広報 さがみはら

令和8(2026)年
11|15
毎月1日・15日発行
No.1589

勝坂遺跡発掘100周年









勝坂遺跡は、縄文時代中期(約5,000年前)の大集落跡です。大正15年、考古学者の大山 柏(おおやま かしわ)の発掘調査から100周年を迎えました。

発見された土器は、後に「勝坂式土器」として縄文時代中期の目安となり、縄文時代の人々の暮らしや文化を今に伝える貴重な遺跡です。100年の時を超えて、縄文人の暮らしに思いをはせてみませんか。

写真:①④昭和48年②平成25年の発掘調査の様子③平成10年の発掘調査で出土した勝坂式土器



博物館マスコットキャラクター
おびのっち

100周年イベント開催



ゆかりの地を歩く

時 12月6日㈯9時30分～11時45分
集合・解散場所 史跡勝坂遺跡公園管理棟
対 中学生以上
定 25人(申込順)
申 11月20日～12月2日に、☎で文化財課へ ☎042-769-8371

特集

福祉施設で活動する謝礼付きボランティア
スケッターになりませんか

3面 素晴らしい功績をたたえて 市制記念日に表彰
12面 人事行政の運営などの状況を公表

特集

わよこつと

福祉施設でサポート

sketter

スケッターになりませんか？



本市では、福祉に関わる人の輪を広げるため、スケッターを募集しています。
あなたもできることから始めてみませんか。

問福祉基盤課☎042-707-7046

Sketter®（スケッター）
㈱プラスロボが提供するマッチングサービス。マッチングして活動する人のことも表す

スケッターとは？

スケッターは、**福祉施設**で**身体介助以外**の手助けをする**謝礼付きボランティア**です。



登録後、自分に合う活動や時間、場所を検索して選べる

ここが特徴

- 未経験OK：15歳以上（中学生を除く）なら登録OK。介護の資格・経験はいりません。
- 謝礼あり：活動は全て謝礼付き。活動後に施設から支払われます。
- 短時間OK：1時間からの募集あり。空き時間を活用できます。

どんな活動があるの？

スケッターができること


話し相手・傾聴


体操の補助


洗濯


食事の配膳


清掃

ほかにもこんな活動があります
- レクリエーションの補助
- シーツの交換
- 食器洗い
- 音楽・歌などの披露
など

Step Up
ステップアップしたい人には、福祉の仕事の基本を学べる入門的研修などもあり

スケッターができないこと


食事の介助　入浴の介助　トイレの介助

食事・入浴・排せつなどの身体介助は専門職員だけ

登録はこちら
Q&Aも載っています
事業内容や登録方法など詳しくは、市HPをご覧ください。

現場の声を紹介

スケッターから



望月美穂子さん
レクリエーション活動に参加

音楽が好きで、歌を楽しむお仕事に応募しました。施設に行かなければ知り合えなかった方々と、一緒に音楽を楽しんだり、お話ししたりできることが魅力です。



髙柳ルリ子さん
ドライヤーがけと傾聴に参加

介護の仕事に興味があっても、なかなか一歩を踏み出せない方もいると思います。活動先でお仕事に誘われたことも。まず一度、施設に行ってみるのがいいと思います。

施設から

YUSORE With Melodies（ユソーレ ウィズ メロディーズ）　管理者　**石川達朗さん**



スケッターは、職員と利用者さんとのつなぎ役のような存在です。活動を事前にお伝えするなど、少しずつ受け入れ方を整えてきました。介護の仕事に興味がある方のきっかけや、地域の方に施設を知ってもらえる場になると思います。

ライフホーム城山デイサービス 相談員　**梶野 治さん**



普段接しない方との交流は、利用者の良い刺激になり、職員が日頃の行動を振り返るきっかけにもなります。施設に新しい風が吹き、利用者さん、職員、スケッターで相乗効果が生まれ、いい関係を築いていけることを期待しています。

時日時 会会場 内内容 講講師 対対象 定定員 費費用(記載がない場合は無料) 配申込書等配布場所 申申し込み 問問い合わせ ☎電話 FAXファクス ✉Eメール HPホームページ

Hot information

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HP

素晴らしい功績をたたえて　11月20日の市制記念日に表彰

※敬称略・順不同。カッコ内は在住地、学校・団体所在地

市民文化表彰



河原武彦(南区)
多年にわたり歯科医療に献身されるとともに、休日急患歯科診療所の開設等、診療環境整備や、口腔ケアによる健康寿命延伸など、市民の保健衛生向上に尽力されました。



小山内清弦(中央区)
(本名 一戸徳雄)
多年にわたり伝統芸能である民謡の普及や、文化芸術活動の発展と継承に尽くされるとともに、障害者の職業訓練と社会参加に尽力されました。

市政功労表彰

●民生委員・児童委員活動
浅野文明 (中央区)
市丸栄子 (南区)
今井秋子 (南区)
岩崎洋子 (南区)
宇留野勝幸 (緑区)
江口敦子 (南区)
笠原泰子 (中央区)
加藤千夏 (南区)
加藤よし子 (中央区)
木地本和子 (中央区)
北澤幸枝 (南区)
草間やよい (南区)
久須見美奈子 (中央区)
小池美惠子 (中央区)
小金澤近雄 (中央区)
駒井洋子 (緑区)
駒村みよし (中央区)
斎藤和子 (中央区)
椎野紀子 (中央区)
庄子きみ (南区)
城田郁子 (南区)
白田行代 (南区)
須藤とし (中央区)
高原ななゑ (中央区)
豊田里美 (中央区)
西田昌子 (中央区)
濵口万喜子 (緑区)
松田正則 (中央区)
宮本美智子 (南区)
森 保子 (南区)
山下初江 (中央区)
横田福子 (南区)

●保護司活動
川井俊幸 (南区)
木下春夫 (中央区)
佐藤 進 (中央区)
原 達美 (緑区)
原 由子 (中央区)
針谷俊隆 (中央区)

●更生保護活動
大田眞琴 (中央区)
舘盛順子 (緑区)
田所君江 (南区)
目黒久子 (緑区)
山口絹子 (中央区)
山崎タカ子 (緑区)

●社会福祉活動
臼井 意 (中央区)
大久保祐次 (南区)
三宮隆志 (中央区)

●地域医療活動
小原信夫 (南区)
小松幹一郎 (東京都)
永岡 隆 (中央区)
新田淳史 (南区)

●歯科医療活動
杉村信寿 (緑区)

●精神医療活動
鏑木 宏 (東京都)
建部彰良 (南足柄市)
保坂紘一 (東京都)
山田 龍 (東京都)
山本達也 (東京都)

●老人クラブ活動
大塚 章 (緑区)

●食生活改善推進活動
小倉洋子 (南区)
鴨川俊子 (緑区)

●環境衛生活動
野田治男 (緑区)
牛嶋末男 (中央区)

●青少年健全育成活動
石原みなほ (南区)
小池芳実 (緑区)
鈴木昭穂 (中央区)
髙橋美保 (中央区)

●スカウト活動
飯森賢二 (中央区)

●自治会活動
青木進一 (中央区)
井草庸博 (緑区)
井上季夫 (中央区)
井上鈴子 (中央区)
上間保人 (中央区)
小方 実 (緑区)
加藤和仁 (緑区)
金子 要 (緑区)
齋藤隆夫 (緑区)
進藤武志 (南区)
玉利 博 (南区)
面ケ谷 勲 (緑区)
根岸秀生 (南区)
林 加代子 (中央区)
福田雅幸 (中央区)
藤木 廣 (南区)
眞壁八郎 (緑区)
松田 豊 (緑区)
三樹秀文 (緑区)
溝口 仁 (緑区)
矢野信行 (緑区)
吉田健治 (南区)
吉田貴亮 (中央区)
吉田雅彦 (緑区)
吉村建志 (南区)

●芸術文化活動
福本信太郎 (東京都)
峰崎花苑 (南区)

●防犯・交通安全活動
安藤和実 (緑区)
大木 惠 (南区)
小林充明 (中央区)
鈴木 登 (中央区)
髙城昌子 (緑区)
野﨑 務 (緑区)
森久保高弘 (緑区)

●観光振興活動
大石方哉 (南区)
久野新一 (中央区)
小林充明 (中央区)
森 逸雄 (南区)

●産業振興活動
小谷圭一 (東京都)
杉田豊範 (中央区)
鈴木勝久 (中央区)
田後隆二 (中央区)
高橋健吾 (東京都)
豊岡 淳 (中央区)
根本敏子 (中央区)

●農業振興活動
石原秀雄 (中央区)
大河原頼忠 (緑区)
大貫大吉 (南区)
嶋野 猛 (南区)
戸部陽一郎 (南区)
樋口圭一 (緑区)

●公民館活動
野浦正幸 (南区)
村田眞人 (中央区)
吉野喜久雄 (緑区)

●教育活動
福井智紀 (中央区)

●スポーツ活動
市川哲也 (緑区)
金井やえ子 (中央区)
小泉 剛 (南区)
小林昭裕 (中央区)
松崎 修 (緑区)

●スポーツ推進委員活動
生澤美津子 (南区)
入江計行 (緑区)
大木英史 (南区)
加藤利惠子 (中央区)
小泉正幸 (南区)
齋藤 明 (緑区)
佐々木 彰 (南区)
髙山翔吾 (緑区)
田上義敏 (緑区)
渡邊久明 (南区)
渡辺政茂 (緑区)

●明るい選挙推進協議会委員活動
岩崎 正 (南区)

●消防団活動
足立洋美 (緑区)
飯田辰男 (緑区)
井上純一 (南区)
岡本 律 (中央区)
河内悟史 (緑区)
齋藤篤史 (緑区)
斎藤 豊 (緑区)
関田真実 (中央区)
所谷 茂 (緑区)
中尾エミ子 (中央区)
中島伸也 (緑区)
西口卓也 (南区)
邊見和志 (緑区)

●社会福祉活動(団体)
録音奉仕会かつら

●環境保全活動(団体)
牧野元気創生会
三ケ木ホタル保存会

●老人クラブ活動(団体)
ゆめクラブ澤井親睦会
ゆめクラブ清流健友会

文化・スポーツ表彰

●文化(音楽)
児玉隼人 (南区)

●スポーツ(カヌー)
足立和也 (緑区)

●スポーツ(スケート)
岩佐 暖 (東京都)
境田 稜 (緑区)
髙木省吾 (兵庫県)

●スポーツ(ラグビー)
内海春菜子 (横浜市)

●スポーツ(陸上)
江口美玲 (南区)
鴨田るな (南区)
川口穂菜美 (中央区)
近藤希美 (愛知県)
近藤花奏 (東京都)
西野蒼太 (緑区)
西山未奈美 (東京都)

●スポーツ(ラクロス)
川村茉央 (南区)

●スポーツ(サッカー)
伊東珠梨 (南区)
藺牟田芽依 (南区)
桐生聖明 (大和市)
佐藤桜咲 (南区)
杉 幸夏 (南区)
谷口瑚葉 (南区)
野口みどり (南区)
比嘉マキ (南区)
PHOCHAI THANAWUT (南区)
松永未夢 (南区)
祐村ひかる (南区)
綿引夏希 (南区)

●スポーツ(カーリング)
小谷優奈 (北海道)

●スポーツ(水泳)
小堀倭加 (緑区)
坂井 丞 (緑区)
野村空和 (厚木市)

●スポーツ(スケートボード)
白井空良 (東京都)
吉沢 恋 (中央区)

●スポーツ(セパタクロー)
田口碧波 (東京都)

●スポーツ(スノーボード)
戸塚優斗 (横浜市)

●スポーツ(バドミントン)
中西貴映 (東京都)
松本麻佑 (緑区)

●スポーツ(テニス)
松岡 隼 (東京都)

●スポーツ(パワーリフティング)
渡邊 薫 (南区)

●スポーツ(フラッグフットボール)
芦野 開 (中央区)
藤曲海音 (南区)

●スポーツ(柔道)
大野凱吏 (南区)
松林清将 (南区)

●スポーツ(ブラインドボクシング)
工藤聖真 (中央区)

●スポーツ(テコンドー)
谷 侑馬 (中央区)

●文化(美術・団体)
県立相模原弥栄高等学校美術部

●スポーツ(野球・団体)
青山学院大学硬式野球部

●スポーツ(陸上・団体)
青山学院大学陸上競技部(長距離ブロック)
東海大学付属相模高等学校陸上競技部

問秘書課☎042-754-1111(市コールセンター)

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(エックス)
ID: @Sagamihara_PR

アクセスしてね♪

電話番号の記載がない記事　問市コールセンター☎042-754-1111

Healthy Navi

みんなのすこやかナビ

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・歯科案内はしていません。
※品質向上のため、通話を録音しています。

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

接骨　休日当番柔道整復施療所案内
☎0120-19-4199
日曜日、祝日等　9時～17時

精神科　精神科救急医療情報窓口
☎045-261-7070
月～金曜日(祝日等を除く)
17時～翌朝8時30分
土・日曜日、祝日等
8時30分～翌朝8時30分
(翌日が月～金曜日の場合、受け付けは翌朝8時まで)
※夜間、休日の急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、精神科医療機関を紹介します。
※必ず紹介することを約束するものではありません。

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

母子健康手帳と筆記用具の持参が必要

「さがプリコ」からオンラインで予約可

子育て

ハロー・ベビークラス(母親・父親教室)

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり　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　問各子育て支援センター　緑☎042-775-8829、緑(津久井担当)☎042-780-1420、中央☎042-769-8222、南☎042-701-7710

ぴよぴよサロン

親子遊び、運動発達相談、仲間づくりなど　時12月10日㈭10時～11時　会ウェルネスさがみはら　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)　**申込開始**11月19日　問中央子育て支援センター☎042-769-8222

ママの心のケアルーム　ママの休み時間

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」など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1月6日㈬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11月20日から、☎でこども家庭課へ　☎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　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　問こども家庭課

離乳食教室①スタート編②モグモグ編

①離乳食の講習、簡単な実習など②中期以降の離乳食の講習、相談など　時1月①㋐8日㈮㋑13日㈫㋒15日㈮②㋓19日㈫㋔22日㈮㋕26日㈫13時～14時、14時30分～15時30分　会㋐㋓緑区合同庁舎㋑㋔南保健福祉センター㋒㋕ウェルネスさがみはら　対①令和8年7月・8月生まれの子どもとその家族②8年4月・5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**11月20日　問各子育て支援センター 緑☎042-775-8829、中央☎042-769-8222、南☎042-701-7710

親子で歯っぴぃちゃれんじ大作戦！

虫歯予防の秘訣や歯磨きの裏技を紹介　時1月①13日㈫・22日㈮②15日㈮・26日㈫③19日㈫10時～11時　会①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら③緑区合同庁舎　対令和7年11月～8年3月生まれの子とその家族　定各10組(申込順)　**申込開始**11月20日　問こども家庭課

ビーンズクラブ

育児の情報交換と親子遊び　時1月20日㈫10時～11時15分　会緑区合同庁舎　対①おおむね4歳未満の双子・三つ子とその家族②双子などを妊娠中の人とその家族　定①10組②5組(各申込順)　**申込開始**11月30日　問緑子育て支援センター☎042-775-8829

保健福祉

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12月1日㈫・17日㈭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同士の交流　時12月①8日㈫②10日㈭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　問在宅医療・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12月9日㈬・26日㈯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　問高齢・障害者福祉課

講演　好きと依存症の境界線

ギャンブルやゲーム、推し活など趣味にのめりこむことと依存症の関係について学ぶ　時12月17日㈭14時～16時　会ウェルネスさがみはら　対市内在住か在勤・在学の人　定80人(申込順)　申11月19日～12月10日に、二次元コードから　問精神保健福祉センター

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　時㋐月～金曜日㋑月・木曜日㋒火曜日㋓水曜日㋔金曜日8時30分～17時(祝日等を除く)　会㋐緑区合同庁舎、ウェルネスさがみはら、南保健福祉センター、㋑津久井保健センター★、㋒藤野総合事務所★、㋓相模湖総合事務所★、㋔城山総合事務所★　※希望者は直接会場へ(電話相談も可、★は来庁相談のみ)　問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12月①2日㈬②3日㈭③4日㈮④17日㈭⑤18日㈮⑥21日㈪①～③9時15分・10時15分・11時15分(各回30分)④～⑥13時15分・14時15分・15時15分(各回30分)　会①④南保健福祉センター②⑤緑区合同庁舎③⑥ウェルネスさがみはら　申11月19日から、☎で各保健センターへ　①④南☎042-701-7708②⑤緑☎042-775-8816③⑥中央☎042-769-8233

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1月①6日㈬②18日㈪③④25日㈪①②13時～15時30分③④9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**11月20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

時日時 会会場 内内容 講講師 対対象 定定員 費費用(記載がない場合は無料) 配申込書等配布場所 申申し込み 問問い合わせ ☎電話 FAXファクス ✉Eメール HPホームページ

親子にこにこ歯科相談①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)

時1月18日㈪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

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

歯みがき相談(歯科衛生士)

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

もの忘れ相談(医師)

時12月①4日㈮②8日㈫③16日㈬①③14時～16時②15時～17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　定各2人(申込順)　申11月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ　①南☎042-701-7704②緑☎042-775-8812③中央☎042-769-8349

がんに関する相談　がんピアサポート

がん体験者が自らの体験を基に相談に対応　時12月11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4組(申込順)　申12月9日までに、☎で健康増進課へ　☎042-769-8322

くすりの相談

時12月17日㈭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

骨密度測定de骨元気アップセミナー

骨粗しょう症の予防の話と骨密度測定　時12月21日㈪9時30分、10時30分、11時30分(各回45分)　会南保健福祉センター　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11月19日～12月17日に、☎で市コールセンターへ

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12月①3日㈭②8日㈫③18日㈮④21日㈪13時～14時　会①ウェルネスさがみはら②③南保健福祉センター④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11月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ　①中央☎042-769-9806②③南☎042-701-7715④津久井☎042-780-1412

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12月15日㈫10時～12時　会けやき会館　対市内在住か在勤で、アルコールの悩みを抱える人とその家族　定2組(申込順、調整あり)　申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12月16日㈬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11月19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　時12月21日㈪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12月22日㈫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・ギャンブルの悩みを抱える人の家族　定10組(申込順)　申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)

時12月28日㈪14時～16時　会けやき会館　対市内在住か在勤で、薬物やギャンブルの悩みを抱える人とその家族　定2組(申込順、調整あり)　申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

時①11月21日㈯、12月5日㈯②11月22日㈰・29日㈰、12月6日㈰・13日㈰③11月30日㈪①10時30分～12時、13時45分～16時②③10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橋本駅北口ペデストリアンデッキ下③市役所前　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



その息切れや咳、COPDかも？

11月18日は世界COPDデー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)ってどんな病気?

息切れや咳が続く病気です。喫煙習慣のある中高年に発症することが多く、肺の生活習慣病といわれています。初めは無症状で進行し、悪化すると命に関わります。

当てはまったらCOPDかも　早めに医療機関を受診しよう

- 40歳以上である
- たばこを長期間吸っている(吸っていた)
- 咳やたんが続いている
- 階段や坂道などで息切れしやすい

予防も治療も、まずは禁煙から

- 薬局で薬剤師との相談で購入できるニコチンパッチやニコチンガムを使用
- 医療機関で禁煙治療を受ける

※禁煙治療に健康保険が適用される医療機関などは、市HPを参照

- 市の**禁煙チャレンジ**に申し込む

保健師が電話か面談で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



吸わない人に吸わせていませんか？

九都県市受動喫煙防止対策共同キャンペーン

本人が喫煙していなくても、他人のたばこの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙といいます。

受動喫煙は次の病気のリスクを高めます

- 脳卒中
- 虚血性心疾患
- 肺がん
- 乳幼児突然死症候群(SIDS) など

受動喫煙での年間死亡者数は推計で約1万5,000人！

※出典:厚生労働省ホームページ

間違えやすい受動喫煙防止対策

次の方法では、受動喫煙を防ぐことはできません。

ベランダで吸う	換気扇の下で吸う	加熱式たばこを吸う
近隣の家にたばこの煙が流れる可能性あり	有害物質を除去しきれない	紙巻きたばこと同様に、有害物質が発生

受動喫煙をなくすためには

★車内に子どもや非喫煙者がいるときは喫煙しない
★人が集まりやすい場所では喫煙しない
★子どもや妊婦など、特に配慮が必要な人が集まる場所の近くでは喫煙しない

問健康増進課☎042-769-8055

シゲンジャーSearch
相模原市ごみ分別アプリ

市コールセンターからちょっとおしらせ　粗大ごみの持ち込みは、12月31日㈭～1月3日㈰はお休みです。年末は大変混雑します。早めに持ち込んでください。

Information a la carte

情報あらかると

電話番号の記載がない記事　問市コールセンター☎042-754-1111

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

高校生向け奨学金

①市奨学金(給付型)②市岩本育英奨学金　対市内在住で次の全てに該当する人①②令和9年度に高等学校などに進学予定①8年度の市民税所得割額が0円の世帯(生活保護利用世帯を除く)②世帯所得が就学奨励金を受けられる人と同程度、中学校3年生(義務教育学校9年生)2学期か前期の成績が、各教科3以上で全教科平均4.0以上(5段階評定)　定②7人(選考)　**給付額**①入学支度金=2万円、修学資金=年間最大10万円②修学資金=月額1万2,000円、進学・就職等準備金(2学年次末支給)=3万円　※①②併願可(給付はいずれか)。申請方法などは市HPを参照　**申込期限**①3月10日(必着)②12月15日(市立中・義務教育学校の生徒)、1月4日(その他の人)　問市コールセンター

サポステの相談・セミナー

①家族セミナー　本人だけでなく家族も孤立しないヒントについて講演　時11月28日㈯9時30分～11時30分　会サン・エールさがみはら

②サポステ説明会&簡易相談会　若者の就労と自立をサポートする機関の説明と相談会　時12月2日㈫13時30分～16時30分　会橋本公民館

【①②共通】対ひきこもり状態や生きづらさを感じる①若者の家族・支援者②若者とその家族など　定①30人②6組(各申込順)　申11月20日～開催日前日に、☎か✉に6面上部の必要事項を書いてさがみはら若者サポートステーションへ　☎042-703-3861✉info@parasute.jp

自転車利用に関するアンケート調査

市民の自転車の利用状況を把握し、自転車活用に関する計画策定の基礎資料とするための調査　対市内在住の15歳以上で、無作為抽出した3,000人　※対象者には11月中旬に調査票を郵送　**回答期限**12月8日　問道路計画課

納期限は　11月30日㈰

●国民健康保険税　第6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

選挙人名簿・在外選挙人名簿の閲覧

①選挙人名簿　対平成20年12月2日までの生まれで、次のいずれかに該当する人●9月1日までに本市の住民基本台帳に記録され、引き続き記録されている●住民票を作成された日から引き続き3カ月以上本市の住民基本台帳に記録され、転出後4カ月以内

②在外選挙人名簿　対平成20年12月2日までの生まれで、次のいずれかの手続きをして、12月1日までに同名簿に登録された人●海外に転出し、引き続き3カ月以上滞在していて、②へ登録申請をした●最終住所地が本市にあり、①から②へ登録移転申請をした

【①②共通】時12月2日㈫～6日㈯8時30分～17時　会各区選挙管理委員会事務局　※閲覧時は閲覧者の顔写真付き身分証明書が必要。事前に問い合わせを。電話での登録確認は不可。5日㈮・6日㈯は市役所本館守衛室へ　問各区選挙管理委員会事務局　緑☎042-775-8820、中央☎042-769-9259、南☎042-749-2117

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12月①3日㈭②10日㈭③17日㈭④24日㈭14時～15時　会①④南保健福祉センター②③あじさい会館　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

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12月7日㈪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11月19日～12月2日に、☎で住宅課へ　☎042-769-9817

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12月15日㈫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12月25日㈭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②11月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ　☎042-862-0042

城山・相模ダム 流木チップを大量配布

園芸などに使える流木チップ。積み込みを機械で支援　時12月7日㈪～11日㈮9時～17時　※会場などは県HPを参照　問県企業庁相模川水系ダム管理事務所各窓口　城山ダム☎042-782-2831、相模ダム☎042-684-3521

イベント

明るい選挙推進イベント

①推進大会　和太鼓演奏、ポスターコンクールの表彰式・展示など　時12月5日㈯10時～11時30分　会あじさい会館　※希望者は直接会場へ

②啓発ポスターコンクール入賞作品展示会　時㋐11月18日㈫～26日㈭㋑12月8日㈫～18日㈮㋒1月9日㈯～17日㈯㋓1月19日㈫～22日㈮㋔1月23日㈯～2月12日㈮　会㋐相武台まちづくりセンター㋑南区合同庁舎㋒津久井中央公民館㋓シティ・プラザはしもと㋔市役所本庁舎

【①②共通】問選挙課

美化ポスター・標語コンクール入賞作品展

市内小・中学生を対象に実施したコンクールの入賞作品を巡回で展示　時①11月21日㈯～29日㈰②12月1日㈫～10日㈭③12月12日㈯～21日㈪④1月13日㈫～27日㈫(①祝日を除く②土・日曜日を除く④木曜日を除く)8時30分～17時(④9時から)　会①南区合同庁舎②市役所本館③緑区合同庁舎④エコパークさがみはら　問資源循環推進課

黒曜石で尖頭器づくり

黒曜石を加工し、先のとがった石器を作る　時12月4日㈮～28日㈪10時～11時30分、14時～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)　定各1組(申込順。1組5人まで)　費各700円(1人当たり)　申12月1日～希望日3日前に、直接か☎で同所へ　☎042-777-6371

カナガワ リ・古典プロジェクト in 大和

大島の獅子舞などの県央地域の民俗芸能を公演。クイズラリーもあり　時12月5日㈯13時30分～16時30分　会やまと芸術文化ホール(大和市大和南)　定600人(抽選)　申11月20日までに、二次元コードから　問同事務局☎03-6416-1141

民俗芸能に触れよう

民俗芸能大会

市内で民俗芸能の保存と継承のため活動している団体が、日頃の活動の成果を披露します。
時12月12日㈯13時～16時30分
会あじさい会館
定358人(先着順)　※希望者は直接会場へ

主な内容
●獅子舞　●音頭　●仕事唄
●久保澤囃子保存會の出演　など



▲昨年の大沼土窯搗き唄保存会の演技

問文化財課☎042-769-8371

インフォメーションコーナーの展示

下九沢御嶽神社獅子舞保存会の衣装や写真などを展示します。
時11月24日㈫～12月4日㈮(土・日曜日を除く)
会市役所本館



▲昨年の麻溝ごぼう音頭保存会の展示

時日時 会会場 内内容 講講師 対対象 定定員 費費用(記載がない場合は無料) 配申込書等配布場所 申申し込み 問問い合わせ ☎電話 FAXファクス ✉Eメール HPホームページ

相武台下駅前イルミネーション

大凧(おおだこ)の形の電飾や、イチョウの木のライトアップ　時11月28日㈯～2月26日㈭（11月28日17時～18時に点灯式を実施）　会相武台下駅前　問新磯まちづくりセンター☎046-251-5242

よこやまオータムフェスタ

キッチンカーの出店やコンサート、木登り体験など　時11月28日㈯・29日㈰10時～16時　会横山公園（メタセコイヤ並木、樹林広場）　問同公園☎042-758-0886

障害者作品展

絵画や書道、手芸などを展示　時12月4日㈮～6日㈰9時30分～16時(4日は13時から)　会あじさい会館6階第1・2展示室　問高齢・障害者福祉課

市が保護している猫の譲渡会

時12月5日㈯10時～12時〈受け付けは11時50分まで〉　会カインズ相模原愛川インター店(南区当麻)　対市内在住の18歳以上　※希望者は直接会場へ(身分証明書が必要)。要件や費用などは市HPを参照　問動物愛護センター準備室

エコパまつり ひと足早いメリークリスマス

ゴミの減量化・資源化体験やワークショップ、ミニコンサートなど　時12月6日㈰10時～15時　会エコパークさがみはら　※材料費が必要なブースあり。希望者は直接会場へ　問同所☎042-769-9248

朗読プラネタリウム 手塚治虫の世界

『鉄腕アトム』の上映と、手塚眞(まこと)さんと初代アトム声優・清水マリさんの対談　時12月6日㈰14時～16時　会博物館　対180人(申込順)　費2,000円(減免あり。年間パスポート使用不可)　※減免などは同所HPを参照　申12月5日までに、同所HPから　問同所☎042-750-8030

れんげの里あらいその催し

①出張ネイルサロン　時12月8日㈫9時40分～15時(1人20分、㋐㋑の組み合わせは40分)　内㋐カラー+カット(10本、アート1本)㋑甘皮ケア+カット㋒爪磨き+カット㋓カット㋔オフ　対50歳以上　費㋐㋑㋒各1,000円㋓500円㋔300円(㋔2回目以降無料)
②凧(たこ)づくり教室　時12月26日㈯13時30分～16時　費500円　※未就学児は保護者同伴
【①②共通】会①新磯ふれあいセンター②相模の大凧センター　定①16人②5組(各申込順)　申11月20日から、直接か☎、FAXに6面上部の必要事項、①メニュー番号を書いて各会場へ　☎046-255-1311FAX046-255-1361

作る時間も福になる お正月飾り教室

時12月17日㈭10時～12時　会ほねごりアリーナ　対15歳以上(中学生を除く)　定20人(申込順)　費3,000円　申11月19日～12月10日に、二次元コードから　問市まち・みどり公社☎042-751-6624

さがみんキッズパーク

時12月15日㈫10時30分・11時30分・13時15分・14時15分(各回45分)　会相模女子大学グリーンホール　対0歳6カ月以上の未就学児とその保護者　定各12組(申込順。1組4人まで)　申11月20日～各回開始15分前に、市HPから(1家族1回限り)　問こども・若者応援課☎042-751-0091

世界のひろば

上海(中国)の暮らしや文化についての話と交流　時12月20日㈰10時～11時30分　会大野南公民館　定40人(申込順。市内在住者優先)　申11月19日～12月19日に、二次元コードから　問さがみはら国際交流ラウンジ　☎042-750-4150

初日の出観賞会

地上38mの展望室で初日の出を見る　時1月1日㈷6時15分～7時30分〈雨天中止〉　会相模原麻溝公園　定40人(抽選)　※小学生以下は保護者同伴　申11月20日～12月6日に、二次元コードから　問同所☎042-777-3451

職業体験EXPO(エキスポ)

市内企業の活動や取り組みを学ぶ　時1月16日㈯11時30分～17時　会ソレイユさがみ、橋本公民館　対小学校5年生～高校生　定150人(申込順)　※参加方法などは二次元コードを参照　問バリューズフュージョン☎050-3137-0728

講演・講座

遺言・相続講演会

遺言書の制度や相続登記の申請などについて　時11月27日㈮13時30分～16時　会横浜地方法務局相模原支局(中央区富士見)　定24人(申込順)　申11月16日～25日に、直接か☎で同所へ　☎042-753-2110(ガイダンス「3」を選択)

元気高齢者筋力向上トレーニング教室〈全12回〉

時12月7日～3月8日の毎週月曜日(12月28日、1月11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11月30日までに、☎で同所へ　☎042-772-0541

冬季Bポニー教室〈全5回〉

ポニーの世話や乗馬、餌やりなど　時1月10日㈰・11日㈷・17日㈰・24日㈰、31日㈰10時～11時30分　会プリモふれあい動物広場(相模原麻溝公園内)　対小・中学生(保護者同伴。今年度にポニー教室に参加した人は応募不可)　定20人(抽選)　申12月21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

パソコン教室の体験・講座

①パソコン講座②プログラミング講座③HP制作④18歳からのプログラミング

	日にち	時　間
①	11月28日㈯、12月2日㈬・8日㈫・17日㈭	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)
②	11月26日㈭、12月9日㈬	16時、17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)
	11月28日㈯、12月12日㈯	9時20分、10時30分、11時40分(各回60分、1回のみ)
③	11月26日㈭、12月17日㈭	9時20分、10時30分、11時40分(各回60分、1回のみ)
④	12月3日㈭・17日㈭	17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)

会産業会館　対②小学校3年生～高校生④18歳以上　定①②④各2人③各1人(各申込順)　費③各1,650円　申11月24日から、☎(9時30分から)で同所教室へ　☎042-704-9888

人生100年時代のお金の安心セミナー

時12月15日㈫13時～15時　会老人福祉センター渓松園　対市内在住の60歳以上　定18人(申込順)　申11月20日から、直接か☎で同所へ　☎042-761-9291

ゆめクラブ大学

高齢者の健康に役立つ知識を学ぶ　時12月16日㈬13時～15時20分　会あじさい会館　対市内在住のおおむね60歳以上　定150人(申込順)　申11月19日～12月9日に、☎で市老人クラブ連合会事務局(高齢・障害者福祉課内)へ　☎042-769-8354

Z世代との付き合い方講座

時12月20日㈰10時～11時　会サン・エールさがみはら　対市内在住か在勤の18歳以上の勤労者とその家族　定50人(抽選)　申11月30日(必着)までに、はがきかFAX、✉に6面上部の必要事項を書いて同所へ。同所HPからも可　〒252-0131緑区西橋本5-4-20☎042-775-5665FAX042-703-7612✉sun-yell@nem-shiteikanri.jp

市主催の婚活イベント　さがマッチ！

料理を通した交流イベントです。市内のブランド卵「さがみっこ」を使い、たまごサンドを作ります。
時12月19日㈯11時30分～14時45分
会ユニコムプラザさがみはら
対20歳～29歳の独身で、次のいずれかに該当する人
●市内在住か在勤・在学
●将来、本市への移住を検討している
定男女各15人(抽選)　費500円(昼食費含む)
申12月10日までに、二次元コードから

▲詳しくはこちら



問さがマッチ！事務局☎070-4948-8501

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。

●**大野台ギタークラブ定期演奏会**　曲目は『ジュピター』など　時12月12日㈯14時～16時　会大野台公民館　定100人(先着順)　※希望者は直接会場へ　問岡☎080-5461-1682

仲間

会費などは個別にお問い合わせください。

●**英会話**　時月4回月曜日9時30分から　会大野北公民館　※初心者歓迎　問小国(おぐに)☎046-208-5371
●**健康体操**　時毎週水曜日10時から　会総合学習センターなど　※初心者歓迎、見学・体験可　問久慈☎090-9800-1071
●**日本画・水墨画**　時毎月第1・第3金曜日13時から　会市民会館2階第2中会議室　※初心者歓迎　問平田☎080-1181-7195
●**混声合唱**　時月2、3回水曜日13時から　会大野南公民館　問八木☎090-6168-5099
●**男性の料理**　時毎月第4木曜日9時から　会中央公民館　対65歳以上の男性　問松田☎042-755-6940

生成AIチャットボット
市HPを基に、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

4月からの市立児童クラブの1次受付は、11月30日(消印有効)までです。詳しくは、市コールセンターへ　☎042-754-1111

Facility Events

施設の催し

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

あじさい会館

〒252-0236 中央区富士見6-1-20　☎042-759-3963

①季節のフラワーアレンジメント教室
しめ縄飾りをアレンジ　時12月8日㈫13時30分～15時30分　対15歳以上(中学生を除く)　費2,800円

②クリスマスワークショップ
缶バッジ、レジンクリスマスストラップを作る　時12月12日㈯10時～12時　定40人(先着順)　※希望者は直接会場へ

③知って役立つ　ツボと身体(からだ)の健康講座
つぼの基礎知識や手のつぼについてと、つぼ押しの実技　時12月15日㈫10時～11時30分

【①③共通】定各20人(申込順)　申11月19日～開催日前日に、直接か☎で同所へ

ソレイユさがみ

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

①ソレイユマルシェ(手作り品の販売と体験ワークショップ)
時12月8日㈫・26日㈯10時～14時　※希望者は直接会場へ

②女性のためのリラックスヨガ　呼吸法とポーズで自律神経を整える
時12月13日㈰13時45分～15時　対女性　定25人(申込順)

③さんかくサロン(話し合いを通じて多様な価値観に触れる場)
時12月14日㈪10時～11時30分　定20人(申込順)

④子育ておしゃべりサロン
時12月19日㈯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)

⑤子ども服と絵本のリサイクルバザー
時12月26日㈯10時～14時　※希望者は直接会場へ

【②～④共通】※②③未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)　申11月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、②③は保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)、④子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ。同所HPからも可

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
①	水の公園〈全3回〉		毎週木曜日 12月3日～17日	16時～16時50分
②	単発！	ベビーリトミック	12月9日㈬・16日㈬	10時～10時40分
③		親子リトミック		11時～11時40分
④		ベビースイミング	12月11日㈮・18日㈮	11時～11時45分
⑤			12月12日㈯・19日㈯	11時～11時45分
⑥		親子スイミング	12月12日㈯・19日㈯	9時30分～10時15分
⑦	北の丘フェスタ		12月13日㈰	10時～16時
⑧	冬休み3Days水泳教室〈全3回〉		12月23日㈬～25日㈮	16時～17時
⑨	障害者水泳〈全10回〉		毎週木曜日　1月14日～3月25日(2月11日を除く)	17時～17時50分
				18時～18時50分

内①楽しく遊び、水に慣れる⑦イベント、キッチンカーの出店　対①年中～小学校3年生 ②0歳6カ月～1歳3カ月の子どもとその保護者③1歳4カ月～3歳の子どもとその保護者 ④0歳6カ月～1歳6カ月の子どもとその保護者⑤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⑥オムツの取れている未就学児とその保護者⑧水慣れ～息継ぎを目指す年長～小学生⑨障害者手帳を持っている小・中学生　定①15人②～⑥各10組⑧30人⑨各6人(各申込順)　費①1,500円②～⑥各900円⑧3,600円⑨各1万2,000円 ※①市外の小学生は利用料が別途必要(市内在学を除く)。⑥保護者は利用料が別途必要。⑦希望者は直接会場へ　申①⑧11月20日②～⑥⑨12月1日から、同所HPから

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12月2日㈬・16日㈬10時30分～11時30分

②映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション
時12月4日～25日の毎週月・金曜日10時30分～11時20分

③卓球台を開放
時12月6日㈰13時～16時

④やさしい夜ヨガ教室
時12月7日㈪・21日㈪19時～20時

⑤体操教室　筋膜リリース＆リラックスヨガ
時12月9日㈬10時30分～11時30分

【①～⑤共通】対①②④⑤18歳以上③小学生以上(小学生は保護者同伴)　定①③～⑤各25人(各申込順)②各20人(先着順)　費①④⑤各500円③100円　※②希望者は直接会場へ　申①③～⑤11月20日～開催日前日に、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

①障害者週間イベント　パラスポーツ&あそびのひろば
パラスポーツ体験や、工作など　時12月5日㈯・6日㈰10時～15時　※希望者は直接会場へ。同所HPを参照

②障害者ふれあい文化講座　旬の野菜を楽しもう
相模原産などの野菜や果物について学ぶ　時12月13日㈰13時30分～15時30分　対市内在住か在勤(障害福祉サービス事業所を利用している人含む)・在学で障害のある小学生以上(小学生は要付き添い)　定16人(申込順)　費300円　申11月19日～12月1日に、☎で同所へ。電話が難しい場合は、FAXに8面上部の必要事項と障害の種別・等級、付添者の有無、手話通訳・要約筆記希望の有無を書いて同所へ

【①②共通】※手話通訳、要約筆記対応可(①11月26日までに要予約)。ボランティア同時募集〈定①5人②3人(各申込順)〉

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
✉srdc@unicom-plaza.jp

さがみはら地域づくり大学　シティプロモーション講座〈全2回〉
シティプロモーションの実例を知り、手法を学ぶ　時12月5日㈯・12日㈯13時30分～16時45分　対15歳以上(中学生を除く)　定20人(申込順)　費1,900円　申開催日前日までに、直接か☎、✉に8面上部の必要事項とメールアドレスを書いて同所へ。同所HPからも可

図書館(中央区)

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1　☎042-754-3604

図書館でボードゲーム
時11月28日㈯10時～14時30分(受け付けは14時まで)　※希望者は直接会場へ

法律講座　遺言書で変わる相続
行政書士による遺言、相続の講座。個別相談あり　時12月13日㈰13時30分～15時　定30人(申込順)　申11月20日～12月4日に、直接か☎で同所へ

銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6　☎042-776-5311

①ジュニアスケート教室(アイスホッケー)②ジュニアスケート教室(スピード・フィギュアスケート)③早朝スケート教室④アイススケートワンポイントレッスン
時①12月1日～22日毎週火曜日18時～19時30分②12月3日～24日毎週木曜日18時～19時30分③12月6日㈰・20日㈰7時～9時④12月6日㈰・20日㈰・27日㈰10時30分～15時30分　対①②5歳～中学生③5歳以上　費①～③各500円　※希望者は直接会場へ(①～③開始30分前から受け付け)。①～④貸靴代別途500円(中学生以下300円)。④別途入場料が必要

時日時 会会場 内内容 講講師 対対象 定定員 費費用(記載がない場合は無料) 配申込書等配布場所 申申し込み 問問い合わせ ☎電話 FAXファクス ✉Eメール HPホームページ

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17　☎042-745-7660

①クリスマスをもっと楽しむリース作り

植物の香りに癒やされながら、玄関を彩るクリスマスリースを作る　時12月6日㈰10時～12時

②リフレッシュヨガ〈全4回〉

時1月9日～30日の毎週土曜日18時20分～19時20分、19時30分～20時30分

【①②共通】対18歳以上　定各15人(各申込順)　費各3,000円　申11月20日～①29日②12月26日に、直接か☎で同所へ

相模原ギオンベースボールパーク(相模原球場)

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6

ボクシングエクササイズ〈全4回〉

時12月4日～25日の毎週金曜日19時30分～20時30分　対18歳以上　定30人(申込順)　費3,600円　※1回だけの参加も可(費各1,100円)　申11月24日11時～開催日前日に、☎で教室専用窓口へ　☎080-2447-7416

相模原ギオンアリーナ

〒252-0328 南区麻溝台2284-1　☎042-748-1781

バウンドテニス体験教室

時12月25日㈮9時30分～11時30分　対小学校4年生以上　定20人(抽選)　費800円　申12月16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

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169　☎042-777-6088

催し名			日にち	時　間
①	楽しく健康、筋力アップ&リラクセーション	〈全10回〉	毎週木曜日　12月10日～2月25日(12月31日、2月11日を除く)	9時30分～10時40分
				10時50分～12時
②	アスリートの気持ちで楽しく筋力アップ		毎週月曜日　12月21日～3月15日(1月4日・11日・18日を除く)	14時～15時
				15時15分～16時15分
③	筋力・機能向上		毎週火曜日　12月22日～3月16日(12月29日、1月19日、2月23日を除く)	10時～11時
④	シェイプアップ		毎週水曜日　12月23日～3月3日(12月30日を除く)	11時～12時
⑤	姿勢改善ヨガ			9時30分～10時30分
⑥	骨盤すっきりエクササイズ		毎週木曜日　12月24日～3月11日(12月31日、2月11日を除く)	10時～11時

対①③40歳以上②④～⑥18歳以上(高校生を除く)　定①②⑤各30人③⑥各20人④25人(申込順)　費①②各6,000円③④⑥各7,000円⑤8,750円　申11月19日～開催日1週間前に、同所HPから

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
①	はじめてピラティス	〈全4回〉	毎週火曜日　12月1日～22日	9時45分～10時45分
②	シェイプアップダンス			12時15分～13時15分
③	ボディコンバット		毎週水曜日　12月2日～23日	11時～12時
④	ZUMBA			19時30分～20時30分
⑤	ピラティス		毎週木曜日　12月3日～24日	10時～11時
⑥	やさしいバレエ			11時15分～12時15分
⑦	レズミルズピラティス			12時15分～13時15分
⑧	はじめてのフラダンス		毎週金曜日　12月4日～25日	11時15分～12時15分
⑨	ヨガ			19時50分～20時50分
⑩	リフレッシュエアロ		毎週日曜日　12月6日～27日	18時～19時
⑪	親子リトミック		毎週水曜日　12月2日～23日	9時45分～10時30分

対①～⑩16歳以上⑪自力で座れる年少以下の子どもとその保護者　定①②⑤⑥⑧各15人③④⑦⑨⑩各20人⑪各12組(各申込順)　費①～⑩各4,400円⑪各1,000円　申①～⑩11月20日から、直接か☎で同所へ。⑪11月19日～開催日前日15時に、同所HPから

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

催し名		日にち	時　間
①	Hau'oli Hula(ハウオリ フラ)	毎週火曜日　12月1日～15日	12時30分～13時25分
			13時30分～14時25分
②	はじめてフラ	12月2日㈬・16日㈬	13時～14時
③	ポールウォーキング教室	12月3日㈭・17日㈭	9時30分～10時30分
④	やさしいピラティス	12月7日㈪・21日㈪	13時～14時
⑤	気軽にできるチェアヨガ	毎週月曜日　12月7日～28日	11時～12時
		12月9日㈬・23日㈬	9時30分～10時30分

定①②④⑤各20人(先着順)③各15人(申込順)　費①②各500円③～⑤各800円(③プール持参者は各500円)　※①②④⑤希望者は直接会場へ。開始30分前から受け付け　申③11月20日～開催日前日に、同所HPから



ノジマステラ神奈川相模原(女子サッカー・WEリーグ所属)

時11月23日㈷13時から
会相模原ギオンスタジアム
対戦相手　RB大宮アルディージャWOMEN
問ノジマステラ神奈川相模原☎046-298-3881

SC相模原(サッカー・J3リーグ所属)

時11月25日㈬18時30分から
会相模原ギオンスタジアム
対戦相手　愛媛FC
問SC相模原☎042-705-7074

ほねごり相模原(バドミントン・S/JリーグⅡ所属)

時11月26日㈭～29日㈰
会井上スポーツセンター(宮崎県高鍋町上江)
※S/JリーグⅡ所属8チームの総当たり戦
問ほねごり☎042-703-5548

※バドミントンは動画配信サービスで配信。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HP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HPを参照▶

●グラウンド・ゴルフ交流大会

時11月28日㈯8時45分～11時30分　会下溝古山公園スポーツ広場　費800円　※希望者は運動ができる服装で直接会場へ

●市民スキー選手権大会

時1月30日㈯・31日㈰　会八海山麓スキー場(新潟県南魚沼市荒金)　対市内在住か在勤・在学の小学生以上　**申込期限**12月10日

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10月1日現在　令和7年国勢調査確定値に基づく推計人口

人口　270,544人 男135,139人／女135,405人　世帯数　130,883世帯

ホームページ	Instagram	Facebook	FMラジオ(83.9MHz)
中央区ページ	【公式】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 今昔物語
過去から未来へ

相模原の台地では、さまざまな出来事があり今に至ります。
学びの秋に、区内に点在する歴史スポットに
足を運んでみてはいかがでしょうか。

一 旧石器・縄文・古墳時代



史跡田名向原遺跡公園

約2万年前の国内最古の建物跡が発見された国指定史跡。縄文時代の竪穴住居、古墳時代の古墳などが復元、展示されている。

二 鎌倉・室町時代



上矢部の土塁(中央区上矢部)

横山党の一員、矢部義兼が築いた館跡と伝わる。館を守るために取り囲んでいた土塁が今も残る。発掘調査では土塁に沿って堀も巡っていることが分かった。

三 江戸時代



烏山領制札場跡(中央区田名)

制札場は幕府や藩の御触を掲げた場所。現代でいう、官報掲示板である。田名村は享保13年から烏山藩の領地だった。

四 江戸時代



清水家旧主屋・長屋門(中央区上溝)

当時の上層農家の建物で、主屋は屋根の一部を高くした兜造である。屋根の開口部から風と光を取り込めるため、屋根裏での養蚕に適している。道に面した長屋門は長く大きい。

※外からの見学のみ。敷地内立ち入り禁止

五 明治41年



淵野辺駅

横浜鉄道(現在のJR横浜線)の開通と同時に開業した中央区内で最も古い駅。駅を中心にして、現在の町並みが形成された。

六 昭和29年



市制施行祝賀式典

人口8万374人、神奈川県で10番目の市として誕生した。

七 昭和49年



相模原市民まつり

市制施行20周年を記念し、第1回が開催された。今年度は第53回を迎え、市を代表する祭りの一つとなっている。

八 昭和50年



D52形蒸気機関車(鹿沼公園内)

貨物用蒸気機関車、通称「デゴニ」。北海道で使用されていた235号機が役目を終え、公園のシンボルとして設置された。

九 平成元年



JAXA相模原キャンパス(中央区由野台)

屋外にはM-Vロケットの実機模型などが展示されている。宇宙科学探査交流棟内では、世界最接近の小惑星フライバイ探査に成功した小惑星探査機「はやぶさ2」の実寸大模型などが公開されている。

十 そして未来へ



相模原駅北口周辺

相模総合補給廠一部返還地では、自然と人と先端技術が共生し、豊かな未来の創造につながるまちづくりを目指している。



中央区クイズ

1. 相模原市は神奈川県で何番目にできた市?
2. 鹿沼公園の機関車の愛称は?
3. 淵野辺駅の開業は明治何年?
4. 第1回市民桜まつりは市制施行何周年記念?
5. 世界最接近の小惑星フライバイ探査に成功した小惑星探査機の名前は?

※答えは全てこの紙面の中にあります。

さがみはらデジタルアーカイブ　明治から現在までの相模原の写真は、「さがみはらデジタルアーカイブ」で検索・閲覧できます。

問 記事について＝中央区役所区政策課☎042-769-9802、さがみはらデジタルアーカイブについて＝公文書館☎042-783-8053

時日時 会会場 内内容 講講師 対対象 定定員 費費用(記載がない場合は無料) 配申込書等配布場所 申申し込み 問問い合わせ ☎電話 FAXファクス ✉Eメール HPホームページ

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10月1日現在　令和7年国勢調査確定値に基づく推計人口
人口　283,012人 男139,624人／女143,388人　世帯数　140,273世帯

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
南区の魅力を満載!!　相模原市南区ガイドマップ

今年も開催します♪

相模大野ステーションピアノ

気軽に演奏してください



時12月13日㈯～25日㈭
ピアノ演奏可能時間(1枠10分)
月～金曜日　12時～18時30分
土・日曜日　11時～18時30分
＊19日㈯は、16時～18時30分
会相模大野ステーションスクエア3階アトリウム広場(南区相模大野)
※演奏・観覧希望者は直接会場へ。演奏可能時間の15分前から当日分の整理券を配付

詳しくはこちら▶

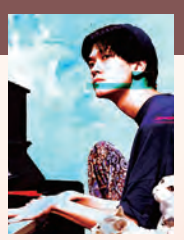
問南区役所地域振興課☎042-749-2135

街かどコンサート×相模大野ステーションピアノ

Christmas Jazz Concert

クリスマス特別バージョンのコンサートです。ジャズピアノとサックスでお届けします。
時12月19日㈯12時20分～12時50分
会相模大野ステーションスクエア3階アトリウム広場(南区相模大野)
※希望者は直接会場へ

詳しくはこちら▶


市川 空(いちかわ そら)さん(ピアノ)


塙 正貴(はなわ まさき)さん(サックス)

問市民文化財団☎042-749-2207

南区×三菱重工相模原ダイナボアーズ



ラグビーシーズン到来!

南区では三菱重工相模原ダイナボアーズを、全緑(ぜんりょく)で応援しています。みんなでダイナボアーズの試合を見に行きませんか。

シーズン開幕戦

三菱重工相模原ダイナボアーズ　VS　横浜キヤノンイーグルス

時12月13日㈯13時40分から
会相模原ギオンスタジアム

市民優待チケット

対市内在住か在勤・在学の人
定3,000人(申込順)
費自由席1,500円(高校生以下無料)
※別途手数料(システム利用料など)あり

詳しくは同チームHPを参照▶

南区ブース出展

選手のサイン入り南区グッズが当たるイベントコーナーです。

この日限定のビッグTシャツをプレゼント

来場者先着6,000人



問南区役所地域振興課☎042-749-2135

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10月1日現在　令和7年国勢調査確定値に基づく推計人口
人口　165,337人　男82,953人／女82,384人　世帯数　78,141世帯

市ホームページ内　緑区ページ
ミウルもSNSで発信しているよ!
緑区特設サイト　ホームページ　ぐるっと緑区 ミドナビ 検索

踊りでまちを盛り上げよう

大沢ひょっとこ笑福会

緑区では観光振興のための活動推進に取り組んでいます。
今回は、地域の祭りなどで活動する団体「大沢ひょっとこ笑福会」を紹介します。
結成以来9年、さまざまな場所で、誰でも踊れる日向(ひゅうが)ひょっとこ踊り、ドジョウすくい踊り、ユニバーサルディスコダンスなどを披露してきました。
今後も、相模原の代表的なエンターテインメントを目指して活動していきます。





踊りから笑いを　笑いから幸せを

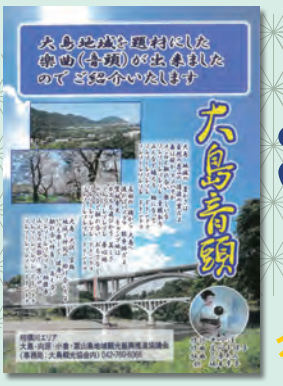
初めて日向ひょっとこ踊りを見たときに、「この踊りは面白い」と笑みがこぼれ、不思議とチカラが湧いてきました。大島観光協会のメンバーを中心に、9年前に「大沢ひょっとこ笑福会」を立ち上げ、宮崎日向ひょっとこ踊りをはじめ、阿波踊りや安来節などさまざまな踊りで地域を盛り上げています。
関東では、ひょっとこ踊りを踊っている団体は珍しく、この魅力的な踊りをもっと広めて、地域にチカラを与えたいです。


大沢ひょっとこ笑福会
代表　合原佳雄(ごうはらよしお)さん

会員募集中
随時募集中です。興味がある人は、気軽に連絡してください。

問大沢ひょっとこ笑福会の合原さん☎090-2243-4103

大島音頭誕生



大島・向原・小倉・葉山島地域観光推進協議会の研修講演会で、地元住民から「大島音頭」を作ってほしいとの声が上がりました。要望を受けて7月に誕生した「大島音頭(CD)」。
盆踊りの機会が減少する中、CDを活用して再興を目指します。

大島観光協会会長 吉村幸弘さんからのコメント
「大島音頭」を通じて、住民同士の交流が増え、盆踊りが再び盛り上がっていくことを期待しています。

▲大島観光協会HP

問大島観光協会(上大島キャンプ場内)
☎042-760-6066

人事行政の運営などの状況を公表します

市HPを参照▶

職員数に関する状況

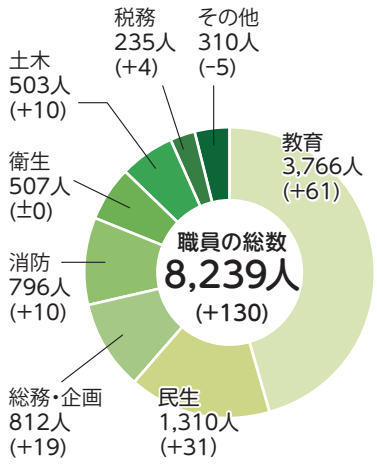
●部門別職員数の状況(4月1日時点)

職員数　8,239人

主な増員理由　中学校の学級編成の見直しや、育児休業者の代替職員の配置 など

※グラフの(　)内は昨年からの増減数

※職員数は一般職の人数(地方公務員の身分がある休職者、他の機関への派遣職員などを含み、臨時・非常勤職員を除く)。「その他」には、議会、労働、商工、農林水産、下水道などの部門を含む



●障害者の任用状況(6月1日時点)

雇用率　2.68%(**法定雇用率**2.80%)

職員の給与の状況

●歳出に占める人件費(令和7年度)

歳出額　3,710億6,050万円

人件費　815億4,337万円

人件費率　22.0%

※特別職の給料・報酬などを含む

ラスパイレス指数　98.3

国家公務員の給料を100とした場合に、本市職員の給与水準を示す指数

●職員給与費の内訳(7年度)

給与費内訳	金　額
給料	326 億 5,790 万円
職員手当	95 億 554 万円
期末・勤勉手当	147 億 6,880 万円
合計	569 億 3,224 万円

職員 1 人当たりの平均給与費　719 万円
〈職員数 7,921 人（7 年度)〉

●職種別平均給料月額など(4月1日時点)

職種＼平均	給料月額	給与月額★	年　齢	初任給	
				大学卒	高校卒
一般行政	33 万 4,596 円	46 万 3,235 円	40.6 歳	23 万 1,900 円	19 万 9,700 円
技能労務	29 万 6,623 円	37 万 7,021 円	50.9 歳	―	18 万 9,100 円
消防	34 万 2,074 円	46 万 1,605 円	37.8 歳	25 万 6,400 円	21 万 8,700 円
医療	48 万 800 円	84 万 5,278 円	53.1 歳	30 万 5,600 円◆	―
教育	37 万 5,274 円	45 万 5,373 円	39.3 歳	26 万 600 円	―

★給料と職員手当(地域手当・扶養手当など)を含む　◆6年制大学卒

職員手当(7年度)

●期末・勤勉手当(民間企業のボーナスなどに相当する手当)

区 分	支給月給	
	期末手当	勤勉手当
6 月期	1.25 月	1.05 月
12 月期	1.275 月	1.075 月
合計	2.525 月	2.125 月

職制上の段階、職務の級などによる加算措置
役職加算 5 ～ 20%

●退職手当(退職したときに支給される手当。1人当たり平均)

自己都合　524万円(平均勤続年数13.7年、退職者数163人)

勧奨・定年　2,135万円(平均勤続年数35.4年、退職者数64人)

●地域手当(民間の賃金水準を基礎にして職員に支給される手当)

支給率　12%(医師・歯科医師は16%)　※1人当たりの平均支給年額49万6,276円

特別職の報酬など(4月1日時点)

職 名	給　料(議員=報酬)	期末手当（7年度実績）		退職手当
		6 月期	12 月期	
市長	118 万 1,000 円	1.70 月	1.75 月	2,267 万 5,200 円
副市長	92 万 6,000 円			1,333 万 4,400 円
教育長	73 万 2,000 円			527 万 400 円
議長	83 万円	1.725 月	1.725 月	―
副議長	74 万 6,000 円			―
議員	68 万 2,000 円			―

職員の懲戒の状況(7年度)

懲戒処分者数　17人

処分事由　法令に違反した=13人(免職3、減給5、戒告5)、職務上の義務に違反・職務を怠った=3人(免職1、停職1、減給1)、全体の奉仕者たるにふさわしくない非行があった=1人(停職)

職員の育児休業などの取得状況(7年度)

男性 63.2%、**女性** 98.1%

問学校に勤務する教員などについて=教職員課☎042-769-8279、それ以外について=人事・給与課☎042-769-8213

発行 相模原市　編集 広報課　HP https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/
〒252-5277　神奈川県相模原市中央区中央2-11-15　☎042-769-8200

市LINE公式アカウントでも情報を発信中!
ID: @sagamihara_city