを安全に使用できる人 各20人(申込順) 費1,000円 申1月19日~2月5日に、FAXかEメールに6面上部の必要事項を書いてさがみはら桜守の会の嶋崎さんへ ☎090-6924-0751 FAX042-771-8371 Eメールshima1942no@outlook.com

さがまちカレッジ特別講座

あたりまえの幸せ、それが健康です 健康に大きく関わる腸について、脳との関係や嗜好品が与える影響などを学ぶ 時3月3日(日)10時~11時30分 会相模女子大学(南区文京) 会18歳以上 各35人(抽選) 会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・星が丘を除く)など 申2月6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。同圏からも可 ☎042-703-8535

花と緑の教室

①おしゃれにハーブを楽しもう 利用法や効果、家庭での栽培管理などを学ぶ 時2月9日(日)10時~12時 会エコパークさがみはら

②アナベルの挿し木教室 剪定枝を使った挿し木の方法や管理を学ぶ 時2月14日(水)・15日(木)10時~11時30分 会花苗生産センター(中央区田名)

【①②共通】市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 各①30人②各8人(申込順) 費①600円②1,000円 申1月19日~開催日前日に、☎かFAXに6面上部の必要事項を書いて、市まち・みどり公社へ ☎042-751-6624 FAX042-751-2345

給食ワークショップ(全2回)

給食de食育! オリジナルレシピをつくらう 食育につながる給食レシピを考え調理・試食 時3月2日(土)9時30分~12時、3月20日(日)9時30分~13時 会ウェルネスさがみはら 市内在住か在勤で、次に該当する人①小・中学生の子がいる保護者②①と一緒に参加する小・中学生 各25人(申込順) 申1月23日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777



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。

●やさしい社交ダンス体験講習会 ジャンルはワルツ 時1月27日(土)13時~15時 会大野南公民館 各12人(申込順) 申前日までに、☎で久森へ ☎090-4024-7476

●楓の子マザーズバンドファミリーコンサート 曲名は「ぼよん行進曲」ほか 時1月28日(日)14時~16時 会市民会館 各800人(先着順) 会楓の子マザーズバンド事務局 ☎090-4728-4279

●パソコン・スマホ活用講習会(全5回) 基本操作の体験と活用方法 時2月1日(土)~5月31日(金)のうち5日間 9時15分~11時30分 会サン・エールさがみはら 会WindowsパソコンとAndroid®スマートフォンを持参できる人 各10人(申込順) 費1回2,000円 ※日にちなどはお問い合わせを 申1月31日までに、☎でシニアパソコン普及会へ ☎090-4947-4403

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 時毎週水曜日9時から 会市体育館ほか ※初心者歓迎 会関山 ☎090-2584-5162

●健康太極拳 時毎週土曜日11時から 会相模原武道学園(南区上鶴間)ほか ※初心者歓迎 会榎本 ☎080-1198-0217

●英会話 時月3回水曜日14時から 会橋本公民館 会18歳以上 ※初心者歓迎 会田島 ☎042-771-3024



AIスタッフ総合案内サービス

AIが質問にお答えします。



市コールセンターからちょっとおしらせ

市民農園の利用者募集については、本紙2月1日号でお知らせします。

施設の催し

会場・問い合わせ 原則各施設
 休所日 各施設を参照
 回数 記載がないものは1回ずつの開催
 オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

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

個々の判断が基本。マスクの着脱は
 場面に合わせて対応を

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(申込順)・費用
①写仏教室	2月7日(水)	13時～15時	対18歳以上 定20人 費500円
②単発!ベビーリトミック	2月7日(水)・21日(水)	10時～10時40分	対0歳6カ月～1歳5カ月の子どもとその保護者 定各15組 費各1,000円
③単発!親子リトミック	2月7日(水)・21日(水)	11時～11時40分	対1歳6カ月～3歳の子どもとその保護者 定各15組 費各1,000円
④単発!ベブリースイミング	2月9日(金)・16日(金)	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1,300円
	2月10日(土)・17日(土)	11時～11時45分	対1歳～2歳6カ月の子どもとその保護者 定各10組 費各1,300円
⑤単発!親子スイミング	2月10日(土)・17日(土)	9時30分～10時15分	対オムツの取れている未就学児とその保護者 定各10組 費各1,300円

☎①1月20日から、直接か☎で同所へ。②③1月25日④⑤2月1日から、同所☎から

サーティーフォー相模原球場

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

北里大学 体力測定

足首筋力や肺年齢測定、体組成計での測定など。測定結果に基づく解説も実施
 時2月29日(水)8時30分・9時30分・10時30分・13時・14時・15時(各回120分)
 対65歳以上 定各20人(各抽選) 費各1,500円 申2月3日(必着)までに、往復はがきに8面上部の必要事項を書いて同所へ

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

①東林歴史探訪講座 緑道を歩いて学ぶ、東林の開拓と開発(全2回)
 東林間近辺の歴史を座学で学び(第1回)、実際に地域を歩く(第2回) 時2月27日(水)13時～14時、3月5日(水)13時～15時30分
 リフレッシュヨガ②ステップアップ③ビギナー(全4回)
 ②体を鍛えるパワーヨガ③リラックスできる瞑想など 時3月9日～30日の毎週土曜日②17時45分～18時45分③19時～20時
 【①②③共通】対18歳以上 定①10人②③各30人(各申込順) 費①100円②③各2,800円 申1月20日～2月①20日②③24日に、直接か☎で同所へ

市体育館(市役所前)

〒252-0236 中央区富士見1-2-15 ☎FAX042-769-5201

身体調整エクササイズ(全5回)

時2月29日～3月28日の毎週木曜日14時～15時 対15歳以上(中学生を除く)
 定30人(申込順) 費3,000円 申2月1日～15日に、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項を書いて同所へ

ソレイユさがみ

〒252-0143 緑区橋本6-2-1 ☎042-775-1775

FAX042-775-1776

①LGBTs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2月17日(土)14時～16時 対セクシュアル・マイノリティーの人やその家族 定10人(申込順) ※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 申1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、月齢)、[LGBTsクローズドミーティング]と書いて同所へ。同所☎からも可
 ②ソレイユマルシェ(手作り品の販売と体験ワークショップ)
 時2月11日(水)10時～15時 ※希望者は直接会場へ
 ③さんかくサロン
 話し合いを通して多様な価値観に触れる男女共同参画の気付きの場 時2月12日(木)10時～11時30分
 ④「人生100年」70・80は華ざかり 年齢にとらわれず、楽しいことを挑戦・体験してみよう(全4回)
 朗読や語り部、江戸の知恵、マジックなど 時2月13日～3月5日の毎週火曜日14時～16時
 ⑤子育ておしゃべりサロン
 自分らしい子育てを見つける場 時2月19日(月)10時30分～11時45分 対1歳未満の子どもとその保護者
 ⑥まなぶBOOK倶楽部 トランスジェンダーのライフストーリーから学ぶ多様性
 自身もトランスジェンダーである勝又栄政さんの著書を読み、感想や意見を交換 時2月25日(日)13時～14時30分
 【③④⑤⑥共通】定③④各20人⑤7組⑥10人(各申込順) ※③⑥未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 申1月19日から、直接か☎、FAXに、8面上部の必要事項、③⑥保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と月齢)、⑤子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ(同所☎からも可)

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030
 FAX042-769-1200

①【観覧者募集】何でも♥発表会♪

障害のある人が自由に発表する歌や演奏、ダンスなどを楽しむ 時2月9日(金)13時30分～15時 ※希望者は室内履きを持って直接会場へ

②障害者ふれあい文化講座 ゴスペルを歌ってみよう♪(全2回)

時2月11日(祝)、3月10日(日)13時30分～15時

③障害者スポーツ講座 楽しく♪フラダンス(全2回)

時2月15日(水)、3月14日(水)10時～11時30分

【②③共通】対市内在住か在勤・在学で障害のある小学生以上(市内障害福祉サービス事業所を利用している人含む) 定各20人(各申込順) ※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)。ボランティア同時募集(定各2人(各申込順)) 申1月19日～2月②4日③8日に、☎で同所へ。☎が難しい場合はFAXに8面上部の必要事項、障害の種別・等級、付添人の有無、手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて同所へ

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

オーサズカフェ 大学と地域はどうつながれるか?

大学と一緒に地域を盛り上げるコツについての講演 時1月27日(土)14時～15時
 ※希望者は直接会場へ

新磯ふれあいセンター

〒252-0326 南区新戸2268-1 ☎046-255-1311

みかん湯

時2月4日(日)10時30分～16時 費260円(65歳以上・中学生以下130円、障害者無料(要証明書)) ※希望者は直接会場へ

ふれあい美術展

陶芸や水彩画などを展示 時2月10日(土)・11日(日)9時～17時

さがみはら国際交流ラウンジ

〒252-0233 中央区鹿沼台1-9-15 ☎042-750-4150

通訳実務研修会 医療編

医療通訳の心得や基礎知識を学ぶ 時2月17日(土)10時～12時 対通訳ボランティアを希望する人(市内在住者優先) 定25人(申込順) 申1月19日～2月16日に、直接か☎で同所へ

さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

催し名	日にち	時間	対象・定員(申込順)・費用
親子リトミック	毎週木曜日 2月1日～29日	9時45分～10時30分	対 自立歩行できる乳児～年少とその保護者 定各12組 費各880円
		10時45分～11時30分	対 0歳2カ月以上で自立歩行できない乳児とその保護者 定各12組 費各880円
	毎週水曜日 2月7日～28日	9時45分～10時30分	対 2歳～年少とその保護者 定各12組 費各880円
幼児リトミック(全4回)	毎週火曜日 2月6日～27日	15時30分～16時15分	対 年少～年長 定10人 費3,300円
絵手紙★	2月19日(月)	10時～12時	対 18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,650円

☎1月19日から(★は2月18日までに)、直接か☎で同所へ

相模原ギオンスタジアム

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

催し名	日にち	時間	対象・定員(申込順)・費用
①フラワーアレンジメント教室 春を彩るお花のアレンジ	2月2日(金)	10時～11時30分	対 18歳以上(高校生を除く) 定24人 費3,500円
	2月7日(水)	19時～20時30分	対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定24人 費3,500円
②ランニングクリニック 短い時間で心肺持久力を高める	2月4日(日)	10時～12時	対 18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,800円
③プリザーブドフラワー教室 陶器にアレンジ	2月15日(水)	13時～14時30分	対 18歳以上(高校生を除く) 定24人 費2,800円
	2月16日(木)	19時～20時30分	対 小学生以上(小学生は保護者同伴) 定24人 費2,800円
④福田恭巳さん総合監修スラックライン教室	2月21日(水)	19時15分～20時45分	対 5歳以上(小学生以下は保護者同伴) 定20人 費1,000円

☎①③1月19日～開催日1週間前に、同所☎「イベント&教室」ページから。②④1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

銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

催し名	日にち	時間	対象・費用
ジュニアスケート教室	スピード・フィギュア	毎週木曜日 2月1日～29日	対 5歳～中学生 費各500円
	アイスホッケー	毎週火曜日 2月6日～27日	対 5歳～中学生 費各500円
早朝スケート教室	毎週日曜日 2月4日～25日	6時30分～8時	対 5歳以上 費各500円

※希望者は直接会場へ。貸靴代別途500円(中学生以下250円)

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665
FAX042-775-5515 ✉sun-yell@ajisaimeitsu.or.jp

2024年1月から大きく拡充 新NISAスタートセミナー(①対面②オンライン)
時2月11日(水)10時～11時30分 ※②のツールはZoom®を使用 定①60人②50人(抽選)
③ピラティス教室(全2回)
呼吸を意識して、インナーマッスルを鍛える 時2月14日(水)・21日(水)18時30分～19時30分 定20人(抽選) 費800円
④はじめての和太鼓体験教室
時2月18日(日)14時～16時 定20人(抽選) 費1,500円
⑤男性の仕事と育児の両立支援セミナー
時2月21日(水)13時30分～15時30分 定40人(抽選)
【①②③④⑤共通】☎市内在住か在勤の①②③⑤18歳以上④中学生以上 ☎1月31日(必着)までに、①③④⑤はがき、FAX、✉に8面上部の必要事項を書いて同所へ。同所☎からも可。②✉に8面上部の必要事項、「オンライン希望」と書いて同所へ。同所☎からも可

相模原のスポーツ選手を応援しよう!



三菱重工相模原ダイナボアーズ
(ラグビー・JAPAN RUGBY LEAGUE ONE DIVISION 1)

時1月20日(土)14時から
会相模原ギオンスタジアム
対戦相手 東京サントリーサンゴリアス

※試合情報は変更となる場合あり。その他の試合日程などはチームの☎を参照

☎三菱重工相模原ダイナボアーズ☎042-761-2686

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

詳しくは同協会☎を参照



ソフトボール 第3種公認審判員認定講習会
時2月3日(土)8時30分～15時 会 上溝中学校 対 中学生以上 費4,000円 ※市ソフトボール協会☎を参照
バウンスボール講習会
バドミントンコートを使って、直径25cmの軟らかいボールを素手で打ち合う競技
時2月11日(水)8時45分～11時30分 会 市体育館(市役所前) 対 市内在住の令和7年4月1日時点で60歳以上 費500円 ※希望者は室内履きを持って直接会場へ。令和6年度ねりんピック鳥取大会選手選考会を兼ねる。市スポーツ協会☎を参照

市民スケート選手権大会
時2月18日(日)10時30分から 会 銀河アリーナ 対 市内在住か在勤・在学の人 申込期限2月4日 ※市スポーツ協会☎を参照
小学生駅伝競走大会
時2月25日(日) 会 相模原ギオンスタジアム 対 小学校3～6年生 費1チーム2,000円 申込期限2月2日(必着) ※時間などは市陸上競技協会☎を参照
あじさいカップテニストーナメント(高校生シングルス)
時3月27日(水)～4月2日(水) 会 淵野辺公園ほか 対 市内在住か在学の高校1・2年生 費1,000円 ※時間などは市テニス協会☎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5年12月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 167,451人(138減) 男 84,092人/女 83,359人 世帯数 76,882世帯(47減)

市ホームページ内 緑区ページ

緑区特設サイト ホームページ



「ミウル」のX(Twitter)/Facebook/LINE、
緑区のInstagramもやっているよ!



すもうよ緑区

検索

地産
地消

寒い冬は

緑区の食材を食べて元気に過ごそう!

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費することです。
緑区ではたくさんの農畜産物が生産されています。各地区の直売所では、旬の食材が手に入るだけでなく、おいしい食べ方の情報も得られます。寒い冬こそ、新鮮で旬な食材を食べて元気に過ごしましょう。



いちご

区内でとれる食材の例



津久井在来大豆



にんじん

区内の特産品はここで購入できます

- 各地区の観光案内所
- 津久井湖観光センター
- 鳥居原ふれあいの館
- 市内スーパー など

地域が取り組む地産地消



藤野周辺エリアの里山は丸ごと学びや!

自然体験学校みどり校
代表理事 土屋拓人さん

自然体験学校みどり校

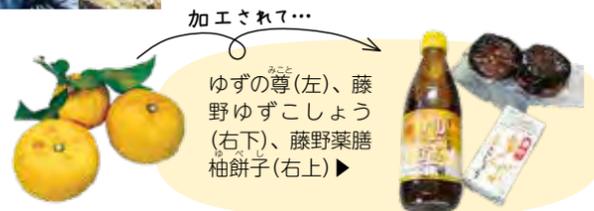
藤野周辺エリアで農業体験やものづくり、食づくり体験などを企画・運営して、CSA(地域支援型農業)活動をしています。春の山野草採り体験や竹から手作りする流しそうめんなどは、藤野の里山だからこそできる体験でとても人気です。地域で作った食材を収穫して調理し、その場で食べる。みどり校で地産地消を体感してみませんか。

☎土屋さん ☎080-5075-8903



旅館の経営と
ゆず農家を営む
大木康敏さん

藤野のゆずはもぎたてだと、丸かじりもできるくらい糖度が高くまろやかです。藤野の特産品のゆずポン酢「ゆずの尊」はその甘さを生かした果汁の多さが自慢。ぜひ味わってみてください。



加工されて...

ゆずの尊(左)、藤野ゆずこしょう(右下)、藤野薬膳
柚餅子(右上)▶

ここで買えます津久井の恵み

農畜産物直売所 あぐりんず つくい



JA神奈川つくい管内の生産者が新鮮な野菜などを販売しています。

所在地 緑区中野625-1
時 4月~11月 10時~17時30分
※日曜日・祝日等は17時まで
12月~3月 10時~17時
定休日 毎月第3水曜日 12月31日~1月4日
☎042-850-4183

採れたてにんじん!



ひまわり園芸
加川達志さん

にんじんやキャベツ、ほうれん草など多品目を生産しています。以前はIT系のデスクワークの仕事をしていましたが、生まれ育った津久井地域で農業をしたいと思い、研修を経て農家になって3年目。たくさんの人においしいと思ってもらえることがやりがいです。

☎緑区役所区政策課 ☎042-775-8802



みどりく わくわくスタンプラリー

~撮って 渡って ミウルと橋めぐり~

知っていそうで知らない、知っているけど行ったことがない、そんなスポットを巡るきっかけにしませんか。

今回のテーマは「緑区の橋」。

区内にあるオススメの橋を紹介します。いろいろな橋を巡ってポイントをためた人には抽選でプレゼントが当たります。

時 2月8日(木)~3月31日(日)



©市観光協会



詳しくは
二次元コードを
チェック!

みどりく
わくわく
スタンプラリー



特設サイト
すもうよ緑区

☎緑区役所地域振興課 ☎042-775-8801

©市観光協会

ちゅうおう 区版

編集/中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

中央区の人口・世帯

令和5年12月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口
人口 274,480人(76増) 男 137,068人/女 137,412人 世帯数 130,115世帯(130増)

Facebook 相模原市中央区

Instagram 【公式】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)

ドローン映像 中央区の魅力満載の映像公開中!

中央区で子育てをもっと楽しく!

和泉短期大学の子育てひろば

子育てするなら相模原。なんならぜひ中央区で!区内には児童福祉学科専門の和泉短期大学があり、「すまいいい」と「はっぴい」の2つの子育てひろばを開催しています。家族で参加してみませんか。

子育てひろば「すまいいい」 毎週木曜日開催

学内の保育室を開放しています。元気いっぱいな2歳・3歳の子どもでも十分楽しめる広いスペースがあり、砂場や水遊びなど屋外でも遊べます。

利用者の声(区内在住のお母さん)



毎週来ています。駐車場があり、車で行けるので助かります。見守りの目が多いので安心して利用できます。

職員の声(保育支援者 住澤さん)



保育士が常駐しており、気軽に悩みを相談できます。校内の食堂で学食や持参のお弁当を食べることもできます。学食を楽しみにされる保護者もいらっしゃいますよ。



▲絵本や木のおもちゃがたくさん



▲親子で工作 初めてのはさみにドキドキ

子育てひろば「はっぴい」 月1回土曜日開催

学生が毎月テーマを決めて企画から準備・運営します。夏は水遊び、秋は芋掘りなど、家の中ではできない遊びが楽しめます。

利用者の声(区内在住のお母さん)



午前は「はっぴい」に参加し、午後は友人とすぐそばにある淵野辺公園で遊ぶのが恒例になっています。こういったコミュニティーづくりの場が地域に開放されているのがありがたいです。

学生の声(児童福祉学科1年)



学びを生かせる貴重な機会です。お子さんの成長を見ることができるとも楽しみの一つです。



▲11月はゲームをしながら秋を探索



みんなの笑顔がやがいです!

▲参加した学生たち



児童福祉学科 専任講師 吉田久仁子さん

交流が少ないご家族にこそぜひ参加を

本学の子育てひろばでは、参加者、学生、職員みんなの「楽しいな」を大切にしています。親子にとってはホットとできて楽しめるつながりの場、学生にとっては学びの場でありたい、外との交流が少ないご家族にこそ参加していただき、交流の場にしてもらいたいと思います。

利用案内

- ①子育てひろば「すまいいい」 毎週木曜日10時～15時 ※出入り自由
- ②子育てひろば「はっぴい」 毎月1回土曜日9時30分～11時30分 次回2月3日(土) テーマ:伝承遊び(だるま落としなど) 【①②共通】 和泉短期大学 キャリアデザインセンター(中央区青葉) 費1家族100円(保険料) ※駐車場あり

もっと紹介したい! 詳しくはこちら↓



大学

市内の子育て情報はこちら↓



市「子育てガイド」

みなみ 区版

編集/南区役所区政策課 ☎042-749-2134

南区の人口・世帯

令和5年12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 283,056人(61減) 男 139,849人/女 143,207人 世帯数 138,240世帯(70増)

Facebook ページ 「相模原市南区区民会議」 @sagamiharasi.minamiku.kuminkaigi

Instagram 【公式】相模原市南区 @sagamihara_minamiku

南区の魅力を満載!! 相模原市南区ガイドマップ

南区の屋内スポーツ施設を紹介!

運動不足になりがちな寒い日や雨の日でも、快適に体を動かせる南区の屋内スポーツ施設を紹介します。施設を利用して体を動かしてみませんか。

令和5年10月から子どもの施設使用料が無料になりました ※未就学児、市内在住か在学の小・中学生が対象

詳しくはこちら 市



相模原ギオンアリーナ

体育室やトレーニング室のほか、柔道場、剣道場、弓道場などを備えています。当日参加できる「スポーツ教室」も定期的に開催しています。



利用案内

所在地 南区麻溝台2284-1 時9時～22時 (毎月第1月曜日(祝日等の場合はその翌日)、年末年始を除く) ※1月29日～2月2日は設備メンテナンスのため休館 ※利用料金など詳しくは、施設図をご覧ください。



詳しくはこちら 施設図

体育室



各種スポーツイベントに利用できる大体育室

バドミントンや卓球などに利用できる中体育室と小体育室もあり

トレーニング室



有酸素系、筋力系、フリーウエイト系などの各種器具あり。器具の使い方は、トレーナーが指導するので、初めての人でも気軽に利用可能

幼児体育室

未就学児の体づくりの場 (保護者同伴)



ジョギングコース



1周224mのコース



☎相模原ギオンアリーナ ☎042-748-1781

市民健康文化センター

子どもから高齢者まで幅広い年代が運動、文化、レクリエーション活動など多彩な目的に利用できます。



利用案内

所在地 南区麻溝台1872-1 時9時～22時(毎月第2月曜日(祝日等の場合はその翌週月曜日)、年末年始を除く) ※1月15日は設備メンテナンスのため休所 ※利用料金など詳しくは、施設図をご覧ください。



詳しくはこちら 施設図

プール



適温で楽しめる温水プール。ウォータースライダーやジャグジーもあり 時9時30分～20時

プールで泳いだ後だけでなく、浴室のみでも利用可能 時10時30分～16時

浴室



☎市民健康文化センター ☎042-747-3776



フォトシティさがみはら

私のこの1枚写真展

写真愛好家の皆さんが撮影した、よりすぐりの1枚を展示します。

- 時①1月19日(金)～2月1日(木)9時～22時
(最終日は15時まで)
②2月5日(月)～18日(日)8時30分～22時
- 会①ユニコムプラザさがみはら
②ミウヰ橋本5・6階インナーガーデン(緑区橋本)



私のこの1枚写真展 シャボン玉賞
『シャボン玉大好き』矢部政美さん

プロの部・アマチュアの部巡回展

フォトシティさがみはらの受賞作品を展示します。

プロの部

- 時2月6日(火)～19日(月)10時30分～18時30分
(最終日は15時まで)
※日曜日は休館
- 会ニコンプラザ東京 THE GALLERY(新宿区西新宿)

アマチュアの部

日にち	時間	会場
1月31日(木)まで	8時30分～17時	市役所本館
2月14日(水)～28日(水)	9時30分～20時 (土・日曜日、祝日等は18時まで)	図書館(中央区)
2月21日(水)～3月3日(日)	9時～19時	もみじホール城山
2月28日(水)～3月4日(月)	8時～21時 (最終日は15時まで)	きらぼし銀行
3月5日(火)～12日(火)	9時～15時	
3月13日(水)～19日(水)	10時～正午、13時～15時	淵野辺支店(中央区淵野辺) 橋本支店(緑区橋本) きらぼしラウンジ相原(町田市相原町)
3月2日(土)～15日(金)	9時～21時 (最終日は15時まで)	藤野芸術の家



アマチュアの部 金賞 『幻夜』菅原節子さん



休館日など詳しくは市HP参照

問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

相模原 SDGs EXPO

シンポジウムやステージイベント、SDGsパートナーが出展するブースなどを通じて、SDGsを学びます。

- 時2月①2日(金)12時30分～16時30分②3日(土)10時～16時
- 会社のホールはしもと
- ※希望者は直接会場へ
- ※講演やワークショップなど、一部事前申し込みが必要。詳しくは、市SDGs特設サイトをご覧ください。



市SDGs特設サイト

2月2日の催し

- 循環がテーマの基調講演
- 市内企業(ブックオフグループホールディングス、日本フードエコロジーセンターなど)によるパネルディスカッション

2月3日の催し

- 横澤夏子さんが登場! 「よしもと×SDGs×さがみはら」のスペシャルステージ
- 「お魚王子」こと鈴木香里武さんのトークショー
- JAXAの講演やSDGsワークショップの開催 など



横澤夏子さん(お笑い芸人)

問みんなのSDGs推進課 ☎042-769-9224

