

剛腕応援チョップ!
減塩、いくぞー!



さがみはら健活！応援アンバサダー
プロレス界のレジェンド

小橋建太さん

腎臓がんを乗り越え、現役復帰を果たした自身の経験を生かし、
減塩などの健康づくりの大切さを発信しています。

特集

子どもだって減塩
小さな1歩が元気な未来をつくる

3面 国際電話番号を使った詐欺に注意

12面 事故に注意して楽しいレジャーを

さがみはら街ぐるみ
減塩プロジェクト
～まずはマイナス1g～



市食育推進マスコット
キャラクター
サガピー



市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

市コール
センター

☎042-770-7777



042-770-7766

8時～21時 年中無休

※品質向上のため、通話を録音しています。

市からのお知らせや
イベント情報などは



市HP



特集

子どもだって減塩 小さな1歩が元気な未来をつくる

食塩を取り過ぎていませんか。高血圧や心臓病、脳卒中の予防のために、
「まずはマイナス1g」の減塩から始めましょう。
おいしく楽しく減塩して、子どもたちと元気な未来をつくりましょう。

問 健康増進課 ☎042-769-8274

減塩ヒーロー

みんなの健康を守るため、食塩の取り過ぎを見逃さない

毎月17日は
減塩の日

塩分マン

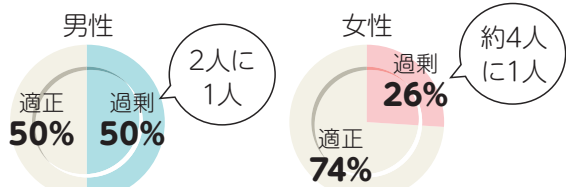
濃い味に魂を売り渡し、食卓をしょっぱさで支配する



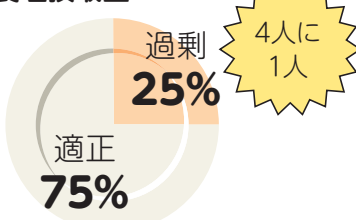
市民はどれだけ食塩を取っている？

調査の結果、市民の約3人に1人が、食塩摂取過剰の傾向にあることが分かりました。
大人も子どもも減塩が必要です。

●市民全世代の食塩摂取傾向*1



●市内3歳児の1日推定食塩摂取量*2



味覚は子どものうちに作られるよ。濃い味に慣れてしまわないように、小さいときから減塩を心がけてあげよう

●食塩相当量の目標量*3

年齢	男性	女性
3～5歳	3.5g未満	
6～7歳	4.5g未満	
8～9歳	5.0g未満	
10～11歳	6.0g未満	
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満

こんなに減らしたら味がしないじゃないかーっ！！

*1：「あなたの塩分チェックシート」(製鉄記念八幡病院 土橋卓也さん監修)、
*2：市3歳6カ月児健康診査尿中食塩濃度で把握、*3：日本人の食事摂取基準(厚生労働省、2025年版)

知っておこう！減塩のコツ

選ぶとき

- 栄養成分表示の「食塩相当量」を確認
- 食塩を多く使った食品に注意(漬物、練り物、干物など)
- 同じ食品なら減塩食品を
- 新鮮なもの、旬なものを

栄養成分表示 1食分(200g)当たり	
熱量	160 kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	9.6 g
炭水化物	15.2 g
食塩相当量	3.2 g

作るとき

- だしを活用。うま味をプラス
- 酸味・辛味・香りを生かした味付けを

酸味	辛味	香り
酢、レモンなど	カレー粉、ワサビ、唐辛子など	シソ、ネギ、ユズなど



ちょっと引き算して誘惑に打ち勝て



しょうゆは「かける」は×「つける」が○



×どばーっとかけた方がうまいぞ



○麺類のスープは残す勇気を！



×最後の1滴までうまいぞ



○食卓に調味料を置かない



×なんだと手軽に味を濃くできないじゃないか

レシピ考案 市食生活改善推進団体わかな会

おいしい！減塩レシピ

タンドリーチキン

カレーの風味とケチャップの甘味で減塩

食塩相当量
0.6g



わかな会お得意の「簡単おいしい減塩」メニューです！

ほかにもレシピを紹介しています



タンドリーチキンのソースで野菜も食べよう！

<材料>4人分
●鶏もも肉(皮付き) 360g ●レタス 4枚(40g) ●きゅうり 1本(100g) ●トマト 1個(200g)

A プレーンヨーグルト 大さじ4
カレー粉 小さじ2
ケチャップ 小さじ4
砂糖 小さじ1
塩・こしょう 各少々

<作り方>

①ビニール袋にAを入れてよく混ぜる。1口大に切った鶏もも肉を入れてもみ込み、20分ほど置く

②フライパンにクッキングシートを敷いて①を並べ、中火で焼き色を付ける。裏面も焼く。中心部まで火を通す

③レタス、きゅうり、トマトは写真のように切る

④肉と野菜を盛り付ける

減塩なのに、うまい！だが、塩分は悪ではないい…



減塩をテーマにした レシピコンテスト

「減塩を身近に、かしこく、おいしく」をテーマにレシピを募集します。
受賞レシピはSNSなどで発信。市民の皆さんの減塩に役立てます。

☑病院・高齢者施設・民間保育園等の給食施設、健康づくり応援店に登録している飲食店など
募集期間 8月3日～31日

※受賞したレシピは市長表彰あり。詳しくは、市HPをご覧ください。



詳しくは市HP

旬の情報 HOT info さがみはら

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HPなどで確認を国^国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の活用事業

市議会6月定例会議 37議案を議決

5月29日～7月1日に開かれた定例会議では、37議案が審議され、議決されました。主な審議の内容や結果については、8月1日発行の「さがみはら市議会だより」をご覧ください。

可決された主な内容

- 相模原市立学校の設置に関する条例の一部を改正する条例について
- 令和8年度相模原市一般会計補正予算 など



問総務法制課☎042-769-9260

不要になった園芸用土を回収・リサイクル

カインズとの包括連携協定に基づき、家庭で不要になった園芸用土を無料で回収して、リサイクルする実証実験を実施します。回収した園芸用土は、殺菌などをして再生し、新たな循環型培養土として生まれ変わります。

実施店舗 カインズ相模原愛川インター店(南区当麻)

実施期間 11月30日(月)まで9時30分～20時

※12月以降は、本運用として継続予定

注意事項

- カインズの無料会員登録が必要
 - カインズ以外で購入した園芸用土も回収可
 - 事業で使用した園芸用土は回収不可
- ※園芸用土以外のものは取り除いてください。

回収できないものの例



▲詳しくはこちら

問資源循環推進課☎042-769-8245

乗合タクシーの名称&車体デザインが決定

中山間地域の公共交通を守るため、市が運行している乗合タクシーの名称を、225点の応募の中から選考で決定しました。

また、車体ラッピングデザインは、皆さんの投票の結果、多摩美術大学の学生が考えたデザインに決定しました。

投票総数 239票



▲詳しくはこちら



▲運賃無料キャンペーン実施中 詳しくはこちら



左側面のデザイン。右側面はさがみんと宇宙

問交通政策課☎042-707-7239

国際電話番号を使った詐欺に注意

特殊詐欺の被害額が令和6年から
倍増しています。

市内の特殊詐欺(令和7年)

被害件数 141件

被害額 約4億8,000万円

特徴

- 「+(国番号)」から始まる
- 携帯電話にも着信がある



多い手口の例

- オレオレ詐欺(家族などをかたりお金を要求する)
- ニセ警察詐欺(警察官などをかたり「犯罪の疑いがある」とお金を要求する)
- SNS型投資詐欺(SNSで著名人などをかたり「利益が出る」と投資へ誘う)

対策

- スマートフォン向け警察庁推奨アプリを利用
 - 国際電話不取扱受付センターへ連絡(10桁の番号の固定電話のみ) ☎0120-210-364
 - 迷惑電話防止機能付き電話機の導入(市の補助制度あり)
- ※補助の対象要件や申し込み方法などは市HPを参照



▲アプリのダウンロードなどはこちら
警察庁・SOS47特殊詐欺対策ページ

問交通・地域安全課☎042-769-8229

令和9年1月1日から 施設使用料や手数料などの料金を改定します

市が提供するサービスにかかる費用や廃棄物の処理にかかる費用を、利用する人に適切に負担してもらうための改定です。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

※急激な負担の増加を避けるため、改定後の料金は、現在の1.3倍以内としています。

改定するごみ処理などの手数料

●ごみ処理

一般ごみ(清掃工場などに持ち込む場合)、粗大ごみ(スプリング付きベッドマットレスを含む)、特定家庭用機器廃棄物(テレビ、冷蔵庫など)、動物の死体、事業系一般廃棄物 など

●し尿等処理

し尿処理、浄化槽清掃(津久井地域で業者に支払う管理者負担額を含む) など

※詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

問粗大ごみの戸別収集手数料について＝
粗大ごみ受付事務所☎042-774-9933、
津久井地域のし尿処理について＝
津久井クリーンセンター☎042-784-2711、
そのほかの一般廃棄物処理手数料について＝
廃棄物政策課☎042-769-8336

一般ごみの収集は、
これまでどおり無料

使用料・利用料金を改定する施設

●市民文化施設(9施設)

ソレイユさがみ、ほねごり杜のホールはしもと など

●スポーツ・レクリエーション施設(24施設)

市民健康文化センター、さがみはらグリーンプール など

●保健・福祉施設(3施設)

新磯ふれあいセンター、東林ふれあいセンター、さがみ湖リフレッシュセンター

●生涯学習施設(3施設)

相模原市民ギャラリー、相模川ふれあい科学館アクアリウムさがみはら、津久井生涯学習センター

●その他施設(2施設)

市営斎場、エコパークさがみはら

※金額など詳しくは、市HPをご覧ください。事前申し込みができる施設は、申込日によって料金に差が出ないように、改定料金の適用日が異なります。指定管理者が管理運営している施設の料金は、決まり次第、市HPや各施設でお知らせします。

その他の料金改定

- 飲料水の水質試験手数料
- 墓所使用許可等再発行等手数料
- 開発登録簿の写しの交付にかかる手数料
- リユース家具の展示・譲渡の料金
- 市民大学にかかる料金

※詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

問経営監理課☎042-769-9240



相模原市PR動画

「はい。その答え 相模原で見つかりました。」



市シティプロモーションX

ID: @Sagamihara_PR



アクセスしてね♪

Healthy Navi

みんなのすこやかナビ

電話番号の記載がない記事 岡市役所 ☎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
中止や延期の場合あり。市HPなどで確認を
国 国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の活用事業

急病などで困ったときは

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

受診時は
マイナンバーカードや
医療証を持参

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 ☎042-756-3030
月～金曜日(祝日等を除く) 17時～翌朝9時
土曜日 13時～翌朝9時
8月12日(水)～15日(土)、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・歯科案内はしていません。
※品質向上のため、通話を録音しています。

救急車を呼ぶか判断に迷ったときは かながわ救急相談センター ☎ #7119 (24時間) 市外局番が042の固定電話の場合 ☎045-232-7119、☎045-523-7119

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

「さがプリコ」から
オンラインで予約可

子育て

発達が気になる子の育て方のひと工夫

子どもの育ち方や特性の講義を聞き、子どもとの関わり方について学ぶ講座 時
8月21日(金)10時～12時 会 ①陽光園②オンライン(ツールはWebex®
を使用) 対 市内在住で、発達が気になる小学校3年生以下の保護者な
ど 定 ①20人②30人(各申込順) ※申し込み方法などは市HPを参照
申込期間 7月21日～8月16日 岡療育相談室 ☎042-756-8435

多胎プレファミリー講座

地域の多胎育児支援団体から体験談を聞き、地域の支援や育児の工夫を知る 時
8月22日(土)10時～11時30分 会 緑区合同庁舎 対 多胎妊婦とその家族 定
8組(申込順) 費 2,000円(市内在住の人は無料) 申 (市内在住の人は
7月22日から、市外在住の人は8月8日から)8月21日までに、二次元
コードから 岡こども家庭課

マタニティオーラルセミナー(妊婦歯科教室)

妊娠期の口腔内の疾患が赤ちゃんに及ぼす影響やその予防法、子どもの歯の健康についての講義・歯科健診など 対 市内在住の妊娠している人(妊娠期間中
1回のみ受講可) ※日程・会場・定員などは「さがプリコ」で確認を 岡こども
家庭課

ハロー・ベビークラス(母親・父親教室)

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 対 妊娠16週以降の
初めて出産する人とその家族(1人まで) ※日程・会場・定員などは「さがプリ
コ」で確認を 岡各子育て支援センター 緑 ☎042-775-8829、緑(津久井担当)
☎042-780-1420、中央 ☎042-769-8222、南 ☎042-701-7710

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 時 9月
①①11日(金)②18日(金)③③1日(火)④8日(火)⑤30日(水)13時～14時、14時30分～
15時30分 会 ①③ウェルネスさがみはら②⑤南保健福祉センター④緑区合同
庁舎 対 ①令和8年3月・4月生まれの子どもとその家族②7年12月・8年1月
生まれの子どもとその家族 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 7月21日 岡各子育て支援センター 緑 ☎042-775- 8829、中央 ☎
042-769-8222、南 ☎042-701-7710

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」などと感じている母親同
士が語り合い、気持ちを楽にする場 時 9月9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 7月21日から、☎
でこども家庭課へ ☎042-769-8345

親子で歯っぴいちゃれんじ大作戦！

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を紹介 時 9月①1日(火)・11日(金)②8日(火)③18
日(金)・30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7年7月～11月生まれの子どもとその家族 定 各10
組(申込順) 申込開始 7月21日 岡こども家庭課

保健福祉

生活習慣病予防運動教室 出張運動教室

健康運動指導士などが、肩こり・腰痛を予防するストレッチや筋力アップ体操、
ヨガなどを指導 対 市内在住か在勤のおおむね20歳～69歳で構成されている
団体や中小企業など 定 50組(申込順。1組10～50人) ※申込時に日時・会
場などを調整。申し込み方法などは市HPを参照 岡活動している区の保健セ
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

視覚障害なんでも相談サロン

①当事者による困り事の相談や、日常生活用具の体験②iPhone®の使い方など 時
8月4日(火)・20日(木)10時～12時 会 視覚障害者情報センター研修室 対 市
内在住か在勤・在学の人 定 ②各1人(申込順) ※①希望者は直接会場へ 申
②開催日1週間前までに、☎で高齢・障害者福祉課へ ☎042-707-7055

認知症高齢者家族の会

家族に認知症高齢者がいる当事者の交流 時 8月①6日(木)②10日(月)10時30分
～12時 会 ①けやき会館②南保健福祉センター 対 認知症のある人の家族
※希望者は直接会場へ 岡在宅医療・介護連携支援センター

聴覚障害なんでも相談サロン

聴覚障害に関する相談、情報交換や交流 時 8月12日(水)・22日(土)13時～16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 岡高齢・障害者福祉課

うつ病家族教室 うつ病の理解とご家族のメンタルヘルス

症状や家族の対応、社会復帰の方法などを学ぶ 時 8月31日、9月7日・14日の月
曜日14時～16時 会 ウェルネスさがみはら 対 市内在住か在勤で、うつ病で療養
中の人の家族 定 各20人(申込順) 申 7月22日～8月27日に、市HPか
ら 岡在住か在勤の区の各高齢・障害者相談課 緑 ☎042-775-8811、
津久井 ☎042-780-1412、中央 ☎042-769-9806、南 ☎042-701-7715

健康相談 ※タイトル横の()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 時 ①月～金曜日②月・木曜日③火曜日④水曜日
⑤金曜日8時30分～17時(祝日等を除く) 会 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②津久井保健センター★③藤野総合事務所★④相
模湖総合事務所★⑤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) 岡 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) 時 8月①3日(月)
②5日(水)③7日(金)9時15分・10時15分・11時15分(各回30分)、8月④18日(火)
⑤25日(火)⑥26日(水)13時15分・14時15分・15時15分(各回30分) 会 ①⑤ウェ
ルネスさがみはら②⑥南保健福祉センター③④緑区合同庁舎 申 7月21日から、
☎で各保健センターへ ①⑤中央 ☎042-769-8233②⑥南 ☎042-701-7708
③④緑 ☎042-775-8816



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9月①2日(水)②7日(月)13時～15時30分③④14日(月)9時～11時30分 会①③南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら④緑区合同庁舎 申込開始7月21日 問各子育て支援センター①③南 ☎042-701-7710②中央 ☎042-769-8222④緑 ☎042-775-8829

妊活サポート相談

①電話相談②面談③オンライン面談(不妊・不育専門相談員)

時9月13日(日)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(③開催日前日まで。市HPからも可) ☎042-769-8345

親子にこここ歯科相談①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)

時9月7日(月)9時～11時30分 会②ウェルネスさがみはら 対18歳未満の子どもとその家族、妊娠している人 ※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

歯みがき相談(歯科衛生士)

ブラッシング方法など歯の手入れに関する相談(治療の相談不可) 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

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

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8月14日(金)10時～15時(各回1時間) 会ウェルネスさがみはら(電話相談も可) 対がん患者やその家族 定4組(申込順) 申8月12日までに、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

骨密度測定 de 骨元気アップセミナー①会場②オンライン講座+会場測定

骨粗しょう症の予防の話と骨密度測定②は自宅などで配信動画を視聴し、会場で測定 時①①8月27日(水)②9月7日(月)①②9時30分、10時30分②11時30分(各回45分)②8月27日(水)11時(測定のみ) 会①②緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら 対市内在住か在勤・在学の今年度20歳～70歳になる人 定各15人(申込順) ※年度内1回まで参加可 申7月22日～①②8月25日②9月3日に、①☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777②市HPから

くすりの相談

時8月20日(水)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

ものの忘れ相談(医師)

物忘れや認知症の相談 時8月①4日(水)②7日(金)③19日(水)①15時～17時②③14時～16時 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 定各2人(申込順) 申7月21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

禁煙チャレンジ(保健師)

電話か面談で3カ月間禁煙をサポート(初回面談時、希望者に呼気検査(肺年齢測定)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 時8月①4日(水)・21日(金)②6日(水)③17日(月)13時～14時 会①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら③津久井保健センター 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7月21日から、☎で各高齢・障害者相談課①南☎042-701-7715②中央☎042-769-9806③津久井☎042-780-1412

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 時8月17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7月21日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

みんなのアルコール相談(精神科医)

飲酒量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談 時8月18日(水)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7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8月19日(水)14時～16時 会市民会館2階第2中会議室 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) ※事前面接あり 申7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8月24日(月)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7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、対応を学ぶ 時8月25日(水)13時30分～15時30分 会市民会館3階第1中会議室 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7月21日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

ひきこもり家族教室 セサミ

ひきこもりに関する知識や声かけの工夫などを学び、同じ悩みを持つ家族同士で交流 時9月7日(月)13時30分～15時30分 会市民会館2階第2中会議室 対市内在住で、ひきこもりの状態にある人の家族 定10組(申込順) ※事前面接あり 申7月21日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

愛の献血

時①7月20日(祝)、8月1日(土)・15日(土)10時30分～12時、13時45分～16時②7月24日(金)、8月13日(水)10時～12時、13時45分～16時③7月20日(祝)・25日(土)、8月2日(日)・10日(月)10時～12時、13時45分～16時 会①相模大野駅前通り(コリドー通り)②市役所前③橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下 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) 問地域保健課

麻しん(はしか)の定期接種を忘れずに

麻しんは、非常に感染力が強く、39度以上の高熱や発疹などの症状が出る感染症です。肺炎や脳炎といった重い合併症を引き起こす可能性もあり、先進国でも1,000人に1人が死亡しています。

1歳になったら
まず1回

小学校入学前に
もう1回



予防方法

空気感染するため、マスクや手洗いだけでは予防できません。有効な対策は予防接種のみです。2回の接種で、97%以上の人が免疫を獲得できます。

子どもの定期接種は合計2回

定期接種の機会は1歳と小学校入学前の合計2回です。忘れずに接種しましょう。併せて、自分や家族の接種歴・罹患歴を確認しましょう。

不安がある場合は医療機関に相談を

対象者以外で接種を希望する人は、医療機関へ問い合わせてください。

問疾病対策課 ☎042-769-8346



Information a la carte

電話番号の記載がない記事 岡市役所 ☎042-754-1111 (代)

情報

あ り か る と

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 中止や延期の場合あり。市HPなどで確認を
記入する必要事項 ①催し名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号
国 国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金の活用事業



お知らせ

サマージャンボ宝くじ発売中

市内で購入を 販売期間7月31日(金)まで ※便利なインターネット販売も利用可。「宝くじ 公式サイト」で検索を 岡財政課

未申告の人へ 市・県民税申告書を発送

①8月4日に令和8年度市民税・県民税申告書を発送申告に必要な書類や記載例を同封。市HPからも作成可。申告しないと、市の行政サービスが利用できない場合あり 対市に住民登録があり(1月1日時点)、前年の収入状況を市が確認できない18歳以上
②次に該当する人も申告が必要 ●収入が全くなかったか、遺族年金、障害年金、雇用保険のみ●他の市区町村ですでに課税されている●1月1日時点で海外に住んでいた
③次に該当する場合で申告書が届いた人は問い合わせを ●すでに確定申告か、市・県民税を申告している●市内在住の親族の扶養に入っている
【①②③共通】※市HPを参照か問い合わせを 岡市民税課

都市計画審議会

都市計画マスタープランと立地適正化計画の中間見直しについて 時8月12日(水)10時～12時 会産業会館 ※傍聴希望者は、当日9時50分までに直接会場へ(定10人(抽選))。審議内容により、非公開の場合あり 岡都市計画課

マンション無料相談

管理組合の運営など、維持・管理の相談に専門家が対応 時8月3日(月)13時30分～16時30分 会中央区役所市民相談室 対市内の分譲マンション管理組合の人など 定3組(申込順) 申7月21日～29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 時8月①6日(木)②13日(木)③20日(木)④27日(木)14時～15時 会①③あじさい会館②津久井総合事務所④南保健福祉センター 対成年後見制度の利用を考えている人や、親族後見人、福祉施設の職員など 定各2組(申込順) 申7月20日～開催日2日前に、☎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

女性のための就職相談

①おしゃべりマザーズハローワーク 座談会と意見交換会 時8月18日(火)10時～10時45分 対子育て中の女性 定5人(先着順)
②個別おしごと相談 時8月28日(金)9時30分・10時25分・11時20分(各回50分) 対女性 定各1人(申込順)
【①②共通】会ソレイユさがみ ※子どもの同伴可、保育なし。①希望者は直接会場へ 申②7月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ ☎042-862-0042

納期限は 7月31日(金)

- 国民健康保険税 第2期
- 固定資産税・都市計画税 第2期

口座振替の申し込みは市HPか金融機関の窓口へ



ウェブ申し込み、詳しくはこちら

ほねごり杜のホールはしもとの施設利用休止

天井などの改修のため 時令和9年8月1日(日)～10年10月31日(火)(工事状況などで変動の場合あり) 岡文化振興課



募集

会計年度任用職員①児童育成支援員②補助員

放課後などの児童の遊びや生活面の指導、見守りなど勤務①週3～5日②週3日程度(シフト制) 勤務場所こどもセンター、児童クラブなど 報酬1時間当たり①1,462円から②1,321円から(職歴などで決定) 対①保育士、幼稚園・小学校・中学校・高校教諭の資格か、児童クラブなどで2年以上の実務経験がある人 配こども施設課(市HP)にも掲載) ※市HPを参照か問い合わせを 申申込書を同課へ

ペットの写真コンテスト作品

9月20日～26日の動物愛護週間に合わせて市HPなどで投票。入選作品は展示 ※テーマや規格、申し込み方法などは、市HPを参照 申込期限8月28日(消印有効) 岡動物愛護センター準備室



美化コンクール作品 ポスター・標語

テーマあたらしい分け方、はじめよう！ 対市内在住か在学の小・中学生 ※規格や申し込み方法などは、市美化運動推進協議会HPを参照 申込期限9月4日(必着) 岡同協議会(資源循環推進課内)



平和ポスターコンテスト作品

テーマ平和な未来(平和の大切さ、戦争の恐ろしさ、核兵器廃絶など) 対市内在住かIn学の小・中学生 ※入選作品は市HPなどに掲載(氏名や学校名などの公表あり)。規格や応募方法などは、市HPを参照 申込期限9月4日(必着) 岡国際課



福祉①ポスター②標語③作文

テーマ福祉に関すること 対市内在住かIn勤・In学①小学生～おおむね18歳②小学生③中学生 ※規格や申し込み方法などは、市HPを参照 申込期限9月7日(必着) 岡地域包括ケア推進課



イベント

さがみはら 保育のミライフェス

①進学・体験イベント②就職相談会 時8月2日(日)①10時30分～11時45分②12時～16時30分 会小田急センチュリー相模大野(南区相模大野) ※対象や参加方法などは二次元コードを参照 岡市幼稚園・認定こども園協会 ☎042-751-3606



青少年学習センターの催し

①あそびの学校 きもだめし 時8月2日(日)13時30分～16時
②コーラスワークショップ〈全2回〉 時8月22日(土)・23日(日)10時～12時
【①②共通】会青少年学習センター 対市内在住かIn学①小学生②小・中学生 定①50人②30人(各申込順) 申7月20日～①29日②8月20日に、二次元コードから 岡こども・若者応援課 ☎042-751-0091



企画展 宮ヶ瀬ダムと地域振興事業

①展示 時7月24日(金)～10月30日(金)
②展示解説 時8月22日(土)、9月19日(土)、10月17日(土)14時～15時
③講演会 宮ヶ瀬ダムのはなし 時8月5日(水)14時～15時30分
【①②③共通】会公文書館 定②各20人③50人(各先着順) ※希望者は直接会場へ 岡同所 ☎042-783-8053

体験型謎解きイベント さがみはら星空探査隊

市内の謎解きスポットを巡る 時7月16日(木)～11月15日(日) ※参加方法などは、市HPを参照 岡きらぼしDigitalラボSAGAMIHARA ☎03-6384-5049



夢の実現 宇宙フォーラム

宇宙産業に関するトークセッション 時8月1日(土)10時～12時 会ソレイユさがみ 定20人(申込順) 申二次元コードから 岡アルプス技研 ☎042-774-3333



障害児・者作品写真展

絵画や写真、手芸などを展示 時8月4日(火)～6日(木)10時30分～17時(最終日は15時まで) 会市民健康文化センター 岡県立相模原中央支援学校 ☎042-768-8510

夏休み子ども国際交流スペシャル

世界の遊びを体験 時8月16日(日)13時30分～16時 会ソレイユさがみ 対3歳～中学生(未就学児は保護者同伴) 定100人(申込順) 申7月21日～8月15日に、二次元コードから 岡さがみはら国際交流ラウンジ ☎042-750-4150



市民平和のつどい ヒロシマ原爆の絵展

①展示 被爆体験者と広島市立基町高校の生徒が制作した絵画の複製を展示 時8月4日(火)～30日(日)
②関連イベント 被爆体験のお話 時8月8日(土)14時～15時
【①②共通】会図書館(中央区) ※希望者は直接会場へ 岡国際課

夏休み子ども映画会

①幼児向け②小学生向け 上映作品①『はらぺこあおむし』など②『きょうしつはおばけがいっぱい』など 時8月12日(水)①11時～11時20分②14時～14時45分 会図書館(中央区) 定各40人(申込順) ※未就学児は保護者同伴 申7月20日から、直接か☎で視聴覚ライブラリーへ ☎042-753-2401

オンライン 教育研究発表会

市の教育研究や活動の実践などを発表 時8月18日(火)13時30分～16時30分 対市内在住かIn勤・In学の人、県内の教育関係者 ※ツールはGoogle Meet®を使用 申7月31日までに、教育センターHPから 岡同センター ☎042-756-0290



中央区企業見学バスツアー

地域と産業のつながりを学ぶ 時8月20日(木)9時30分～16時 集合・解散場所淵野辺駅南口 対市内在住かIn勤(就職希望者を含む)・In学の15歳～30歳(中学生を除く) 定20人(抽選) ※申し込み方法などは市HPを参照 申込期間7月21日9時～8月5日 岡中央区役所地域振興課





夏のたのし〜いおはなし会

大型絵本やパネルシアターなど 時8月14日(金)10時30分～11時 会相模大野図書館 対2歳～小学校低学年の子どもとその保護者 定50人(先着順) ※希望者は直接会場へ 問同所 ☎042-749-2244

釣りに親しむつどい

ハヤなど淡水魚釣りの実習 時8月23日(日)8時～12時 会相模川高田橋下流、望地弁天キャンプ場周辺 対小・中学生とその保護者 定30人(抽選) 費1,500円(小・中学生500円) 申7月31日までに、二次元コードから 問相模川を愛する会事務局(水みどり環境課内)



講演・講座

夏休み親子都市づくりワークショップ

これからの都市づくりについて一緒に学ぶ 時7月①25日(土)②26日(日)、8月③1日(土)④2日(日)10時～12時 会①相模湖まちづくりセンター②市役所本館③南区合同庁舎④緑区合同庁舎 定各20人(抽選) 申込期限7月20日 ※対象や申し込み方法などは、二次元コードを参照 問都市計画課



津久井城歴史講座

津久井の代官、守屋佐太夫の統治を美術工芸品などから解き明かす 時7月26日(日)10時～11時 会県立津久井湖城山公園パークセンター 定30人(先着順) ※希望者は直接会場へ 問同所 ☎042-780-2420

オンライン女性の就職支援セミナー

子育てなどで仕事を中断した人向け。再就職に必要な心構えなどを学ぶ 時7月29日(水)14時～15時15分 対市内在住の女性 定70人(申込順) ※ツールはZoom®を使用 申7月28日までに、二次元コードから 問女性就職支援事業運営事務局(アデコ内) ☎050-4560-4514



パソコン無料体験・講座

①パソコン講座②PC・プログラミングプレ講座③プログラミング講座④18歳からのプログラミング

	日にち	時 間
①	7月30日(木)、8月5日(水)・8日(土)・18日(火)	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)
②	7月30日(木)、8月5日(水)	16時、16時30分(各回30分、1回のみ)
③	7月30日(木)、8月13日(木)	16時、17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)
	8月1日(土)・8日(土)	9時20分、10時30分、11時40分(各回60分、1回のみ)
④	7月30日(木)、8月6日(木)	17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)

会産業会館 対②5歳～小学校2年生③小学校3年生～高校生④18歳以上 定①③④各2人②各1人(各申込順) 申7月22日から、☎(9時30分から)で同所教室へ ☎042-704-9888

旧石器ハテナ館講座 岩絵具の世界

石から天然顔料を作り、彩色を通じて古代のアートを体験 時8月1日(土)13時30分～15時30分 会旧石器ハテナ館 対小学校4年生以上(小学生は保護者同伴) 定25人(申込順) 費200円 申7月20日～31日に、直接か☎で同所へ ☎042-777-6371

マイナス100度の世界

研究室の見学や化学実験で大学の研究の様子を学ぶ 時8月4日(火)～6日(木)11時～16時30分 会北里大学相模原キャンパス(南区北里) 対小学校5年生～高校生 定各24人(申込順) 申7月31日までに、日本学術振興会HPから 問北里大学 ☎042-778-8894



ペーパーパーティーチャーターセミナー

現役教職員とのパネルディスカッションなど。終了後の相談・登録会もあり 時7月26日(日)14時～15時30分 会ユニコムプラザさがみはら 対教員免許がある人 定30人(申込順) 申7月23日12時までに、二次元コードから 問教職員課



深呼吸したくなるグリーンリース作り教室

時8月6日(木)10時～11時30分 会市民ロビー相模大野(南区相模大野) 対15歳以上(中学生を除く) 定20人(申込順) 費2,000円 申7月21日～31日に、二次元コードから 問市まち・みどり公社 ☎042-751-6624



元気高齢者筋力向上トレーニング教室(全12回)

時8月17日～11月16日の毎週月曜日(9月21日、10月12日を除く)10時15分～11時45分 会コナミスポーツクラブ橋本(緑区西橋本) 対市内在住で運動に支障がない65歳以上 定10人(抽選) 費6,600円 申7月31日までに、☎で同所へ ☎042-772-0541

能楽体験講座

①夏休み能楽ワークショップ 時8月23日(日)①10時30分～12時②13時30分～15時 会相模女子大学グリーンホール多目的ホール 対①小学生とその保護者②中学生以上 定①15組程度②40人(各抽選) 申7月31日までに、二次元コードから ②はじめての能楽鑑賞講座 能の歴史や見どころなどを解説 時8月30日(日)13時30分～15時 会相模女子大学(南区文京) 対小学生以上 定100人(申込順) 整理券配布場所相模女子大学グリーンホール、おださがプラザ 申7月18日10時から、直接、整理券配布場所へ 【①②共通】問市民文化財団 ☎042-749-2207



整理収納アドバイザー2級認定講座

時9月12日(土)10時～17時 会サン・エールさがみはら 対15歳以上(中学生を除く) 定30人(申込順) 費2万4,700円(テキスト代・認定料含む) 申7月31日までに、あじさいメイツHPから 問あじさいメイツ ☎042-775-5505



市民平和のつどい 講演会

ウクライナの文化や平和への願いについて講演。演奏と歌唱もあり 時8月22日(土)14時～15時15分 会あじさい会館 講カテリーナさん(ウクライナ民族楽器奏者) 定280人(申込順) ※小学生以下は保護者同伴 申7月23日～8月19日に、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

資金調達講座

活動資金や書類記入のポイントなどを学ぶ 時8月26日(水)15時15分～16時45分 会ユニコムプラザさがみはら 対市民活動をしている人など 定15人(申込順) 費500円 申7月20日～8月25日に、二次元コードから 問さがみはら市民活動サポートセンター ☎042-755-5790



地元企業魅力発掘プロジェクト

市内企業のPR動画制作からキャリアについて考える 時8月下旬～12月上旬 会ソレイユさがみなど 対大学1～3年生 定10人(申込順) ※日程や申し込み方法などは、二次元コードを参照 申込期限8月14日 問さがみはら産業創造センター ☎042-770-9119



介護予防サポーター養成講座(全2回)

地域での介護予防の取り組みを応援する人を養成。講座のほか、地域包括支援センターで訪問実習あり 時9月1日(火)・29日(火)13時30分～16時 会緑区合同庁舎 対市内在住の40歳以上 定30人(抽選) 申8月14日までに、二次元コードから 問緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8812



さがまちカレッジ

①グリム童話のふしぎ 時9月2日(水)13時～14時30分 会相模女子大学(南区文京) ②足の悩み解消のためのフットケア講座 時9月3日(木)14時～15時30分 会昭和薬科大学(町田市東玉川学園) ③近現代の石造物から知る地域の歴史 時9月6日(日)10時～12時 会ユニコムプラザさがみはら 【①②③共通】対①②18歳以上③15歳以上(中学生を除く) 定①60人②30人③50人(各抽選) 費①1,200円②1,800円(教材費含む)③1,500円 配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8月2日(必着)までに、申込用紙をさがまちコンソーシアム事務局へ。同所HPからも可 ☎042-703-8535

読者のひろば

敬称略

※5月1日号から掲載基準を変更。詳しくは市HPを参照

催し

費用の記載がない場合は無料です。

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●歌声パラダイス

オペラ歌手と一緒に懐メロなどを歌う 時7月①30日(水)②31日(金)13時50分～15時50分 会①相模女子大学グリーンホール多目的ホール②ほねごり杜のホールはしもと多目的室 費各1,000円 ※希望者は直接会場へ 問小西 ☎090-8569-4697

●カラオケ30人の会

みんなでカラオケを楽しむ 時8月8日(土)12時～18時 会市民会館けやきの間 定30人(申込順) 費2,000円 申8月1日までに、☎で蓮池へ ☎080-3720-2110

●健康リズム体操

時毎週金曜日10時から 会橋本公民館など 問横瀬 ☎080-1812-4626

●社交ダンス

時毎週金曜日13時から 会あじさい会館など ※見学・体験可 問矢吹 ☎042-772-7625

中学校夜間学級 入学したい人のための説明会

来年4月から夜間学級で勉強したい人のための説明会です。夜間学級には、いろいろな理由で義務教育を受けられなかった人などが入学できます。



次のことを話します

- どんなことを勉強するのか
- どうやって申し込むのか
- 学校に通うまでの手続き

時①8月28日(金)②9月14日(月)③10月2日(金)18時～20時 会大野南中学校分校(県立神奈川総合産業高校内) 対県内に住んでいる人(横浜市、川崎市に住んでいる人を除く) ※入学するために必要なことは、市HPを見てください。通訳が必要な人は、相談してください。 申①8月26日②9月12日③9月30日までに、☎で学校教育課へ ☎042-769-8284



▲市HP

 **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

コンビニエンスストアのマルチコピー機では、マイナンバーカードを利用して住民票の写し、印鑑登録証明書、課税証明書、納税証明書などを取得できます。



施設

の催し

れんげの里あいそ

〒252-0326 南区新戸2268-1 ☎046-255-1311 FAX046-255-1361

①出張ネイルサロン②麻づくり教室

時①8月11日(祝)・27日(休)9時20分～13時(1人20分、①②の組み合わせは40分)②8月29日(土)13時30分～16時 会①新磯ふれあいセンター②相模の大嵐センター

内①①カラー＋カット(10本、アート1本)②甘皮ケア＋カット③爪磨き＋カット④カット⑤オフ 対①50歳以上 定①各11人②5組(各申込順) 費①②③各1,000円④各500円⑤各300円(⑤2回目以降無料)②500円 申7月20日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、①は希望日とメニュー番号を書いて同所へ

あじさい会館

〒252-0236 中央区富士見6-1-20 ☎042-759-3963

プロと一緒に楽しく作る和菓子体験

時8月9日(日)13時30分～15時30分 対15歳以上 定22人(申込順) 費3,500円 申7月21日～8月6日に、直接か☎で同所へ

健康体操

時8月27日(木)、9月24日(木)13時30分～15時30分 対15歳以上(中学生を除く) 定各40人(申込順) 費各600円 ※マットの貸し出しあり(数に限りあり) 申7月19日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

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イキイキヨガ教室

時7月29日(水)、8月5日(水)・19日(水)10時30分～11時30分

②だるまに絵を描こう 色をのせよう

時8月2日(日)10時30分～12時

③卓球台を開放

時8月2日(日)13時～16時

④映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション

時8月3日～31日の毎週月・金曜日10時30分～11時20分

⑤体操教室 筋膜リリース&リラクソヨガ

時8月12日(水)10時30分～11時30分

⑥親子で作る石けん エコシャンプー(固形シャンプーバーとコンディショニングバー)

時8月23日(日)10時～12時

【①～⑥共通】対①④⑤18歳以上③小学生以上(小学生は保護者同伴) 定①③⑤各25人②8人④各20人⑥8組(①～③⑤⑥各申込順④先着順) 費①⑤各500円②1,200円③100円⑥1,500円 ※④希望者は直接会場へ 申①～③⑤⑥7月20日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

ユニコムプラザさがみはら

〒252-0303 南区相模大野3-3-2 ☎042-701-4370

オーサーズカフェ 大河ドラマ『べらぼう』の世界 相模原の戯作者仙客亭柏琳

時7月25日(土)14時～15時 ※希望者は直接会場へ

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

星を見る会

時8月21日(金)19時～20時 定15組(申込順。1組5人まで) ※中学生以下は保護者同伴 申7月20日～8月14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

①北里大学介護予防研究チーム監修 体力測定

時8月18日(火)・19日(水)8時30分、9時30分、10時30分、13時、14時、15時(各回2時間程度) 対65歳以上 定各18人(抽選) 費各1,500円

②全身の筋膜をほぐそう<全4回>

時9月2日～30日の毎週水曜日(23日を除く)10時～11時 対15歳以上(中学生を除く) 定28人(抽選) 費3,000円

【①②共通】申8月①4日②19日(各必着)までに、往復はがき(1人1枚)に8面上部の必要事項、性別、①は希望日と希望時間(第2希望まで)を書いて、同所へ 問教室専用窓☎080-3519-1472

会場・お問い合わせは原則各施設。休所日は各施設HPで確認を

回数の記載がないものは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 中止や延期の場合あり。市HPなどで確認を

記入する必要事項 ①催し名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

ソレイユさがみ

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

①さんかくサロン ※話し合いを通して多様な価値観に触れる場

時8月10日(月)10時～11時30分 定20人(申込順)

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8月11日(祝)・22日(土)10時～14時

③子育ておしゃべりサロン

時8月15日(土)10時30分～11時45分 対1歳3カ月までの子どもとその保護者 定5組(申込順)

④キラキラビーズのボールペン&ホイップデコのヘアピン作り

時8月20日(木)10時～12時 対3歳以上(小学校1年生以下は保護者同伴) 定10人(申込順) 費1,000円

⑤子ども服と絵本のリサイクルバザー

時8月22日(土)10時～14時

【①～⑤共通】※①④未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)。②⑤希望者は直接会場へ 申①③④7月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、①④保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)③子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ。同所HPからも可

さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

①リフレッシュエアロ ②いす体操 ③ボディコンバット ④ZUMBA ⑤やさしいバレエ ⑥レズミルズピラティス ⑦はじめてのフラダンス ⑧骨盤ストレッチ ⑨親子リトミック ⑩ちびっこ運動<①③④⑥～⑧各全4回②⑤各全3回>

日にち①8月2日～30日の毎週日曜日(16日を除く)②③④⑨8月5日～26日の毎週水曜日(②は12日を除く)⑤⑥8月6日～27日の毎週木曜日(⑤は13日を除く)⑦⑧8月7日～28日の毎週金曜日⑩8月7日(金) 時間①18時～19時②⑧12時30分～13時30分③11時～12時④19時30分～20時30分⑤⑦11時15分～12時15分⑥12時15分～13時15分⑨9時45分～10時30分⑩15時20分～16時 対①～⑧16歳以上⑨自力で座れる年少以下の子どもとその保護者⑩年少・年中 定①③④⑥各20人②⑤⑦⑧各15人⑨各12組⑩8人(各申込順) 費①③④⑥～⑧各4,400円②⑤各3,300円⑨各1,000円⑩440円 申7月①～⑧20日⑩19日から、直接か☎で同所へ。⑨7月19日～開催日前日15時に、同所HPから

老人福祉センター若竹園

〒252-0334 南区若松2-1-38 ☎042-746-4622

講座 その広告は信用できますか? ネット通販でのトラブル

時7月30日(休)13時30分～14時30分 対市内在住の60歳以上 定20人(申込順) 申7月20日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

博物館

〒252-0221 中央区高根3-1-15 ☎042-750-8030

探検!発見!クイズラリー 難易度が違うクイズを楽しむ

時7月31日(金)～8月2日(日)10時～16時 ※希望者は直接会場へ

関連イベント 岩石かあさんのパフォーマンス 丹沢ができるまで

時8月1日(土)11時10分、12時20分、13時40分、15時10分(各回5～6分程度) ※希望者は直接会場へ

相模原市民ギャラリー

〒252-0231 中央区相模原1-1-3 ☎042-776-1262

上條陽子展 1960-2000 原点回帰・苦悩と喜び

時8月1日(土)～23日(日)10時～18時(最終入館は17時45分) ※関連イベントなどは同所HPを参照



さがみはら北の丘センター				〒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	単発！	サマーナイト アクア	毎週木曜日 7月23日～8月27日(8月13日を除く)	19時～19時30分	対16歳以上 定各60人(先着順) 費各100円
			毎週月曜日 7月27日～8月31日(8月10日を除く)	18時30分～19時	対16歳以上 定各60人(先着順) 費各100円
②		ボールプール	毎週金・土曜日 7月24日～8月29日	10時～15時	内幼児用プールにボールを浮かべて遊ぶ
③		ちびっこ ライフガード	8月1日(土)・15日(土)	10時～13時	対小学生 定各5人(申込順) 費各600円
④	障害者水泳	〈全9回〉	毎週木曜日 9月3日～10月29日	17時～17時50分	対障害者手帳を持っている小・中学生 定6人(申込順) 費1万800円
				18時～18時50分	対障害者手帳を持っている小・中学生 定6人(申込順) 費1万800円

※①②希望者は直接会場へ。①は開催日当日の開催1時間前から受け付け。利用料が別途必要 申③7月20日④8月1日から、同所 内から

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)・費用など
①	ゲルチョークアート		8月2日(日)	10時30分～12時	内油性顔料の固形マーカーを使ったアート 定10人 費700円
②	プリザーブドフラワー ブックボックスアレンジ		8月20日(木)・27日(木)	13時～15時	対18歳以上(高校生を除く) 定各24人 費各5,000円
③	カラダ楽しく元気アップ体操	〈全8回〉	毎週金曜日 8月21日～10月23日(9月25日、10月9日を除く)	10時～11時30分	対55歳以上 定25人 費4,800円
④	跳び箱・鉄棒	〈全9回〉	毎週金曜日 8月21日～11月6日(9月25日、10月9日・30日を除く)	16時～17時	対年中・年長 定20人 費1万350円
				17時10分～18時10分	対小学生 定20人 費1万350円
⑤	ソフトエアロ&ストレッチ	〈全8回〉	毎週月曜日 8月24日～10月26日(9月21日、10月12日を除く)	9時30分～11時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費6,000円
				11時15分～12時45分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費6,000円
⑥	からだ 身体すっきりストレッチヨガ			10時～11時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費6,000円

※①小学生以下は保護者同伴 申7月19日から、①直接か☎、FAX、✉に8面上部の必要事項を書いて同所へ。同所 内からも可。②～⑥開催日の1週間前までに、同所 内から

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030 FAX042-769-1200
✉keyaki-1@sagamihara-shafuku.or.jp

①障害者スポーツ講座 免疫力アップ体操&ニューススポーツ体験①対面②オンライン〈全3回〉
時8月20日(木)、10月15日(木)、12月17日(木)①10時～12時②10時～11時 定①20人②15組(各申込順)
②みんなのポッチャ講座 スキルアップ編
時8月29日(土)13時30分～15時 定③20人④10人(各申込順)
③ポッチャ大会 けやき杯
時9月26日(土)9時30分～15時30分 定20組(抽選) ※練習会あり。日程などは問い合わせを
【①～③共通】内市内在住か在勤・在学・障害福祉サービス事業所を利用している①③障害のある小学生以上④障害のない小学生以上③障害のある人が75歳以上、小学生以下のいずれか1人以上を含む3人で構成されたチーム ※③個人でも参加可(事務局がチームを編成)。手話通訳・要約筆記対応可。ボランティア同時募集〈定①②各2人③5人(各申込順)〉。②のツールはZoom®を使用 申7月19日～①8月13日②8月15日までに、①②☎(☎が難しい人はFAX)、②✉で同所へ。①②のFAXの場合と②は、8面上部の必要事項、障害のある人は障害の種別・等級、手話通訳・要約筆記希望の有無、付添者の有無の記載が必要。③8月30日(必着)までに、申込用紙(内同所、同所 内)にも掲載)を同所へ

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気軽にできるチェアヨガ②やさしいピラティス③Hau'oli Hula④免疫アップヨガ⑤体スッキリ！リフレッシュヨガ⑥はじめてフラ⑦ポールウォーキング教室
時①8月3日～31日の毎週月曜日(24日を除く)11時～12時、8月12日(木)・26日(木)9時30分～10時30分②8月3日(月)・17日(月)13時～14時③8月4日～25日の毎週火曜日12時30分～13時25分、13時30分～14時25分④8月5日(木)11時～12時⑤8月14日(金)・28日(金)13時～14時⑥8月5日(木)・19日(木)13時～14時⑦8月6日(木)・20日(木)9時30分～10時30分 定①～⑥各20人(各先着順)⑦各15人(申込順) 費①②⑦各800円(⑦ポール持参者は各500円)③～⑥各500円 ※①～⑥希望者は直接会場へ 申⑦7月20日～開催日前日に、同所 内から

相模原ギオンアーバンスポーツパーク (小山公園ニュースポーツ広場)

〒252-0205 中央区小山4-1 ☎042-700-0801(小山公園管理事務所)

スケボー教室
時8月1日～29日の毎週土曜日10時～11時 対4歳以上(未就学児は保護者同伴) 定各20人(申込順) 費各2,000円(レンタル費別途必要(プロテクター・ヘルメットセット各300円)) 申開催日前日までに、直接同所へ
GIÖNスケボー教室
時8月30日(日)10時～11時30分、13時～14時30分 対4歳以上(未就学児は保護者同伴) 定各15人(申込順) 費各3,000円(レンタル費込み) 申開催日前日までに、直接か☎で同所へ

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 内を参照▶

- スポーツチャンバラ夏の体験会
時①7月31日(金)19時15分～20時45分②8月1日(土)9時30分～11時 会①相模原ギオンアリーナ②ほねごりアリーナ ※希望者は直接会場へ
- 社交ダンス講習会(初心者とシニア向け)〈全5回〉
時8月19日～9月16日の毎週水曜日9時～12時 会ほねごりアリーナ 対初心者、60歳以上(60歳以上は経験不問) 定20人(申込順) 費2,000円 申7月19日～8月18日に、☎で市ダンススポーツ連盟の川原さんへ ☎080-3420-6257

- サマードンスフェスティバル
時8月23日(日)12時～16時 会相模原ギオンアリーナ 定200人(申込順) 費1,000円(事前申し込み800円) ※希望者はダンスシューズとヒールカバーを持って直接会場へ 事前申し込み8月22日までに、☎で市ダンススポーツ連盟の牧浦さんへ ☎090-2414-7977
- 市民おどりの祭典
時10月17日(土)10時～16時 会市民会館 定50組(申込順) 費1組1万5,000円 申込期限8月15日(消印有効)



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8年6月1日現在 令和7年国勢調査速報値に基づく推計人口

人口 268,309人 男134,434人／女133,875人 世帯数 129,969世帯

ホームページ



中央区
ページ

Instagram



【公式】
相模原市中央区

Facebook



相模原市
中央区

FMラジオ(83.9MHz)



大好き!中央区FM
HOT839
(エフエムさがみ)

中央区の夏物語

伝統を受け継ぐ祭礼、地域交流を深める催しで夏を楽しみませんか。

祭りの熱気

上溝夏祭り



迫力満点の
みこし
神輿もみ!

江戸末期から続く
伝統的なお祭り



25日(土)18時～20時30分
(は12時から)
26日(日)14時～20時30分
(は10時から)
※駐車場はありません。

時7月25日(土)18時～20時30分

7月26日(日)14時～20時30分

会 上溝駅周辺(てくて通り、まつり通り)

詳しくは、上溝夏祭りHPをご覧ください▶



相模原納涼花火大会



協賛エリア入場チケットの販売
をしています。

詳しくは、相模原納涼花火
大会HPをご覧ください▶



大野北銀河まつり



見どころは
ステージイベント!

今年は秋田県鹿角市から
ナマバゲがやってくる!

時8月1日(土)・2日(日)14時～21時

会 鹿沼公園

詳しくは、大野北銀河まつりHPをご覧ください▶



神輿もみだけじゃない! 山車の上で繰り広げられる舞

上溝夏祭りといえば、迫力ある神輿もみ、山車の上で繰り広
げられるお囃子や舞が魅力の一つです。

上溝田尻囃子保存会の会長である中村さんによると、各地
区の山車にはそれぞれ特色があり、鳴り物、伝統を重んじた舞、
新しい試みなど、さまざまな個性が光ります。

例えば田尻地区では、「おかめ」と「ひょっこ」の舞が見ど
ころ。おかめの舞では、指先まで神経を注ぎ、しなやかな表現を
大切にしています。かつて流行したパラパラの振りを取り入れ
たこともあったとか。山車がすれ違うたびに異なる音色や舞
を楽しみながら、自分だけの推し地区を見つけしてみませんか。



問市コールセンター☎042-770-7777

不思議な涼

田名に伝わるちょっと不思議な「ひの坂」のお話

中央区には、代々語り継がれてきた少しひんやりとする不思議な話があります。夏の中央区をこの物語とともに、
涼しく過ごしましょう。

ひの坂とは?

田名の陽原方面から水郷田名方面へ下る、細く曲がりくねった坂です。別名「たぬき坂」とも呼ばれ、坂を下りたところには狸菩薩が祭られています。



田名には、たぬき坂とも呼ばれる
不思議な坂があります。



昔近くで養蚕を営んでいたおばあさんの家に、捨てたカイコの繭を食べにきた狸が入りびたるよう
になりました。



困り果てたおばあさんは狸に火をつけて
しまいました。狸は驚いて坂を駆け
落ち、坂の下で力尽きました。



その後この坂だけがした人の
傷がなかなか治らず、占い師のす
すめで狸を供養したところ、けが
がよくなったそうです。

地域のお話を聞かせて
くれたのは…

田名カルタ会代表の佐藤輝美
さんです。

田名カルタ会は、田名地区の
方言や歴史、昔話を素材にした
かるたや紙芝居を制作していま
す。学校・高齢者施設などでか
るたの読み聞かせ活動・貸し出
しをしています。



地域の言い伝えが詰まった
田名歴史カルタ

問 中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

みどり

区版

編集／緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

緑区の人口・世帯

令和8年6月1日現在 令和7年国勢調査速報値に基づく推計人口

人口 164,880人 男 82,593人／女 82,287人 世帯数 77,676世帯

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/Instagram/Facebook/LINEもやっているよ!

ぐるっと緑区ミドナビ 検索

緑区内外を巡る

デジタルスタンプラリー

デジタルスタンプラリー2026

名探偵ミウル

ミウルのおやつが誰かに食べられてしまいました。森の仲間たちの力を借りて謎解きに出かけましょう。巡ったスポット数に応じて、ミウルのカードがもらえます。抽選で当たるプレゼントも。ぜひ参加してください。

開催・配布期限 9月30日(水)まで

カードの配布場所 緑区役所地域振興課

詳しくはこちら

☎042-775-8801

みんなの津久井湖夏祭り

みんなで盆踊り、花火やスカイランタンなどがあります。

時 8月11日(祝)15時～20時(12日8時～9時にごみ拾い)

会 県立津久井湖城山公園園水の苑地

詳しくはこちら

☎042-783-8065

「小倉橋灯ろう流し」の終了

川の流れの変化や近年の異常気象による河川増水のリスク増加などの理由で「小倉橋灯ろう流し」は昨年の開催をもって終了しました。なお、今年は「みんなの津久井湖夏祭り」のプログラムの1つとして「灯ろう流し」を実施予定です。

☎042-783-8115

橋本七夕まつり

色とりどりの七夕竹飾りのほか、模擬店、ステージイベントなどがあります。

時 8月7日(金)～9日(日)14時～21時(9日は20時30分まで)〈荒天中止〉

会 橋本駅周辺

※交通規制あり。来場は公共交通機関を利用してください。

☎042-772-2543

津久井地域の汚水処理方法の見直しについて説明会を開催

県の施策変更を踏まえ、令和9年4月から津久井地域の高度処理型浄化槽整備区域と、未着手の公共下水道区域の一部を見直す予定のため、対象者に説明会・個別相談会を開催します。対象者、日程などは、市HPをご覧ください。(津久井地域の各まちづくりセンター・公民館などでも掲示)

☎042-707-1840

☎042-780-1410

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8年6月1日現在 令和7年国勢調査速報値に基づく推計人口

人口 279,337人 男137,495人／女141,842人 世帯数 139,437世帯

ホームページ

Instagram

Facebook

南区の魅力を満載!!

南区ページ

【公式】相模原市南区

相模原市南区区民会議

相模原市南区ガイドマップ

8月1日(土)・2日(日)

東林間サマーわぁ!ニバル

地元だけでなく本場徳島などのグループも参加する盛大な阿波踊り。1日に開催する「にわか連」は飛び入り大歓迎です。

YouTube®公式チャンネルでライブ配信あり

☎042-770-7777

おださがロードフェスタ

出演者募集

フェスタを盛り上げるステージイベント、サウザンロードパレードの出演者を募集します。

時 10月①3日(土)②4日(日)10時～17時〈荒天中止〉

会 ①小田急相模原駅北口周辺(ラクアル・オダサガ、ペアナードオダサガ)、市道南台30号 ②①の会場に加え、サウザンロード、相模台公民館

※詳しくはおださがロードフェスタHPをご覧ください。

申 8月16日17時まで 申し込みは、同フェスタHPから

☎080-2298-3001

〈月～金曜日(祝日等を除く) 9時～17時〉



事故に注意して楽しいレジャーを

夏季の水難事故が多発 水遊びに注意

花火を楽しむときは

花火を安全に遊ぶポイント

●3歳以下の子どもは離れて見せる

花火中のけがの半数は1歳～3歳児です。花火は持たせず、離れたところから見せるようにしましょう。

●もしもの場合に備えて水を準備

花火は消えても高温が続くため、燃えかすに触らず、水に漬けましょう。やけどをしてしまったら、水で冷やして応急処置をしましょう。

●燃える物のない広い場所で

燃えやすい物の近くでは、花火で遊ばない。風向きにも注意。衣服に着火したら地面に押し付けて消火しましょう。



岡危険物保安課 ☎042-751-9137

川遊びなどを楽しむときは

川遊びやキャンプを安全に楽しむポイント

●熱中症対策を

服装の工夫や水分補給をして、熱中症対策をしっかりしましょう。

●注意看板や避難場所をチェック

水遊びは遊泳禁止の赤い旗や注意看板付近ではない。安全な場所を選びましょう。

●天気や気温などに注意

急な天候や気温の変化、水の流れ、水位の上昇に注意。悪天候などで危険を感じたら、迷わず建物や車の中など安全な場所へ避難しましょう。風が強い日には倒木にも注意しましょう。



岡観光政策課 ☎042-769-8236

祭 つくい中野夏祭り

中野地区の夏を彩る伝統行事です。1トン超えの大御輿の渡御と、各自治会自慢の6台の山車が競演。壮大なお囃子の叩き合いは必見。ぜひ、夕刻の幻想的な提灯の明かりの下で見てください。

①御輿渡御②山車運行

時 7月①25日(土)②26日(日)15時から(交通規制は14時～22時)

会 中野商店街通り(日赤前交差点～大沢交差点周辺)



岡つくい中野夏祭り実行委員会 ☎080-1896-7580

リチウムイオン電池からの火災に注意

10月からは有害ごみの日に捨ててね



リチウムイオン電池からの火災件数が、5年前の約6倍に急増しています。大切な命と財産を守るため、適切な使用方法を確認し、火災予防に努めましょう。



押しつぶす、落とすなど、衝撃を与えるとショートして発火することがあります



リチウムイオン電池が使われている主な製品

- 携帯電話
- モバイルバッテリー
- ノートパソコン
- 電子たばこ



▲このマークが目印

安全に使用するために

- 充電器は付属品かメーカー指定のものを使う
 - 極端に安価な製品を選ばない
 - 膨らみや、異音・異臭があるものを使わない
 - 捨てるときは回収方法を守る
- ※注意点や廃棄方法など詳しくは、市HPをご覧ください。



▲市HP

岡予防課 ☎042-751-9117

