

2024(令和6年)

10.15

広報

さがみはら

No.1539

毎月1日・15日発行

HAGIWARA

NAGAKI

祝

パリパラリンピック
ゴールボール男子
金メダル



萩原直輝選手

ポジション:センター



ウクライナとの決勝では、日本が延長にもつれ込む激戦を制し、勝利をつかみました。

市内在住の萩原直輝選手は、パラリンピック初出場。守備の要として、強豪国のスローイングを何度もブロックする見事な活躍で、日本男子初の金メダル獲得に大きく貢献しました。

関スポーツ推進課 ☎042-769-9245

🔦 ゴールボールとは

視覚に障害のある人を対象に考えられた競技。コート内で1チーム3人の選手が、アイシェード(目隠し)を付け、鈴の入ったボールを転がすように投げ合い、味方ゴールを守りながら相手ゴールにボールを入れて得点を競います。

特集2面 未来のための健康づくり 若い世代から取り組もう

詳しくは、2面へ

LINE UP

- 3面 衆議院議員総選挙
- 4・5面 みんなのすこやかナビ
- 10・11面 南・緑・中央区版
- 12面 令和5年度 本市の決算を公表します

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

☎042-770-7777

※品質向上のため、通話を録音しています。

FAX 042-770-7766



市からのお知らせや
イベント情報などは

市HP▶



今年で市は70周年!



市マスコット
キャラクター
さがみん

10月26日・27日に
野外音楽フェスが開
催されるよ! 交通規
制があるよ! 3面を
見てね。



関シティプロモーション戦略課 ☎042-707-7045

未来のための健康づくり **若い世代から取り組もう**

若いうちは、日常生活で無理をしても体に影響がないように見えます。生活習慣の乱れをそのままにせず、未来の自分のために、今から健康づくりに取り組みましょう。

健康増進課 ☎042-769-8274



詳しくはこちら

何から始めたらよいか分からないときは、市庁の活用を



20～30歳代 朝食を食べるより寝ていたい

健康に影響がある生活

- 栄養バランスが乱れがち
- 不規則な生活リズム
- 健康への関心が低い など

こんな状態になりやすい

- 男性 内臓脂肪の蓄積(メタボリックシンドローム予備軍)
- 女性 痩せ など

健康づくりに取り組もう！

- 朝食を取ろう
- 夜更かしをせず6時間以上の睡眠を取ろう



どの世代でもできること

健康状態を知ろう

症状がなく進行する病気が多くあります。
● 今の健康状態を知るために、がん検診・健診・歯科検診の定期的な受診を。病気の早期発見に役立てましょう。

気軽にできる健活を始めよう

健活とは、健康な心と身体につながるような生活をする事です。

- 通勤や買い物で歩こう
- 毎日の食事に野菜を1品加えよう
- 丁寧な歯磨きに、デンタルフロスや歯間ブラシを併用しよう など

市では「健活！チャレンジ」を実施しています。ぜひ、参加してみませんか。

禁煙にチャレンジしよう

紙巻たばこ・加熱式たばこに含まれる多くの有害物質により、肺に炎症が起きて組織が壊れる(COPD)と、元には戻りません。

市では「禁煙チャレンジ」を実施しています。ぜひ、挑戦してみませんか。



40～50歳代 責任が大きくなる 疲れやすく回復しない

健康に影響がある生活

- 多忙(仕事、親の介護など)
- 運動する習慣がない など

こんな状態になりやすい

- メタボリックシンドローム
- 生活習慣病
- 骨密度低下
- 更年期障害
- 歯周病
- 健康状態に不安を感じ始める など

健康づくりに取り組もう！

- 運動の機会をつくり、維持しよう
- 生活習慣病や更年期の過ごし方を学ぼう



60歳代から 健康問題が重なる むせやすい

健康に影響がある生活

- 社会との接点が少なくなり、閉じこもりやすい
- 味覚が変化し、濃い味付けを好む など

こんな状態になりやすい

- 生活習慣病
- 骨密度低下
- 腰や膝の痛み
- つまづきやすくなる
- フレイル(健康な状態と要介護状態の間)
- 口の中が衰える など

健康づくりに取り組もう！

- 減塩に取り組もう
- 筋力アップに取り組もう
- 社会活動に参加しよう



健康づくりに取り組んで自分らしくいきいき暮らそう！

市の取り組み

市健康づくり推進条例

市では、誰もが自分らしくいきいきと暮らすために、「市健康づくり推進条例」を令和5年4月1日に施行し、市民の健康づくりを進めています。

働く人の健康づくりを応援

職場に訪問し、職場でできる健康づくりを提案します。

市内企業の健康づくり事例を、市庁などで紹介しています。

出張運動教室・出張型健康教室

運動や生活習慣病、健康チェックなどのほか、健康運動指導士や保健師、管理栄養士が地域の団体や事業所などに出向いて実施する教室です。

☎各保健センター 緑☎042-775-8816 緑(津久井担当)☎042-780-1414
中央☎042-769-8233 南☎042-701-7708

イベントガイドを発行

10月は市民健康づくり推進月間

市民健康づくり推進月間内に開催するイベントをまとめたガイドブックです。運動教室、講座、相談など、さまざまなイベントを掲載しています。健康づくりに活用してください。

☎各まちづくりセンター・公民館・図書館・こどもセンターなど
※市庁にも掲載



イベントガイド

HOT Info

さがみはら



市圃は
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、市圃などで
確認を



タイトルにロゴマークがある場合は、
「市制施行70周年記念」の冠事業

衆議院議員総選挙

投票日 10月27日(日)
投票時間 7時~20時

私たちの暮らしに結び付く大事な選挙です。皆さんの一票を大切にしましょう。

10月16日~26日 期日前投票の利用を

投票日当日の混雑緩和のため、期日前投票をご利用ください。

- 入場整理券が届いていない場合でも、期日前投票所にある宣誓書を提出して投票できます。
- 住んでいる区内の期日前投票所でのみ投票できます。

※詳しくは、市圃や「選挙のお知らせ」(10月15日以降に発行)をご覧ください。

選挙課 ☎042-769-8290



市選挙啓発
キャラクター
アップくん



市圃▶

市議会9月定例会議 33議案を可決

市議会9月定例会議が、8月26日~10月1日に開かれました。この定例会議では、33議案が審議され、全て可決・同意・認定されました。

主な審議の内容や結果については、11月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

議決された主な内容

- 令和5年度相模原市一般会計歳入歳出決算
- 相模原市動物の愛護及び管理に関する条例の一部を改正する条例について など



総務法制課 ☎042-769-9260

令和7年度市立児童クラブの 入会申し込みを11月から開始

市では、保護者が就労などで昼間家庭にいない児童を健全に育成するため、児童クラブを開業しています(小学校区ごと(一部地域を除く)の小学校・こどもセンター内などに開設)。

11月1日から受け付け

保護者が昼間に育成できない小学校1~3年生(障害などで特別に支援が必要な児童は6年生まで)

費1カ月7,300円(育成料5,300円+おやつ代2,000円) ※延長育成料は別途1回200円

10月18日から、こども・若者支援課、各こどもセンター・市立児童クラブ(市圃にも掲載)

※令和7年3月31日までは、緑・南区役所行政資料コーナー、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンターでも配布

受付期間内に、入会申請書と必要書類を、直接、各市立児童クラブか、郵送でこども・若者支援課へ

受付	受付期間	対象
1次	11月1日~11月30日	入会開始希望日が7年4月1日~10日で、求職活動中(ひとり親家庭を除く)ではない人
2次	12月2日~7年1月31日	入会開始希望日が7年4月1日~10日の人
随時	7年2月1日から	入会開始希望日が7年4月1日以降の人 ※入会開始希望日の2カ月前から2週間前まで申請を受け付け

市立児童クラブの受付時間

月~金曜日(祝日等を除く)14時30分~18時

土曜日・学校休業日 8時~18時

●小学校4年生以上を受け入れる児童クラブがあります。対象の児童クラブなど詳しくは、市圃をご覧ください。

●1次受け付け分から順次審査、入会を決定

●土曜日に開設していない児童クラブがあります。事前に各クラブに確認してください。

●現在入会中でも、7年度に入会を希望する場合は、改めて申請が必要

●定員以上の申請があった場合などは、入会待ちになります。

※民間児童クラブの申し込みは、各クラブへお問い合わせください(連絡先は市圃に掲載)。

こども・若者支援課 ☎042-769-9227



市圃▶

あなたの声を市政に ご意見をお寄せください

淵野辺駅南口周辺まちづくり事業

事業の必要性などを評価する調査を公表し、市民の皆さんの意見を募集します。

国政策課、公園課、都市計画課、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・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、青少年学習センター、あさひ児童館、さがみはら国際交流ラウンジ、鹿沼公園管理事務所(市圃にも掲載)

意見の提出 11月15日(消印有効)までに、郵送か FAX、☎に、住所、氏名、電話番号、意見を書いて、政策課へ 〒252-5277中央区中央2-11-15 ☎042-769-8203 FAX042-754-2280 ✉seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp

結果の公表 意見の概要や市の考え方について、まとまり次第、市圃などで公表予定



淵野辺駅南口周辺まちづくり事業とは?

鹿沼公園と図書館敷地を一体的に利用し、次の事業を実施します。

- 淵野辺駅南口周辺の公共施設の集約・複合化による再整備
- 鹿沼公園のリニューアル
- 駅前自転車駐車場の再整備



市圃▶

町田市との証明発行サービスは 令和7年1月31日で終了します

本市と町田市の双方で証明書の交付を受けることができる証明発行サービスを終了します。

発行を終了する証明書 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍全部・個人事項証明書

発行を終了する窓口 相模原市 各区役所区民課

町田市 市民課、町田駅前連絡所、堺市民センター

今後は、①マイナンバーカードを利用したコンビニ交付サービスや②戸籍の広域交付をご利用ください。



各区役所区民課 緑 ☎042-775-8803、中央 ☎042-769-8294、南 ☎042-749-2131

相模原ギオンスタジアム周辺 交通規制・混雑にご注意を

10月26日(土)
・27日(日)

大型野外音楽フェスが開催されるため、交通規制があります。会場・原当麻駅周辺は、終日相当な混雑が予想されます。

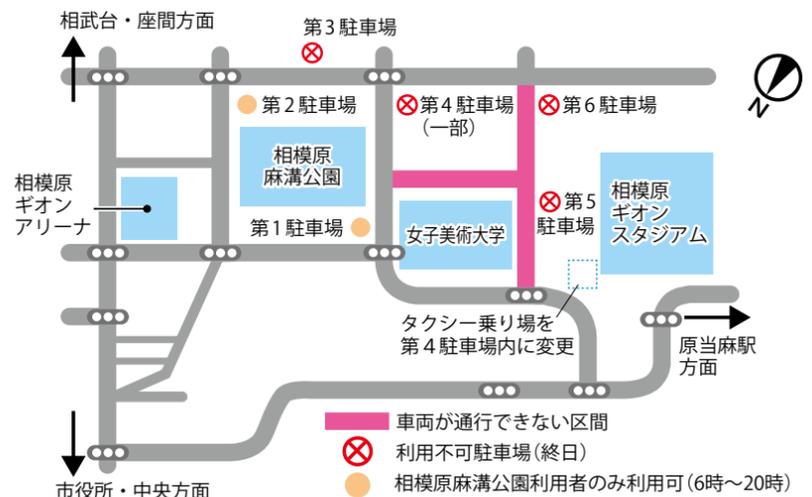
規制日時 10月26日(土)・27日(日)7時~23時ごろ

規制区間 相模原ギオンスタジアム周辺道路(地図を参照)

- 第3・第4(一部)・第5・第6駐車場は、終日利用不可
 - 野外音楽フェス来場者の駐車場はありません。
 - JR相模線は当日19時以降、臨時ダイヤで運転(茅ヶ崎~橋本間)
 - 相模原ギオンスタジアム管理事務所の窓口は休止
- 施設利用の手続きなど詳しくは、☎で042-777-6088へ



詳しくはこちら▶



野外音楽フェスについて=シティプロモーション戦略課 ☎042-707-7045
公園の利用について=公園課 ☎042-769-8243



みんなのすこやかナビ



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

オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

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



さがみはら
70
ANNIVERSARY
タイトルにロゴマークがある場合は、「市制施行70周年記念」の冠事業

急病などで困ったときは 電話番号をよく確かめて
まずはかかりつけ医・歯科医へ。
休診の場合は問い合わせ先へ

医科 相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000
聴覚、音声・言語機能に障害のある人専用 FAX042-756-3030
月～金曜日(祝日等を除く) 17時～翌朝9時、土曜日 13時～翌朝9時
日曜日、祝日等 9時～翌朝9時
※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

歯科 相模原口腔保健センター ☎042-756-1501
日曜日 8時45分～11時30分
※事前に連絡をしてから受診してください。
接骨 休日当番柔道整復施療所案内 ☎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。

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

保健福祉

市民公開講座 健康づくり

風船を使った腰痛対策、舌圧・腹圧を鍛える方法を学ぶ 時11月3日(祝)14時～16時 会ユニコムプラザさがみはら 対市内在住か在勤・在学の人 定80人(申込順) 申11月2日までに、☎かFAX、✉に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を書いて相模原鍼灸マッサージ師会(ナチュラル鍼灸治療院内)へ ☎FAX042-753-6099 ✉sagashin1923@gmail.com

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11月5日(火)・21日(休)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 会高齢・障害者福祉課

認知症高齢者家族の会「友知草の会」の介護相談 ほっとタイム

家族に認知症高齢者がいる当事者が相談に対応 時11月①5日(火)②9日(土)10時30分～12時 会①南保健福祉センター②けやき会館 対認知症のある人の家族 ※希望者は直接会場へ 会在宅医療・介護連携支援センター

ラジオ体操・みんなの体操講習会 立っても座ってもできる体操

体操指導者の長野信一さんから正しい体操方法を学ぶ 時11月9日(土)10時～11時30分 会サン・エールさがみはら 対市内在住か在勤・在学の小学生以上 定60人(申込順) 申10月23日～11月4日に、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

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。匿名で聞くだけの参加も可 時11月14日(休)14時～15時30分 会社のホールはしもと 対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 会精神保健福祉センター

講演 糖尿病患者さんに知っておいて欲しい災害時の備え

糖尿病教室、血糖値測定コーナー、相談コーナーなどを開催 時11月17日(日)12時30分～16時 会ユニコムプラザさがみはら ※希望者は直接会場へ 会北里大学病院内科総合外来 ☎042-778-8111

在宅医療・介護連携講演会 最期まで家で笑って生きたいあなたへ

在宅着取り約2,000人、独居の看取り130人以上を経験した医師の講演 時11月23日(祝)14時30分～16時30分 会あじさい会館、オンライン(ツールはZoom®を使用) 会小笠原文雄さん(小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック院長) 定320人(申込順) 申11月21日までに、二次元コードから 会在宅医療・介護連携支援センター

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①11月26日(火)13時30分～15時②12月7日(土)10時～11時30分 会①津久井保健センター②ウェルネスさがみはら 対市内在住か在勤の今年度20歳～69歳になる人 定各15人(申込順) ※年度内1回まで参加可 申10月21日～開催日前日に、直接か☎で各保健センターへ。市庁からも可 ①緑☎042-775-8816②中央☎042-769-8233

大野北第1地域包括支援センターが移転

高齢者の保健・福祉・介護などに関する相談窓口が移転します。

移転日 11月5日(火)

移転先 中央区淵野辺3-6-17まいづるビル1階 ☎042-704-9551

FAX042-704-9522(ファクス番号変更あり。電話番号は変更なし)

会地域包括ケア推進課 ☎042-769-9231

子育て

講座 子どもの意思決定と意見表明

子どもの意思を認め、親子の関係性を高める工夫を学ぶ 時11月15日(金)10時～12時 会陽光園 対市内在住で、発達が気になる5歳～小学校3年生の子どもの保護者など 定15人(申込順) 申10月19日～11月1日に、二次元コードから 会療育相談室 ☎042-756-8435



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	12月3日(火)		緑区合同庁舎	令和6年6月・7月生まれの子どもとその家族
	12月6日(金)	13時～14時	ウェルネスさがみはら	
	12月11日(水)	14時30分～	南保健福祉センター	
②	12月17日(火)	15時30分	ウェルネスさがみはら	6年3月・4月生まれの子どもとその家族
	12月25日(水)		南保健福祉センター	

定各10組(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始10月21日 会各子育て支援センター 緑☎042-775-8829、中央☎042-769-8222、南☎042-701-7710

親子で歯つびいちゃれんじ大作戦!

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を紹介 時12月①3日(火)②6日(金)・17日(火)③11日(水)・25日(水)10時～11時 会①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら③南保健福祉センター 対令和5年10月～6年2月生まれの子どもとその家族 定各10組(申込順) 申込開始10月21日 会市コールセンター ☎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12月4日(火)10時～11時30分 会ウェルネスさがみはら 対乳幼児の母親 ※保育あり(要予約) 申10月21日から、☎で子ども家庭課へ ☎042-769-8345

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12月①4日(火)②25日(水)13時30分～15時 会①南保健福祉センター②緑区合同庁舎 対市内在住の妊娠している人 定各8人(申込順。妊娠期間中1回のみ受講可) 申込開始10月21日 会市コールセンター ☎042-770-7777

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12月①7日(土)②14日(土)③18日(水)13時20分～16時 会①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら③南保健福祉センター 対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで) 定①②各40組③30組(各申込順) 申込開始10月21日 会各子育て支援センター①緑☎042-775-8829②中央☎042-769-8222③南☎042-701-7710

ビーンズクラブ

育児の情報交換と親子遊び 時12月9日(月)10時～11時15分 会南保健福祉センター 対①おおむね4歳未満の双子・三つ子とその家族②双子・三つ子を妊娠中の人とその家族 定①10組②5組(各申込順) 申込開始10月21日 会南子育て支援センター ☎042-701-7710

市民講演 「ひきこもり」とウェルビーイング 経験が私たちに教えてくれるもの

心理や背景を知り、一人ひとりができることを考える 時12月6日(金)15時～17時 会市民会館 対市内在住か在勤・在学の人 定80人(申込順) 申10月21日～11月29日に二次元コードから 図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
12月2日(月)	あじさい会館	11月27日	緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8810
12月16日(月)		12月11日	中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9266
令和7年1月20日(月)		7年1月15日	南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7722
12月19日(木)	南保健福祉センター	12月16日	津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1412
7年1月16日(木)		7年1月10日	城山福祉相談センター ☎042-783-8136 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

対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)

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11月①8日(金)②24日(日)10時～15時(各回1時間) 会ウェルネスさがみはら(電話相談も可) 対がん患者やその家族 定各4組(申込順) 申11月①6日②21日までに、☎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11月①12日(火)②18日(月)③25日(月)①14時30分～16時②③10時～11時30分 会①津久井保健センター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) 申10月21日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①津久井 ☎042-780-1408②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

骨粗しょう症予防の話と骨密度測定 時①11月19日(火)9時30分・10時30分・11時30分②12月6日(金)10時・11時(各回45分) 会①ウェルネスさがみはら②津久井保健センター 対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) 申10月22日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

くすりの相談

時11月21日(木)13時30分～15時(各回30分) 会ウェルネスさがみはら 定各2人(申込順) 申☎で市薬剤師会へ ☎042-756-1502

禁煙チャレンジ

電話か面談で3カ月間禁煙をサポート(初回面談時、希望者に尿中ニコチン検査と呼気検査を実施) 時月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時 会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 申☎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に対応 時11月①12日(火)・22日(金)②19日(火)③21日(木)13時～14時 会①南保健福祉センター②緑区合同庁舎③ウェルネスさがみはら 対かかりつけ医のいない人 定各2・3人(申込順、調整あり) 申10月21日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①南 ☎042-701-7715②緑 ☎042-775-8811③中央 ☎042-769-9806

みんなのアルコール相談(精神科医)

飲酒量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に対応 時11月19日(火)10時～12時 会けやき会館 対市内在住か在勤でアルコールに関する悩みを抱える人とその家族 定2組(申込順、調整あり) 申10月21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11月20日(水)14時～16時 会産業会館 対市内在住か在勤で、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) 申10月21日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

薬物・ギャンブル依存相談(精神科医)

薬物やギャンブルに関連した相談 時11月21日(木)14時～16時 会けやき会館 対市内在住か在勤で、薬物やギャンブルに関する悩みを抱える人とその家族 定2組(申込順、調整あり) 申10月21日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

①思春期相談②ひきこもり相談(精神科医)

①思春期②ひきこもりに関連した相談に対応 時11月25日(月)14時～16時 会けやき会館 対①13歳～17歳の精神的な悩みを抱える人とその家族②18歳以上のひきこもりの状態にある人とその家族 定2組(申込順、調整あり) 申10月21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「サプリ」

アルコール・薬物・ギャンブルの問題を理解し、その対応を学ぶ 時11月26日(火)13時30分～15時30分 会市民会館 対市内在住か在勤でアルコール・薬物・ギャンブルに関する悩みを抱える人の家族 定10組(申込順) 申10月21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
10月19日(土)	10時30分～12時、	相模大野駅前通り(コリドー通り)
11月2日(土)	13時45分～16時	
10月25日(金)	10時～12時、	市役所前
11月17日(日)	13時45分～16時	
10月27日(日)	10時～12時、	橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下
11月4日(木)		
11月17日(日)		

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) ※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) 図地域保健課



健康相談

※タイトル横()内は相談員

①成人健康相談②母子保健相談(保健師)

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

日にち	時間	会場
月～金曜日	8時30分～17時(祝日等を除く)	緑区合同庁舎
月曜日・木曜日		ウェルネスさがみはら
火曜日		南保健福祉センター
水曜日		津久井保健センター★
金曜日		藤野総合事務所★
		相模湖総合事務所★
		城山総合事務所★

※希望者は直接会場へ(電話相談も可、★は来庁相談のみ) 図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
11月5日(火)	9時45分 10時30分 11時15分 12時	ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
11月6日(水)		南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
11月8日(金)		津久井保健センター	緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414
11月15日(金)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816
11月21日(木)	13時 13時45分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
11月25日(月)	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

申10月21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12月①2日(月)②9日(月)③16日(月)①②9時～11時30分③13時～15時30分 会①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら③南保健福祉センター 申込開始10月21日 図各子育て支援センター①緑 ☎042-775-8829 ②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12月10日(火)①9時～11時30分②③13時～15時30分 会②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 申☎でこども家庭課へ(②③開催日前日まで。市圏からも可) ☎042-769-8345

かんがる～歯科健診(歯科医)

会緑区合同庁舎、津久井保健センター、城山・相模湖・藤野総合事務所、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター 対障害のある乳幼児 ※申込時に日時・会場などを調整 申☎でこども家庭課へ ☎042-769-8345

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12月18日(火)9時～11時30分 会②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 申☎でこども家庭課へ(③開催日前日まで) ☎042-769-8345

歯科健康相談(歯科衛生士)

ブラッシング方法など歯の手入れに関する相談 時月～金曜日(祝日等を除く)9時～15時30分 会緑区合同庁舎、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター ※申込時に日時・会場などを調整 申☎で健康増進課へ ☎042-769-8322



市コールセンターから ちよっとおしらせ 敷布団、掛け布団(羽毛布団を含む)などの布団は、大きさにかかわらず、粗大ごみになります。戸別収集の場合は2枚まで400円です。

SUPER OPEN STUDIO

①スタジオ公開 ※希望者は直接会場へ。会場などは二次元コードから
②スタジオビジット・バスツアー 定各18人(申込順) 費500円(未就学児無料) ※小学生以下は保護者同伴 申11月1日から、二次元コードから



【①②共通】申11月9日(出)・10日(日)・11日(月)・16日(出)・17日(日)(②は9日を除く)①13時~18時②11時~14時、15時~18時 同実行委員会事務局(アトラボはしもと内) ☎042-703-4654

れんげFESTIVAL

①ミニ消防車の展示や抽選会、花苗の配布など②ミニ風づくり教室③フリーマーケット④ウクレレ演奏会⑤ふれあい動物広場⑥ふれあい寄席 申11月16日(出)①10時~16時②10時30分~16時③13時~14時④13時30分~15時30分⑤14時~15時15分 会れんげの里あらいそ 定②50人⑥60人(各先着順) 費⑤100円 ※希望者は直接会場へ。同所を参照 同新機ふれあいセンター ☎046-255-1311

エコパークさがみはらの催し

①親子で飾るキラキラクラフトバッグ 申11月16日(出)10時~12時 同小学生とその保護者
②森でのんびり親子でセラピー体験 申11月17日(日)9時30分~12時(雨天中止) 同小学校3年生~中学生とその保護者 費500円
【①②共通】会木もれびの森(①雨天時はエコパークさがみはら) 定①10組②6組(各申込順) 申10月19日~11月13日に、直接か ☎、☒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 ☒ecopark-sagamihara@mdlife.co.jp

子どもサイエンスフェスティバル相模原大会

申11月16日(出)10時~15時 会青少年学習センター 同小学生以上 ※希望者は直接会場へ。内容などは、県を参照 同県立青少年センター科学部科学支援課 ☎046-222-6370

たき火で焼き芋体験

申11月17日(日)11時・13時(各回2時間)〈予備日11月24日(日)〉 会銀河の森プレイパーク(キャンプ淵野辺留保地内) 同中学生以下(未就学児は保護者同伴) 定各50人(先着順) ※希望者は直接会場へ。内容などは同所を参照 同子どもの居場所づくり・相模原 ☎070-4497-4588

県障害者スポーツ大会

①卓球②卓球・サウンドテーブルテニス③ポッチャ 申令和7年①11月17日(日)②11月19日(日)③12月16日(日) 会県立スポーツセンター(藤沢市善行) 同6年4月1日時点で、障害がある13歳以上(①精神②身体(内部障害を除く)・知的③身体(肢体障害のみ) 同スポーツ推進課、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(沢井を除く)など(市圏にも掲載) 申①②11月18日③12月16日までに、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 ☒、☒でスポーツ推進課へ。記入が困難な人は ☎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 ☎042-769-6140 ☒042-754-7990 ☒sports@city.sagamihara.kanagawa.jp

田名地区バスツアー

申11月24日(日)10時~15時30分 集合・解散場所淵野辺駅か上溝駅 同市内在住か在学の小学生とその保護者 定20人(抽選) 費1,500円(小学生1,000円) ※コースなどは市を参照 申10月31日までに、二次元コードから 同中央区役所地域振興課



若あゆスターフェスティバル

大型望遠鏡での天体観測と小型熱気球作り 申12月8日(日)17時30分~19時45分 会相模川ビレッジ若あゆ 同市内在住の小・中学生とその保護者 定50人(抽選) 申10月30日までに、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

やませみ自然体験スクール

クラフト体験&カートンドッグ作り 木の実を使った工作とクッキング体験 申12月14日(出)9時30分~13時40分 会ふじの体験の森やませみとその周辺 同市内在住の小・中学生とその保護者(未就学児の同行可) 定40人(抽選) 申10月31日までに、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

講演・講座

パソコン講座無料体験・相談

①パソコン講座②IT版よろず相談③④プログラミング講座⑤Webエンジニア講座

日にち	時間
①10月30日(水)、11月7日(水)・9日(出)	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)
②10月30日(水)、11月13日(水)	午前、午後(各回30~50分)
③10月31日(木)、11月7日(木)	16時、17時30分(各回60分、1回のみ)
④11月9日(出)	10時30分、14時(各回50分、1回のみ)
⑤11月7日(水)	18時45分~19時45分

会産業会館 同②市内企業でITに携わる人や仕事を探している人など③④小学校3年生~高校生⑤18歳以上 定①③④⑤各3人②各1人(各申込順) 申10月22日から、☎(9時30分から)で同所教室へ ☎042-704-9888

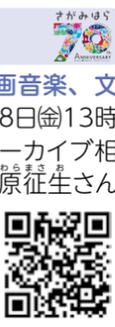
テニス教室〈全5回〉

①初・中級者②初心者・初級者③ジュニア

日にち	会場
①②③11月3日・17日・24日、12月8日・22日の日曜日〈予備日令和7年1月12日〉	津久井又野公園
②③11月9日~12月7日の毎週土曜日〈予備日12月14日〉	小倉(やまびこ)テニスコート★
申①8時30分~10時30分②③10時30分~12時30分 同市内在住か在勤・在学の③小学校3~6年生(★は4年生から) 定各8人(申込順) 費各5,000円 申10月22日から、直接か ☎、☒、☒に6面上部の必要事項、テニス経験の有無、希望コースを書いて城山スポーツ&カルチャークラブめいぶるへ ☎042-782-0303(火~金曜日9~15時) ☒042-782-1051 ☒info.maple.shiroyama@gmail.com	

映像遺産の保存と活用

生誕100周年・團伊玖磨の映画音楽、文化記録映画を中心に 申11月8日(金)13時30分~15時 会国立映画アーカイブ相模原分館(中央区高根) 同藤原征生さん(同特定研究員) 申10月19日~11月1日に、二次元コードから 同生涯学習センター ☎042-756-3443



語る・かたる・人権トーク

「差別戒名」をご存じでしょうか? 申10月24日(木)13時30分~15時30分 会市民会館 同斎藤洋一さん(信州農村開発史研究所所長) 定1,200人(先着順) ※希望者は直接会場へ 同横浜国際人権センター ☎045-261-3855

おはなしボランティア養成講座〈全3回〉

申11月15日~29日の毎週金曜日14時~17時 会ミウイ橋本(緑区橋本) 同市内在住で、受講後に読み聞かせ活動ができる初心者 定20人(申込順) 申10月20日~11月4日に、直接か ☎で橋本図書館へ ☎042-770-6600

プロカメラマンと写す文化財

写真の撮り方を文化財で学ぶ。カメラ貸し出しあり 申11月4日(水)10時~12時30分 会旧中村家住宅 定30人(申込順) 申10月21日~31日に、☎で文化財保護課へ ☎042-769-8371

花と緑の教室

①フラワーアレンジメントの美と癒し 申11月7日(水)10時~12時 会LCA国際小学校北の丘センター
②生ごみ堆肥、腐葉土づくりで花や野菜のエコ栽培 花苗を2つ進呈 申11月12日(水)10時~11時30分 会けやき会館
③秋の寄せ植え教室 申11月13日(木)・14日(金)10時~11時30分 会花苗生産センター(中央区田名)

【①②③共通】同市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 定①20人②24人③各10人(各申込順) 費①3,000円②600円③各1,500円 申10月21日~11月①5日②11日③13日に、直接か ☎、☒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 ☒042-751-2345

認知症支援ボランティア養成講座〈全2回〉

申11月19日(水)・30日(出)14時~16時 会あじさい会館 同市内在住か在勤・在学の人 定70人(申込順) 費1,000円 申11月9日(必着)までに、直接か ☎、はがき、☒、☒に6面上部の必要事項を書いて相模原ボランティア協会(あじさい会館内)へ ☎252-0236中央区富士見6-1-20 ☒☒042-759-7982 ☒sagamiva@feel.ocn.ne.jp

さがまちカレッジ

①感染症を予防するワクチン 働く細胞とワクチン 申11月30日(出)13時~14時30分 同15歳以上(中学生を除く)
②薬学講座 投与後の痛み止めの化学 申11月30日(出)15時~16時30分
【①②共通】会ユニコムプラザさがみはら 定各20人(抽選) 費各1,200円 同各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・公民館(沢井を除く)など 申10月31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。同所からも可 ☎042-703-8535

冬季Aポニー教室〈全5回〉

申12月1日~29日の毎週日曜日10時~11時30分 会相模原麻溝公園ふれあい動物広場 同市内在住の小・中学生(保護者同伴。今年度ポニー教室に参加した人は応募不可) 定20人(抽選) 申11月18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6面上部の必要事項、学年、保護者氏名を書いて同所へ ☎252-0328南区麻溝台2317-1 ☎042-778-3900

エコドライブ講習会

申11月18日(月)13時~16時40分 会都南自動車教習所(座間市緑ヶ丘) 同普通免許を取得して1年以上で、次のいずれかに該当する人●九都県市内在住か在勤・在学●JAF(日本自動車連盟)会員 定18人(抽選) 費1,100円 申11月5日までに、JAF☒から 同JAF東京支部 ☎03-6833-9130



知っておきたい! 労務の基本

申11月24日(日)14時~16時 会さがみはら市民活動サポートセンター 同NPO法人に所属している人など 定15人(申込順) 費500円 申10月20日~11月20日に、直接か ☎、☒、☒に6面上部の必要事項を書いて同所へ ☎☒042-755-5790 ☒sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp

グリーンカレッジつくい

ダム関連施設見学ツアー 観光放流と津久井在来大豆の弁当もあり 申11月29日(金)9時~16時 集合場所津久井生涯学習センター 同18歳以上(高校生を除く) 定18人(申込順) 費3,000円(バス・昼食代含む) 申10月22日~11月1日に、直接か ☎で同所へ ☎042-784-2400

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。

- 実もの盆栽・老鴉柿展 苗木販売もあり 申11月6日(水)~10日(日)9時30分~16時 会県立相模原公園サカタのタネグリーンハウス 同横山 ☎090-6159-4184
- 足の健康フェスタさがみはら 足の計測や靴の選び方指導など 申11月9日(出)14時~18時30分 会ユニコムプラザさがみはら 定50人(申込順) 申11月8日までに、☎で相武台リハビリデイサービスへ ☎046-259-6148
- 琴伝流エレキ大正琴チャリティコンサート 曲目は『エリーゼのために』など。東日本大震災の被災者への募金も実施 申11月13日(水)13時~16時 会社のホールはしもと 定535人(先着順) ※希望者は直接会場へ 同藤井 ☎042-625-2114
- 津軽三味線と民謡と仲間の集い 津軽三味線演奏や舞踊など 申11月16日(出)13時~16時 会津久井中央公民館 定400人(先着順) ※希望者は直接会場へ 同落合 ☎090-9817-7304

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

- 混声合唱 申毎週土曜日13時30分から 会橋本公民館 ※初心者歓迎、見学可 同望月 ☎080-1049-4671
- 日本画・水墨画 申第1・第3金曜日13時から 会市民会館 ※初心者歓迎 同平田 ☎080-1181-7195
- 女声合唱 申月3回木曜日10時から 会大野南公民館など 同土方 ☎080-6656-1091
- ペン習字 申月2回金曜日10時から 会大野台公民館 同澤井 ☎042-759-5439
- 茶道 申月2回土曜日13時から 会上溝公民館 ※初心者歓迎、見学・体験可 同山田 ☎080-3481-4602

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

市民の皆さんの意見や要望を市政に反映する制度として、「わたしの提案」を郵送やインターネットで受け付けています。ぜひ利用してください。

施設の催し

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

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



タイトルにロゴマークがある場合は、「市制施行70周年記念」の冠事業



申し込み時に記入する必要事項

①希望する催し名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

LCA国際小学校北の丘センター

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

催し名	日にち	時間	対象・定員・費用など
①膝腰ゆるゆるストレッチポール(全9回)	毎週金曜日 11月1日～12月27日	13時～14時	対16歳以上 定30人(抽選) 費7,200円
②ボディバランス	毎週水曜日 11月6日～12月25日	13時～14時	対16歳以上 定30人(抽選) 費6,400円
③いきいきヨガ	毎週木曜日 11月7日～12月26日	12時～13時	対16歳以上 定35人(抽選) 費6,400円
④美骨体操		15時30分～16時30分	対16歳以上 定20人(抽選) 費6,400円
⑤元気アップ!水中運動	毎週木曜日 11月7日～12月19日	9時20分～10時20分	対65歳以上 定20人(抽選) 費5,600円
⑥元気アップ!シニア体操	毎週月曜日 11月11日～12月23日	9時30分～10時30分	対65歳以上 定30人(抽選) 費5,600円
⑦ストレッチ&ヨガ	毎週月曜日 11月11日～12月23日	14時30分～15時30分	対16歳以上 定35人(抽選) 費5,600円
⑧単発!ベビーリトミック	11月13日(水)・27日(水)	10時～10時40分	対0歳6カ月～1歳3カ月の子どもとその保護者 定各10組(申込順) 費各1,000円
⑨単発!親子リトミック		11時～11時40分	対1歳4カ月～3歳の子どもとその保護者 定各10組(申込順) 費各1,000円
⑩単発!ベブリースイミング	11月15日(金)・29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(申込順) 費各900円
	11月16日(土)・30日(土)	11時～11時45分	対オムツの取れていない1歳以上の未就学児とその保護者 定各10組(申込順) 費各900円
⑪単発!親子スイミング	11月16日(土)・30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(申込順) 費各900円
⑫寄せ植え教室 クリスマス	11月14日(水)	10時30分～12時	定24人(申込順) 費2,500円

※⑤⑩⑪入場料が別途必要 申①②③④⑤⑥⑦10月22日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に8面上部の必要事項を書いて同所へ。⑧⑨⑩⑪11月1日から、同所から。⑫10月19日から、直接か☎で同所へ

けやき体育館

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

障害者ふれあい文化講座 おいしい野菜を食べよう

相模原産の野菜・果物の紹介、お薦めの食べ方など 時11月25日(月)13時30分～15時30分 対市内在住か通勤・在学・障害福祉サービス事業所を利用している障害のある小学生以上 定16人(申込順) 費300円 ※手話通訳と要約筆記対応(要予約)。ボランティア同時募集(定3人(申込順)) 申10月19日～11月11日に、☎で同所へ。☎が難しい人はFAXに8面上部の必要事項、手話通訳・要約筆記希望の有無、障害の種別・等級を書いて同所へ

さがみ湖リフレッシュセンター

〒252-0175 緑区若柳1207-4 ☎042-685-3988

①映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション

時11月1日～29日の毎週月・金曜日(4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 ※希望者は直接会場へ

②イキイキヨガ教室

時11月6日(水)・20日(水)10時30分～11時30分

③やさしい夜ヨガ教室

時11月11日(月)・25日(月)18時30分～19時30分

④体幹トレーニング&タオル体操

時11月13日(水)10時30分～11時30分

【②③④共通】対18歳以上 定各20人(申込順) 費各500円 申10月20日～開催日前日に、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

- ①福田恭巳さん総合監修スラックライン 姿勢改善ヨガ②初級③中級(各全12回)
 ④リンパストレッチ(全8回)⑤⑥プリザーブドフラワークリスマスアレンジ

	日にち	時間
①	11月13日(水)	19時15分～20時45分
②	毎週水曜日 11月13日～令和7年2月5日 (7年1月1日を除く)	9時～10時
③		11時30分～12時30分 10時15分～11時15分
④	毎週金曜日 11月15日～7年1月10日 (7年1月3日を除く)	15時～16時15分
⑤	11月28日(水)	13時～14時30分
⑥	11月29日(木)	19時～20時30分

対①5歳以上②③④⑤18歳以上⑥小学生以上(①⑥小学生以下は保護者同伴②③④⑤高校生を除く) 定①④各20人②③各25人⑤⑥各24人(各申込順) 費①1,000円②③各1万500円④7,000円⑤⑥各2,800円 申①10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。②③④⑤⑥10月19日～開催日1週間前に、同所「イベント&教室」ページから

ソレイユさがみ

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

①さんかくサロン

話し合いを通して多様な価値観に触れる男女共同参画の気付きの場 時11月11日(月)10時～11時30分

②ソレイユマルシェ(手作りの販売と体験ワークショップ)

時11月12日(火)10時～15時 ※希望者は直接会場へ

③ビーズアクセサリー作り(ネックレス)

ひもにビーズを通してネックレスを作る 時11月16日(土)10時～12時

④認知症サポーター養成講座

認知症の症状や認知症のある人への接し方を学ぶ 時11月16日(土)10時～11時30分

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11月18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

【①③④⑤共通】※①③④未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 対③中学生以上 定①20人③④各10人⑤7組(各申込順) 費③1,500円 申10月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、①③④保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)、⑤子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ。同所から可

図書館(中央区)

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604

図書館開館50周年記念イベント

サイエンスカフェ JAXA吉川先生といっしょ!

時11月9日(日)15時～17時 定40人(申込順) 申10月19日～11月8日に、同所から

コント&ビブリオバトル 究極のアオハル本を君に捧ぐ

コントリオ・青色1号のコントと、大学生らが一推しの本をお互いに書評する(ビブリオバトル) 時11月10日(日)14時～15時30分 定40人(申込順) 申10月20日～11月8日に、同所から

大人のためのおはなし会

時11月16日(土)10時30分～12時、13時30分～15時 対中学生以上 定各35人(申込順) 申10月22日～11月15日に、直接か☎で同所へ

相模原ギオンアリーナ

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

サイクリング教室 ヒルクライム 初級編 秋の宮ヶ瀬湖で絶景を満喫しよう

トレーナーと一緒に約62kmのルートを走行 時11月17日(日)9時～16時 対ロード・クロス・電動スポーツバイクで参加でき、50km程度の走行経験があり、多少の坂道も走れる15歳以上(中学生を除く) 定10人(抽選) 費3,500円(別途食事代が必要) 申10月30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(⑫⑬⑭⑮⑯⑰を除き申込順)・費用	
①ZUMBA(全4回)	毎週金曜日 11月1日～22日	10時～11時	対16歳以上 定20人 費4,400円	
②パワーヨガ(全4回)	毎週金曜日 11月1日～22日	20時15分～21時15分	対16歳以上 定20人 費4,400円	
③エアロビクス(全4回)	毎週水曜日 11月6日～27日	19時30分～20時30分	対16歳以上 定20人 費4,400円	
④ボディアタック®(全4回)	毎週土曜日 11月2日～23日	16時30分～17時30分	対16歳以上 定20人 費4,400円	
⑤リズムウォーク&筋トレ(全4回)	毎週木曜日 11月7日～28日	12時30分～13時30分	対16歳以上 定20人 費3,300円	
⑥ピラティス(全3回)	毎週日曜日 11月10日～24日	15時～16時	対40歳以上 定15人 費3,300円	
⑦アーティスティックスイミング(全3回)	毎週日曜日 11月10日～24日	16時45分～17時45分	対16歳以上 定20人 費3,300円	
⑧個人メドレー練習会	11月6日(休)	15時30分～16時30分	対クロールで25m泳げる小・中学生 定20人 費2,640円	
⑨はじめてのバタフライ(全3回)	11月6日(休)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,100円	
冬季成人水泳	⑩初心者～平泳ぎ	毎週木曜日 11月7日～21日	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費3,300円
	⑪4種目と個人メドレー	毎週火曜日 11月12日～令和7年1月21日(12月31日を除く)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定30人 費1万1,000円
冬季幼児水泳	(全10回)	⑫毎週火曜日 11月12日～7年1月21日(12月31日を除く)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定30人 費1万1,000円
		⑬毎週水曜日 11月13日～7年1月22日(7年1月1日を除く)	16時～16時50分	対3歳以上の未就学児 定20人(抽選) 費7,700円
		⑭毎週木曜日 11月14日～7年1月23日(7年1月2日を除く)	16時～16時50分	対3歳以上の未就学児 定20人(抽選) 費7,700円
		⑮毎週火曜日 11月12日～7年1月21日(12月31日を除く)	16時～16時50分	対3歳以上の未就学児 定20人(抽選) 費7,700円
冬季小学生水泳	初心者～バタフライ	⑯毎週水曜日 11月13日～7年1月22日(7年1月1日を除く)	17時30分～18時30分	対小学生 定35人(抽選) 費7,700円
		⑰毎週木曜日 11月14日～7年1月23日(7年1月2日を除く)	17時30分～18時30分	対小学生 定35人(抽選) 費7,700円
		⑱毎週火曜日 11月12日～7年1月21日(12月31日を除く)	17時30分～18時30分	対小学生 定35人(抽選) 費7,700円
⑲水中撮影フォームチェック	11月13日(休)	17時30分～18時30分	対小学生 定35人(抽選) 費7,700円	
⑳中・高校生水泳	(全10回)	毎週木曜日 11月14日～7年1月23日(7年1月2日を除く)	17時30分～18時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,650円(DVD代含む)
				対中学・高校生 定35人 費7,700円

※①②③④⑤⑥10月22日から⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰10月19日から、直接か☎で同所へ。⑫⑬⑭⑮⑯⑰10月25日(必着)までに、往復はがき(1教室1枚・同一の催しはきょうだい連名可)に8面上部の必要事項、希望曜日、小学生は学年を書いて同所へ

ほねごりアリーナ

〒252-0134 緑区下九沢2368-1 ☎042-763-7711

座禅教室

時12月7日(土)10時～11時30分 対15歳以上(中学生を除く) 定30人(抽選) 費600円 申10月31日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に8面上部の必要事項を書いて同所へ

相模原スポーツ・レクリエーションパーク

〒252-0205 中央区小山2696 ☎042-707-1933

①チェアヨガ

時10月30日～令和7年3月19日の隔週水曜日13時～14時

②誰でもエアロビクス

時11月7日～7年3月27日の毎週木曜日14時45分～15時45分

【①②共通】定各20人(申込順) 費①各800円②各500円 申各開催日前日までに、直接か☎で同所へ。同所☎からも可

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(番号が変わりました)

腰痛予防・改善のためのピラティス教室(全4回)

時11月20日～12月11日の毎週水曜日18時30分～19時30分 定25人(抽選) 費1,000円 ※同所☎を参照 申10月31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

リフレッシュヨガ①ステップアップ②ビギナー(各全3回)

①体を鍛えるパワーヨガ②リラックスできる瞑想など 時12月7日～21日の毎週土曜日①17時45分～18時45分②19時～20時 対18歳以上 定各20人(申込順) 費各2,100円 申10月20日～11月30日に、直接か☎で同所へ



相模原のスポーツ選手を応援しよう!



SC相模原 (サッカー・J3リーグ)

時①10月20日(日)②11月2日(土)14時から
会相模原ギオンスタジアム
対戦相手 ①Y.S.C.C.横浜②カタレ富山
☎SC相模原☎042-705-7074

角田裕毅選手 (F1ドライバー)

●アメリカGP(グランプリ)決勝 時10月21日(月)4時から
●メキシコGP決勝 時10月28日(月)5時から
●サンパウロGP決勝 時11月4日(休)2時から
☎スポーツ推進課☎042-769-9245



ノジマステラ神奈川相模原 (女子サッカー・WEリーグ)

時11月3日(祝)14時から
会相模原ギオンスタジアム
対戦相手 三菱重工浦和レッズレディース
☎ノジマステラ神奈川相模原☎046-298-3881

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

市スポーツ協会からのお知らせ

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

参照先記載のないものは 全て同協会☎を参照



市民秋季ボウリング競技大会(小・中学生、高校生、一般、シニア(全て男女別))

時11月17日(日)9時～13時 会相模原パークレーンズ(中央区相模原) 対市内在住か在勤・在学の人 定70人(申込順) 費各2,800円 申10月19日～11月9日に、直接か☎で①相模原パークレーンズ②相模ファーストレーンへ ①☎042-755-1110②☎042-755-1088

市民サッカー選手権大会(一般女子)

時11月24日(日)～12月8日(日)9時から 会相模原ギオンフィールドなど 対市内在住か在勤・在学の人 申込期限11月3日

住か在中・在学の人 申込期限11月3日

中級ダンス講習会(ワルツ、タンゴ)

時11月30日(土)9時～11時30分 会市体育館(市役所前) 対市内在住か在中・在学の人 定20人(先着順) 費1,000円(事前申し込みは700円) ※希望者はダンスができる服装で室内履きを持って直接会場へ。事前申し込み11月29日までに、☎で市ダンススポーツ連盟の川原さんへ ☎080-3420-6257

紙面の内容がスマホで読めます



マイ広報さがみはら



カタログポケット広報さがみはら



みなみ

編集/南区役所区政策課 ☎042-749-2134



南区の人口・世帯

令和6年9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 282,943人(47減) 男 139,782人/女 143,161人 世帯数 139,349世帯(8減)

ホームページ



南区ページ

Instagram



【公式】
相模原市南区

Facebook



「相模原市南区
区民会議」

南区の魅力満載!!



相模原市
南区ガイドマップ

南区若者参加プロジェクト実行委員会からのお知らせ

more輝区南区アイディアコンペ ~Mission04南区の魅力発見せよ!!!!~

南区内で撮影した「青」に関連した写真大募集

応募作品の中から「南区アイディア賞」と「オーディエンス賞」を投票で決定します。コンペでは、参加者同士が交流する催しもあります。みんなで南区の魅力を見つけるコンペに参加してみませんか。



写真募集概要

募集期間 12月20日まで
※申し込み方法など詳しくは、若プロ用をご覧ください。



📅令和7年1月26日(日)13時30分~16時
📍相模女子大学(南区文京)
📅7年1月10日までに、若プロ用から
写真を応募していない人でも参加できます。若プロ用



☎南区役所区政策課 ☎042-749-2134

南区若者参加プロジェクト実行委員会(若プロ)は、南区を活動拠点とする団体です。南区在住か在勤・在学の人を中心となり、若者がまちづくりに参加する方法を考えています。もっとわくわくする南区になるよう、まちのために今できること、やってみたいことを企画・実行しています。



若プロ委員募集中

まずは見学から /

こんな人を待っています

- 南区で友達をつくりたい
- 自分の暮らすまちについて知りたい・考えたい
- 自分の経験や知識をまちづくりに生かしたい
- まちづくりで、さまざまな世代と意見交換をしたい
- 就職活動に生かしたい

こんなスキルが身に付きます

建設的な議論のやり方、企画運営、ファシリテーションスキル(効率的に議論するための会議の進行役)、グラフィックレコーディングスキル(イラストや図形で会議の流れをまとめること)

📌南区在住か在勤・在学の人(18歳未満は要保護者同意)
📞☎で南区役所区政策課へ

新磯

秋のイベント

新磯地区には豊かな自然や歴史・文化があります。季節を感じながら新磯地区のイベントを楽しんでみませんか。

新磯ざる菊花見会



8種類1,300株を超える「ざる菊」の花見会。地元産の野菜や卵などを販売します。式典では、太鼓、お囃子、オカリナの演奏があります。

📅11月1日(金)~15日(金)(式典11月4日(休)11時~11時30分)
※販売は9時~15時(予定)
📍勝坂歴史公園南側の農園(南区磯部)
※希望者は直接会場へ

📞新磯ざる菊愛好会の安原さん
(期間中の9時~15時) ☎090-6516-7591



勝坂遺跡史跡指定50周年記念 勝坂遺跡縄文まつり



土器の野焼き実演や縄文体験ブース(弓矢・火起こし)、クイズラリー、模擬店など盛りだくさんのイベントを開催します。

📅11月16日(土)10時~13時(小雨決行)
📍史跡勝坂遺跡公園
☎文化財保護課 ☎042-769-8371

各イベントへのアクセス

下溝駅下車→神奈川中央交通「相武台前駅行き(台14系統)」乗車→「上磯部入口」バス停下車→徒歩約5分(史跡勝坂遺跡公園)・徒歩約10分(新磯ざる菊花見会場)

新磯地区周辺マップ



高齢者向け 運転認知機能検査などの体験会

運転免許を更新する75歳以上に必要な認知機能検査を体験。交通安全や特殊詐欺防止の講話、安全運転サポート車の乗車体験などもあります。※運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の代わりにはなりません。

📅11月12日(火)9時30分~12時、13時30分~16時
📍トヨタモビリティ神奈川 相模台店(座間市相模が丘)
※駐車場利用可。駐輪スペースもあり
📌過去に参加したことがない、南区在住か在勤の今年度65歳以上になる人
定各10人(申込順)
📅10月21日~11月5日に、☎で市コールセンターへ
☎042-770-7777



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6年9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 166,854人(85減) 男 83,719人/女 83,135人 世帯数 77,403世帯(4増)

市ホームページ内 緑区ページ 緑区特設サイト ホームページ

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

すもうよ緑区 検索

区制施行15周年記念

ロゴマークを作成します!

令和7年4月1日に区制施行15周年を迎えることを記念して、ロゴマークを作成します。3つのデザインの中から「コレがいい!」と思うロゴマークに投票をお願いします。決まったデザインは、イベントなどで使用します。

デザイン①

デザイン②

デザイン③

投票期間 11月30日まで
 投票方法 ①オンライン②投票用紙(直接) ※どなたでも投票できます
 投票先 ①緑区特設サイト「すもうよ緑区」
 ②緑区役所区民課 緑区内の各まちづくりセンター・出張所・連絡所

プレゼントもあるよ!

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

ふじのサニーサイドウォーク

オレンジ色の旗が目印です

日連エリアを中心に、10カ所のお店やテントでアート作品の展示販売やワークショップをします。
 時 11月1日(金)~24日(日)
 ※時間は店舗ごとに異なる
 ☒ 緑区日連地域 ※希望者は直接会場へ

☎ 藤野まちづくりセンター ☎042-687-2119

11月1日から 自立支援相談窓口の出張相談が予約制に変更

各総合事務所で実施する自立支援相談が予約制になります。

設置場所	相談受付日時	予約方法
城山総合事務所	月~金曜日 (祝日等を除く) 9時~12時、 13時~17時	☎で緑区自立支援 相談窓口へ ☎042-774-1131
津久井総合事務所		
相模湖総合事務所		
藤野総合事務所		

主な支援内容
 ●各種行政サービス・窓口の紹介 ●住居確保給付金 ●就労支援
 ●就労準備支援 ●子ども若者支援 ●一時生活支援
 ●その他(生活、健康、家計など)

☎ 緑生活支援課 ☎042-775-8809

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6年9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 273,895人(85減) 男 136,732人/女 137,163人 世帯数 131,303世帯(77増)

ホームページ Instagram Facebook FMラジオ(83.9MHz)

中央区ページ 相模原市中央区 相模原市中央区 大好き!中央区 FM HOT839 (エフエムさがみ)

中央区で防災を学ぼう!

地震や台風は止められません。でも備えることはできます。中央区では、区のオリジナルチラシや地域でのイベントなどを通じて、災害時の備えや対策を支援しています。

特に知って欲しい3つのこと

中央区オリジナルチラシも見てね!

携帯トイレ

断水や停電、下水道の破損が発生すると、トイレが使えなくなります。トイレを我慢すると健康被害を引き起こす恐れがあります。自宅のトイレに取り付けられる携帯トイレの備蓄がおすすめです。

トイレは一人1日平均5回

在宅避難

在宅避難とは、地震発生時に自宅や周辺の安全が確認できれば、避難所へ行かず、自宅で避難生活を送ることです。大きな地震が発生すると、電気やガス、水道などが止まり、復旧までに何日もかかることが想定されます。水や食料、生活必需品などを準備しましょう。

ペット同行避難

市が指定する避難所には、犬や猫などの小動物を同行できます。ただし、アレルギーや動物が苦手な避難者に配慮し、人と動物の居住空間は別になります。餌をはじめ飼育に必要なものなど、ペットと避難するための備えが必要です。

中央区防災フェスティバル 光が丘防災フェス 開催

子どもから大人まで楽しく防災を学べる体験型のイベントです。
 ☒ 青葉小学校
 時 11月17日(日)10時~14時
 内 起震車での地震体験、消火・煙体験、避難所体験など
 ※天候により中止・縮小の場合あり(当日の開催の可否は、市コールセンター☎042-770-7777)
 ※駐車場なし。駐輪場あり

消防車を間近で見られる

集めて、作ろう
オリジナル防災ポーチ

対 3歳~18歳
 定 200人(先着順)
 会場内で集めた防災グッズをポーチにつめよう

体験を通して防災について考える機会を

このイベントは、現状の防災体制を知ってほしいとの思いで企画しました。地域活性化事業交付金*を使って各団体にも協力してもらい、ブースをたくさん用意します。人は知ることでも備えもするし危機感を持つと思います。ぜひ、多くの方に来ていただきたいです。
 *地域の自主的な事業を支援するため、区が交付しています。

光が丘防災フェス実行委員会 熊谷由加さん

☎ 中央区役所、各まちづくりセンターなど ☎042-769-9801

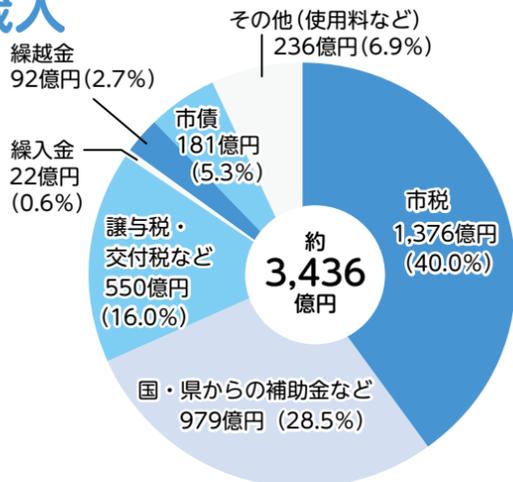
令和5年度 本市の決算を公表します

詳しくは、各行政資料コーナーや市庁で公開



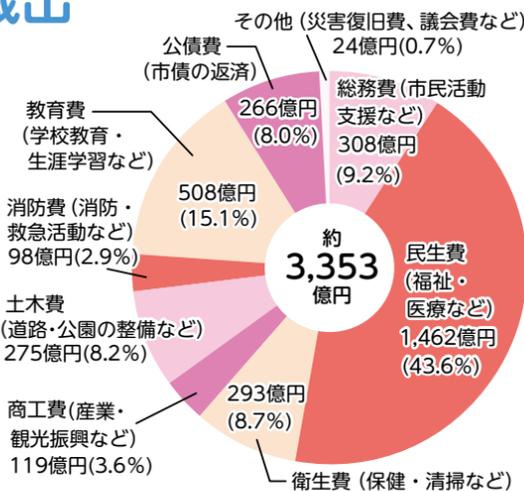
一般会計の概要をお知らせします。

歳入



※ %の値は端数を整理

歳出



歳入のポイント

- 【全体】 前年度から約93億円の減少
- 【全体】 財政調整基金からの繰入金が減少
- 【市税】 2年連続で増収



歳出のポイント

- 【全体】 前年度から約4億円の減少
- 【全体】 「市総合計画」の基本構想に沿った施策を実施
- 【民生費】 市民税非課税世帯等支援給付金事業などで、約44億円の増額
- 【衛生費】 新型コロナウイルス感染症関連事業の減少などで、約52億円の減額

市債(借金)

5年度末現在の市債残高 **2,707億5,889万円**
 市民1人当たり **37万4,268円** (6年4月1日時点の人口72万3,435人から算出)



市債残高は、前年度から約55億円の減額
 市民1人当たりの負担額が、前年度より6,961円減少

基金(貯金)

5年度末現在の基金残高 **540億399万円**



前年度から全体で約140億円の増額
 財政調整基金は、前年度から約80億円増額



基金とは

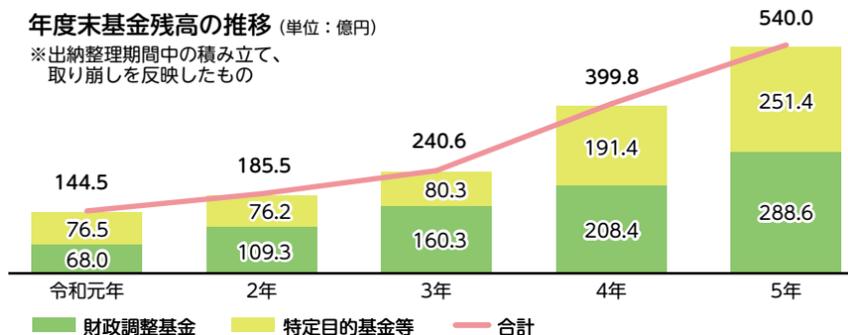
計画的な財政運営や将来に向けて必要となる特定の事業のために、設置。家計での貯金に当たるもの

財政調整基金 年度間の偏りを調整する基金

特定目的基金等 将来の特定の目的のために財産を維持するための基金。寄附金積立基金や公共施設保全等基金などが含まれる

年度末基金残高の推移 (単位: 億円)

※出納整理期間中の積み立て、取り崩しを反映したもの



図財政課 ☎042-769-8216

