

LINE-UP 今号の主な内容

- 新型コロナウイルスワクチン接種に関するお知らせ…………… 2
- 令和4年度の相談窓口の日程…………… 3
- 「市民後見人」って聞いたことがありますか？…………… 6・7
- 春を楽しもう…………… 12

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

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…

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

相模原市はSDGs未来都市

市の人口 725,712人(313減)
 男 361,693人 女 364,019人

世帯 337,623世帯(46減)

令和4年2月1日現在。()は前月との増減。令和2年国勢調査に基づく推計人口

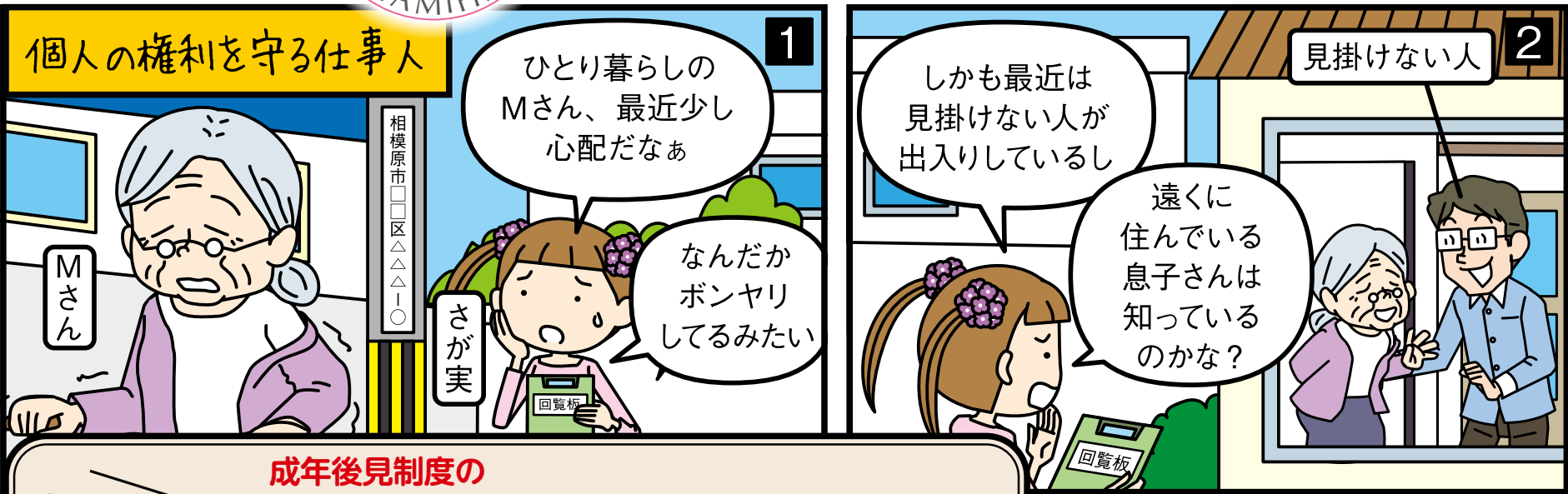
さがみはら広報

NO.1476
 毎月1日・15日発行
3/1
 2022 令和4年
 SAGAMIHARA

ワクチン接種に関する予約・相談 新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター
 ☎050-5445-4357 ☎050-5445-4358 (午前8時30分～午後8時)
 ☎050-5445-9837 ☎050-5445-9838 (土・日曜日は午後7時まで)

感染の心配などでかかりつけ医がいない時 市新型コロナウイルス感染症相談センター
 ☎042-769-9237 (24時間) 障害により電話での相談が難しい場合は、☎042-752-5515へ

生活などでお困りの時 新型コロナ暮らし・経済支援ダイヤル 市非課税世帯等給付金ナビダイヤル
 ☎042-851-3193 (午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日等を除く)) ☎0570-070-177 (午前8時30分～午後5時30分)



成年後見制度の 市民後見人

知ってほしい なってほしい



※1 実際には身分を他人に伝えることはありません。 ※2 実際には他人に個人の情報を伝えることはありません。

関高齡・障害者福祉課 ☎042-707-7055

さが実…市内在住。好奇心が旺盛

旬の情報をお届け!

Hot Info さがみはら

CHECK! イベントなどの開催状況は随時ご確認を

● イベントは、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を行った上で実施します。
● やむを得ずイベントなどが中止や延期となる場合があります。各種イベントなどの開催状況は、市ホームページで随時お知らせしています。



イベントなどに参加するときは…



必ずマスクの着用を



体調がすぐれないときは参加しない



新型コロナウイルスワクチン 「5歳～11歳」 1・2回目接種を開始します

❗ 紙面の内容は2月16日時点の情報です。記載内容が変更になる場合があります。

5歳～11歳 1・2回目接種の予約受け付けスケジュール

● 3月9日(水)～4月2日(土) 接種分まで…3月5日(土) 午前8時30分から
予約方法 ネット(ウェブ・LINE)か電話でワクチン接種コールセンターへ
※クーポン券(接種券)は接種時期に合わせて、順次発送します。

5歳～11歳のワクチン接種ギモンにお答え! Q&A

- Q** どこで接種できるの?
A 市内の協力医療機関で接種できます。協力医療機関は、市ホームページをご覧ください。ワクチン接種コールセンターへお問い合わせください。
- Q** 12歳以上と同じワクチンを接種するの?
A 5歳～11歳用のファイザー社製ワクチンです。有効成分は12歳以上のものと同じです。
- Q** 2回目接種時に12歳になった場合、接種するワクチンは5歳～11歳用ワクチンのまま?
A 5歳～11歳用ワクチンを接種します。
- Q** 接種後の副反応はありますか?
A 12歳以上用と同様の症状・頻度で、注射した部分の痛みや発熱、身体のだるさなどの副反応が見られることが報告されています。

3回目接種の予約受け付け中

3回目の接種時期は、2回目接種からの接種間隔を集団・個別接種とも6カ月以上に前倒しして、接種を進めています。

❗ 予約開始日や接種間隔、対象者などを変更しています

クーポン券(接種券)に同封の案内でお知らせした内容から変更している部分があります。最新情報は、市ホームページをご覧ください。ワクチン接種コールセンターへお問い合わせください。

接種予約はネット(ウェブ・LINE)か電話でワクチン接種コールセンターへ

- 市役所の窓口や医療機関での予約はできません。
- 順次、新規予約枠の受け付けを開始します。

※次に該当する18歳以上

- クーポン券(接種券)を持っている
- 3回目接種日時点で2回目接種から6カ月が経過

集団接種 公共施設などで接種

「指定方式」希望調査票を提出しなかった65歳以上の人も予約可能

予約受け付けスケジュール

- 4月2日(土) 接種分まで…受け付け中

個別接種 協力医療機関で接種

予約受け付けスケジュール

※予約開始日の午前8時30分から

予約開始日	接種期間
3月 5日(土)	3月 26日(土)まで
3月 12日(土)	4月 2日(土)まで

ワクチン接種の予約・相談・問い合わせ

新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

☎050-5445-4357
☎050-5445-4358
☎050-5445-9837
☎050-5445-9838

〈午前8時30分～午後8時(土・日曜日は午後7時まで)〉 かけ間違いにご注意ください!
※音声ガイダンスの後、オペレーターにつながります。



ウェブ・LINE予約はこちら

「English(英語)、中文(中国語)、한국어(韓国語)」外国人専用ダイヤル

障害などにより電話が困難な人専用ファクス

☎042-767-2104

FAX 042-740-1020



4月から市の組織を変更します

(旧)	新しい組織と主な業務	担当部長とは
総合政策部、シビックプライド推進部、財政部、税務部、経済部、環境共生部、資源循環部	部を廃止し、担当部長を新設 ● 総合政策・少子化対策担当部長 ● 企業誘致担当部長 ● 脱炭素社会・資源循環推進担当部長 など	市の重要施策を推進するため、特定の施策や課題を担当する部長です。
広域交流拠点推進部	リニア駅周辺まちづくり部	リニア駅設置などを生かした橋本・相模原駅周辺のまちづくり など
道路部、下水道部	土木部	○道路・河川・下水道の整備、維持管理 ○公共下水道使用料 など
教育環境部、学校教育部	学校教育部	○学校教育・保健・施設 ○教職員の人事・福利厚生 ○教育、青少年相談 など
政策課SDGs推進室	みんなのSDGs推進課	SDGsの推進 など
秘書課総合メディア戦略室	総合メディア戦略推進課	本市の魅力発信のための総合的なメディア戦略 など
経営監視課・土地利用調整課の一部	アセットマネジメント推進課	○公共施設マネジメント ○資産活用・行政と企業などとの連携 など
税制課、債権対策課	税制・債権対策課	○税務事務に係る総合調整 ○市税の収納、納付相談、滞納処分 など
城山・津久井・相模湖・藤野保健福祉課	緑高齢・障害者相談課 津久井高齢・障害者相談課	城山福祉相談センター 相模湖福祉相談センター、藤野福祉相談センター ○高齢者、障害者、精神疾患に関する相談 ○高齢者、障害者の福祉サービスの申請 ○障害者手帳の交付、補装具の申請 など
産業・雇用対策課、産業支援課の一部	企業誘致推進課	企業誘致の企画・調整 など
環境政策課	ゼロカーボン推進課	○環境基本計画の推進 ○脱炭素社会実現に向けた取り組みの推進 など
学校保健課の一部	学校給食課	学校給食に関すること

☎ 042-769-8213

旬の情報をお届け!



相談

令和4年度の相談窓口の日程

休所日や開催状況などは、各相談窓口へお問い合わせください。

相談は無料、秘密は守ります

相談名	相談内容	市民相談室			まちづくりセンター			
		① 緑区	② 中央区	③ 南区	④ 城山	⑤ 津久井	⑥ 相模湖	⑦ 藤野
I 市民	夫婦、家族などの日常生活上の悩み事	毎日	月～金		★水	月	★第1・第3火	★第2・第4火
II 法律	相続、離婚などの日常生活上の法律全般	○水 ○第4木	○火 ○第1木	○金 ○第2木	○第2金	○第3金	○5月・8月・10月、 5年2月の第4金	○6月・9月、5年1 月・3月の第4金
III 行政	国などの仕事への意見や要望	第3水	第2水	第1水	奇数月の第2木	偶数月の第1金	奇数月の第3木	偶数月の第2金
IV 人権	人権に関する心配事	第4金	第1金	第2水				
V 税務	相続・贈与などの税金に関する事	○第2月	○第1・ 第3月	○第4月				
VI 司法書士	遺言・相続、成年後見、登記など	○第1木	○第4水	○第2水				
VII 新築・増改築・修理など	新築などに関する技術的なこと	第2木	第3木	第1木				
VIII 社会保険労務士	年金、健康保険、賃金・解雇など	○第2金	○第1水	○第3水				
IX 行政書士	遺言書、官公署への書類の作成など	○第2火	○第1・ 第3水	○第4水				
X 不動産	不動産取引(空き家を含む)や借地・借家契約など	○第3月	○第2金 ○第4月	○第1月				
XI 交通事故	交通事故に関する事	●第1金	☆月	☆第3月				
XII 労働	労使関係、労働条件、解雇など				木			

共通 Ⅰ 午前9時～正午、午後1時～5時 Ⅱ～Ⅺ 午後1時30分～4時
Ⅻ 午前9時～正午、午後1時～4時
※ⅪⅫは誰でも可

表の見方

○ 第4月 — 開催する曜日など
マークありは、電話予約が必要
予約開始・期間
★ 2週間前～前日午後5時
○ 2週間前から
☆ 前の週の水曜日から
● 同一週の月曜日から
○ 当日午前8時30分から
※予約開始日が休所日の場合は、その前日から

予約・問い合わせ先

- ① ☎ 042-775-1773
- ② ☎ 042-769-8230
- ③ ☎ 042-749-2171
- ④ ☎ 042-783-8103
- ⑤ ☎ 042-780-1400
- ⑥ ☎ 042-684-3214
- ⑦ ☎ 042-687-5514

※市の事業などは各所管課へ

申告

原動機付自転車・軽自動車などの廃車申告は4月1日までに

軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点の所有者に課税されます。次の場合は、窓口で手続きが必要です。

- 車両を所有していない ● 市外に引っ越した ● 所有者が亡くなった など

車種	窓口・持ち物
<ul style="list-style-type: none"> ● 原動機付自転車(排気量125cc以下) ● 小型特殊自動車(フォークリフト、農耕作業車など) ● ミニカー 	市民税課、緑・南市税事務所、城山・津久井・相模湖・藤野まちづくりセンター 持ち物(共通) ○ 標識交付証明書 ○ 届け出人の本人確認書類(法人が届け出人の場合は社員証なども必要) + 廃車の場合: 盗難による廃車の場合: 譲渡(市内の人同士の名義変更)の場合 ナンバープレート 被害届の受理番号 旧所有者からの譲渡証明書など
<ul style="list-style-type: none"> ● 軽二輪車(排気量125cc超250cc以下) ● 二輪の小型自動車(排気量250cc超) 	関東運輸局神奈川運輸支局 相模自動車検査登録事務所(愛甲郡愛川町大字中津字桜台 ☎050-5540-2037) ※持ち物はお問い合わせください。
<ul style="list-style-type: none"> ● 三輪・四輪以上の軽自動車(排気量660cc以下) 	軽自動車検査協会 神奈川事務所 相模支所(愛甲郡愛川町中津字桜台 ☎050-3816-3120) ※持ち物はお問い合わせください。

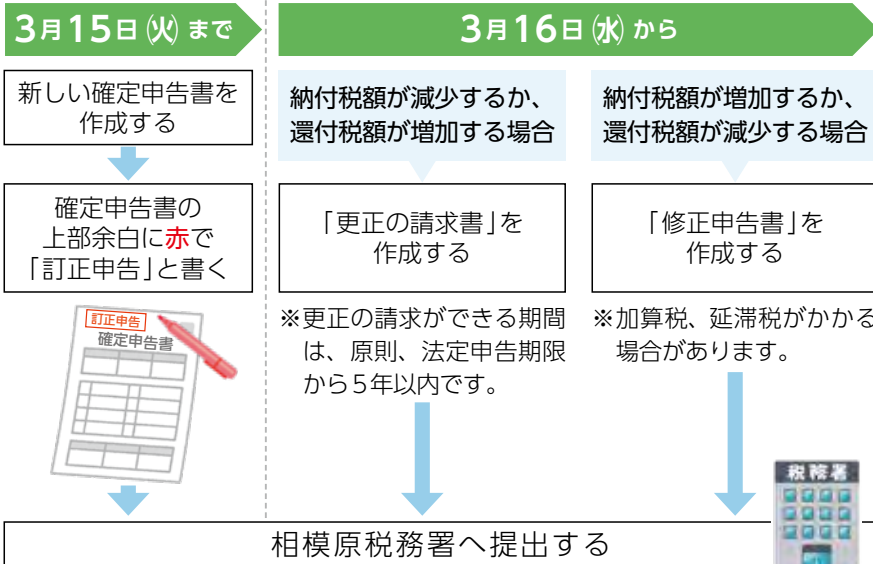
※窓口の混雑が予想されます。時間に余裕を持って手続きをしてください。

☎市民税課 ☎042-769-8297

申告

令和3年分の確定申告書に誤りがあったときは訂正を

次の方法で訂正してください。



※郵送やe-Taxでも提出できます。※税務署では混雑回避のため、入場整理券を配付しています。※詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。▶

振替納付日などについて

税の種類	令和3年分の確定申告分の振替納付日	振替納税を利用しない場合の納期限
所得税・復興特別所得税	4月21日(木)	3月15日(火)
個人事業者の消費税・地方消費税	4月26日(火)	3月31日(木)

☎相模原税務署 ☎042-756-8211

国保

市国民健康保険に加入している人へ高額療養費の自動振り込みが始まります

自動振り込みの対象となる人は

今まで送付していた「国民健康保険高額療養費支給申請書」(以降、申請書と表記)は発送しません。

自動振り込みの対象とならない人は

引き続き申請書を郵送します。申請の手続きをしてください。※詳しくは、3月8日以降発送の申請書に同封されている案内をご覧ください。

4月(2月受診分)から

☎市国民健康保険コールセンター ☎042-707-8111

朝市

さがみはら市民朝市 北部地区会場が変わります

市役所本庁舎正面玄関前広場で開催されていた市民朝市は、4月10日(日)の開催から場所を移転します。

移転後の場所 JA相模原市 本店 第1駐車場



☎農政課 ☎042-769-8239



旬の情報をお届け!

Hot Info さがみはら

イベント 宇宙を感じよう



オンライン オンライン JAXA相模原キャンパス特別公開

例年開催されているJAXA相模原キャンパス特別公開。昨年と同様、今年もオンラインで開催されます。宇宙科学研究所のプロジェクトグループのYouTube®ライブ配信のほかに、参加型のライブセッションもあります。

時 3月25日(金)・26日(土) 午前10時～午後5時



詳しくはこちら



宇宙学校・さがみはら

3人の講師陣が皆さんの質問に答えます。

例えば

「はやぶさ2」が小惑星リュウグウから持ち帰ったサンプルを調べて分かることは?

「はやぶさ2」の成果から先に進められる研究はどのようなもの?

時 3月26日(土) 午前10時～午後0時15分

会 市立博物館

講 臼井寛裕さん(JAXA宇宙科学研究所教官)ほか

対 市内在住・在勤・在学の小学校5年生以上

定 100人(抽選)

※抽選結果は、3月11日以降に返信用はがきでお知らせします

申 3月8日(必着)までに、往復はがき(1通4人まで)に、代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号、人数を書いて、市立博物館(〒252-0221中央区高根3-1-15)へ



臼井寛裕さん

問 観光・シティプロモーション課 ☎042-707-7045

説明会 2022ツアー・オブ・ジャパン相模原ステージの交通規制などについて説明会を実施します

5月21日(土)に開催予定の自転車ロードレースの実施概要や交通規制の内容などについて説明します。

	日にち	時間	会場
①	3月23日(水)	午後7時～8時	サン・エールさがみはら
②	3月25日(金)		鳥屋地域センター
③	3月27日(日)	午前10時～11時	串川地域センター
④		午後2時30分～3時30分	城山総合事務所

※希望者は直接会場へ



昨年のツアー・オブ・ジャパン相模原ステージの様子▶

問 ツアー・オブ・ジャパン相模原ステージ実行委員会事務局 (スポーツ推進課内) ☎042-851-3275

住居番号表示板は見やすい場所に設置しましょう

住居表示を実施している地域で、建物の新築や建て替えをしたときに、住居番号表示板を送付しています。分かりやすい町並みをつくるため、建物の出入り口付近の見やすい場所に設置してください。



※古くなったり、破損したりした場合は、新しい表示板を送付しますので、お問い合わせください。

問 区政推進課 ☎042-769-9814

健康 ひとりじゃないよ あなたの生きるを応援したい

自殺対策強化月間

自殺は、病気や仕事、経済的な問題など、さまざまな要因が絡み合った末に起こります。決して、個人の自由な意思や選択の結果ではなく、誰にでも起こりうる危機です。

● ところのホットライン(市自殺予防電話相談)

☎042-769-9819

不安や悩みを抱えている人、自殺を考えそうになっている人、身近な人を自死(自殺)で亡くした人の相談を受けています。

問 毎日(年末年始を除く)午後5時～10時
(受け付けは午後9時30分まで)

● 相談窓口やゲートキーパーの役割などを紹介するサイト

「リブチャンネル」
(市自殺対策ホームページ)



「まもろうよ ところ」
(厚生労働省ホームページ)



命を守る「ゲートキーパー」

ゲートキーパーとは、「命の門番」という意味で、自殺のリスクを抱えた人々に気付いて適切に関わる人を指します。追い詰められている人にとって、気に掛けてくれる人の存在が生きる気持ちを支えます。まずは、声を掛けることから始めてみませんか。

自殺を防ぐためのゲートキーパーの輪

- 気づき 悩んでいる人の変化に気付いて、声を掛ける
- 傾聴 本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける
- つなぎ 早めに専門家に相談するよう促す
- 見守り 温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

元気がいなくて、何かあった?



オンライン オンライン
メンタルヘルス市民講座

コロナ禍のメンタルヘルスについて、県立精神医療センター医師の講演を市ホームページで配信しています。



問 精神保健福祉センター ☎042-769-9818

国保 国民健康保険税 納税相談・納付書再発行などの窓口が4月から変更になります

新しい窓口

住んでいる地区	窓口	電話
緑区	① 緑市税事務所 収納整理班	☎042-775-8808
中央区	② 納税課 収納整理第1・2班	☎042-769-8300
南区	③ 南市税事務所 収納整理第1・2班	☎042-749-2163

※東京都市町村に住んでいる人は①へ、東京都23区か、東京都・神奈川県を除く道府県に住んでいる人は②へ、本市を除く県内に住んでいる人は③へ

問 債権対策課 ☎042-707-7048

納税証明書発行の窓口も新しくなります

市民税課、緑・南市税事務所、各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・出張所・連絡所
※取得には、本人確認書類が必要です。詳しくは市ホームページをご覧ください。

問 (3月まで)国保年金課 ☎042-769-8234
(4月から)市民税課 ☎042-769-8297

旬の情報をお届け!



健康

成人の8人に1人は慢性腎臓病(CKD)

3月10日(木)は世界腎臓デー

慢性腎臓病(CKD)とは

少しずつ腎臓の働きが弱っていく病気の総称で、たんぱく尿や腎機能低下が3カ月以上続く状態です。心筋梗塞・脳卒中・人工透析などのリスクが高まります。

また、メタボリックシンドロームとも関連が深い病気です。

CKDの予防には、生活習慣を見直そう

減塩・運動・禁煙に取り組み、定期的な健康診断で腎臓の働きをチェックしましょう。



症状を自覚してからでは遅い

既に腎疾患が進行している可能性があり、早期発見・早期治療が重要です。

こんな症状があったら医療機関へ!

- むくみ ●疲労感 ●貧血

CKDの予防について知ろう

CKD予防に関連したパネルなどを展示します。

時 3月31日(木)まで

会 津久井保健センター、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

自覚症状が出にくい「沈黙の臓器」だからこそ、定期健康診査で兆候を見つけましょう。

問 健康増進課 ☎042-769-8322

資源

麻溝台リサイクルスクエア フリーマーケット

家庭内で不要になった衣類や雑貨などをリユースする15区画が出店します。分別戦隊シゲンジャー銀河も登場します。

時 3月13日(日)午前10時~午後2時

会 麻溝台リサイクルスクエア

※出店者の募集は終了しました。

同時開催

4R関連事業

ごみの減量

フードドライブ

まだ食べられる食品を持ち寄り、フードバンク団体を通じて、必要としている人に届けます。

受け付けできる食品

●賞味期限の表示があり、2カ月以上期限が残っているもの

●市販のもの ●未開封のもの ●常温で保存できるもの

※冷凍や冷蔵保存のもの、生鮮食品(野菜)は受け付けできません。

例 ●インスタント・レトルト食品 ●パスタ ●育児用ミルク など

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当日は来場者の連絡先を伺います。

問 市美化運動推進協議会事務局(資源循環推進課内) ☎042-769-8334

新型コロナウイルスの影響に配慮し、開催中止となりました。

イベント

がんを知ろう!

2人に1人はがんを経験する時代です。近年増えている乳がん、大腸がん、子宮頸がんの情報と共に、早期発見につながるがん検診について紹介します。

時 3月6日(日)午前10時~午後3時

会 アリオ橋本(緑区大山町)

※希望者は直接会場へ

早期に発見できれば、今や生存率は90%以上

催しを少しご紹介!

●乳がん検診探検隊

マンモグラフィ検診車やがん触診モデルなどの展示、撮影技師による乳がん検診の説明



●トイレ de 学ぶ大腸

店舗内の一部トイレに「大腸がん撲滅トイレトペーパー」を設置



●子宮頸がんもウイルス感染症?!

子宮頸がんや子宮頸がん検診に関するパネルの展示など

問 健康増進課 ☎042-769-8322

検診

検診・健康診査 実施中

費用の記載がある場合でも70歳以上は全て無料

※市税非課税世帯、生活保護制度を利用している人などは、申請で費用が免除になります。

終了間近 お早めに

がん検診無料クーポン券などの有効期限

令和3年度の受診券やがん検診無料クーポン券などの有効期限は、3月31日です。終了間近は医療機関が混み合いますので、早めに受診しましょう。

I がん集団検診(検診車)

日にち	会場	日にち	会場
4月29日(祝)★	南保健福祉センター	5月14日(土)	サン・エールさがみはら
4月30日(日)	サン・エールさがみはら	5月15日(日)★	大野小学校
5月10日(火)	ウェルネスさがみはら	5月29日(日)	南保健福祉センター
5月11日(水)	北総合体育館	5月31日(火)	ウェルネスさがみはら

※上記以降の日程は、順次お知らせする予定です。また、年間日程は、市ホームページに掲載しています。

※★は(特定)健康診査 実施日

☑○胃・大腸・肺=40歳以上 ○子宮=20歳以上の女性

○乳(視触診+マンモグラフィ)=40歳以上の女性で2年に1回の受診

※乳は、授乳中や生理中、生理前1週間は受診をご遠慮ください。

時間区分 午前

検診種目・費用 胃(X線)900円 大腸500円

肺(X線のみ)200円(X線+喀痰)700円

子宮(頸部のみ)600円 乳(視触診+マンモグラフィ)2,000円

※乳(視触診のみ)、前立腺は実施なし

※65歳以上は、肺の代わりに結核健康診断の受診可。費用は無料

II (特定)健康診査 検査項目 問診、身体計測(腹囲・BMIなど)、血液検査、尿検査など

休日会場健診

時 午前のみ 会 市国民健康保険加入の40歳~74歳 費 1,000円

※市国民健康保険以外の医療保険に加入している人は、加入している各医療保険者(保険証に記載)にお問い合わせください。

III 市内協力医療機関での検診・健診

がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺)・肝炎ウイルス検診・歯科健康診査(お口の健康診査)・特定健康診査を、随時実施しています。

※前立腺は、がん施設検診の胃・大腸・肺のいずれかか、特定健康診査の施設健診(市国民健康保険加入者のみ)と同時に受診が必要

※検診内容、費用などは集団検診とは異なります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

次に該当する人には、毎年4月(一部の人は6月以降)に、受診券を送付しています。

- 市国民健康保険に加入している40歳~74歳
- 過去3年間にがん検診、お口の健康診査、健康診査(75歳以上)を受診した など

いずれも受診券が必要です。

☑電話で市コールセンター(☎042-770-7777)

か、☑電子申請で申し込んでください。

※I II は検診・健康診査日の18日前まで(4月29日・30日分は、4月19日締め切り)。ただし、定員になり次第締め切り

スマートフォンからも申し込めます



問 市コールセンター ☎042-770-7777



相模原市ごみ分別アプリ「シゲンジャー Search」



コールセンターからちょっとおしらせ

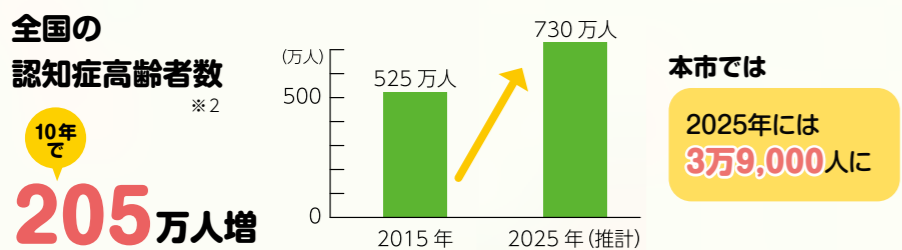
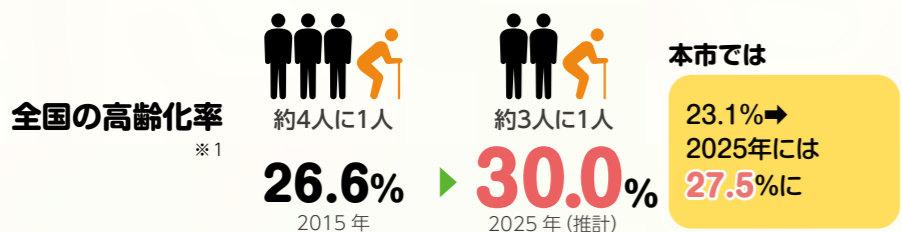
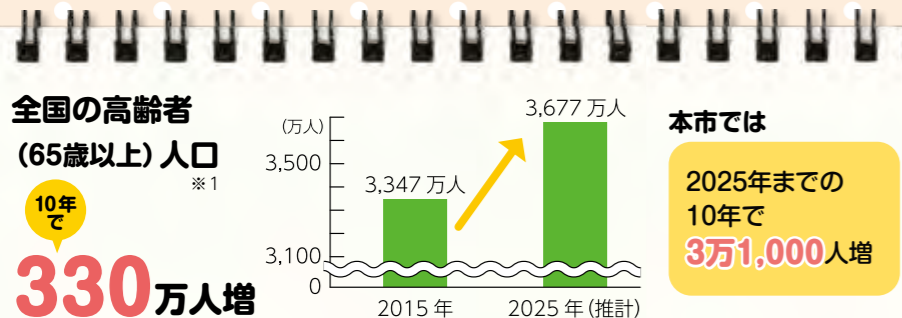
不要になったフライパンの排出方法は「金物類」になります。透明か半透明の袋に入れて「資源の日」に出してください。



成年後見制度の 市民後見人

市民後見人って誰を支援するの？

高齢化が進むにつれて、認知症になる高齢者も増加の傾向にあります。



※1 出典：内閣府作成高齢社会白書(令和3年版) ※2 出典：日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究

何を意味しているかというところ……

判断能力が十分ではないため支援を必要とする人が増える

例えば……

- 脳梗塞の後遺症のため判断能力が低下してしまった
- 知的障害のある息子と暮らしているが、今後自分がいなくなった後が不安

でも……

住み慣れた地域で安心して暮らしていきたい



財産の管理や契約などを支援するそれが**成年後見制度**で、その一つの役割を引き受けるのが**市民後見人**です

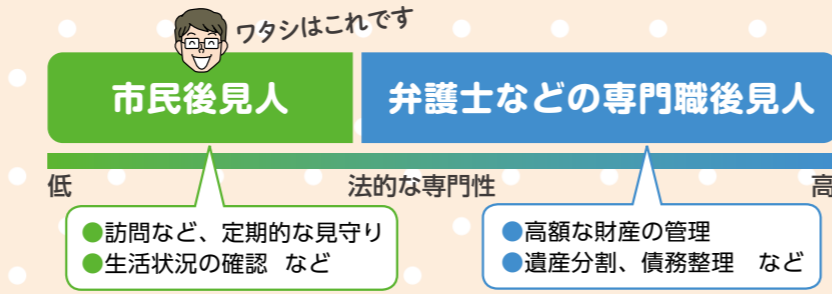
市民後見人ってどんなことをするの？

成年後見制度の利用者が、地域で安心して生活できるように、訪問を中心に、本人の意向に沿ってきめ細かく支援します。

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で、判断能力が十分ではない人に対し、親族のほか、弁護士などの専門職後見人や市民後見人が本人に代わって福祉サービスの契約や財産の管理などをし、本人の生活を支援する制度です。

第三者(親族以外)がなる後見人には、2つのタイプがあります。



市民後見人の必要性

成年後見制度を必要とする人が増えていく一方で、弁護士などの専門職後見人は、人数に限られています。また、専門性とは別に市民の目線での権利擁護活動も期待されています。そこで、必要になるのが、市民後見人です。

市民後見人の活動

具体例

- ✳ 介護保険や障害福祉サービスの手続き
- ✳ 税金や光熱費などの日常的な支払い
- ✳ 施設入退所の契約手続き
- ✳ 不必要なものを買わされていないかなど
- ✳ どうかなどの財産の管理



同じ地域に住む人を支援するので、頻りに訪問できて孤立を防ぐことにつながります。また、急な呼び出しにも対応するなど、責任のある仕事です。

市で市民後見人として活躍する皆さんの声

Nさん その人が亡くなるまで続く絆
マンツーマンで活動する中で、被後見人との関係は遠い親戚のような感覚があります。その人の体調にも一喜一憂しています。安心して生活するお手伝いしている自負を持っています。(40代)

Oさん 駆け出し後見人のやりがい
後見人になって日が浅く、手続きなどに自信が持たなくなることがありますが、あんしんセンターに相談して乗り切っています。被後見人が、来るのを待っていたという様子を見せてくれたときはうれしくなり、やりがいを感じます。(60代)

Kさん 本人が受け入れやすい行為がコミュニケーションのコツ
身寄りがなかったり、後見人へ依頼を掛けにくかったりする人を手助けしたくて活動を始めました。食事や、薬を飲むときの手伝いや体の痛む箇所をさするなど、本人が受け入れやすい行為でやりとりの工夫をしています。(50代)

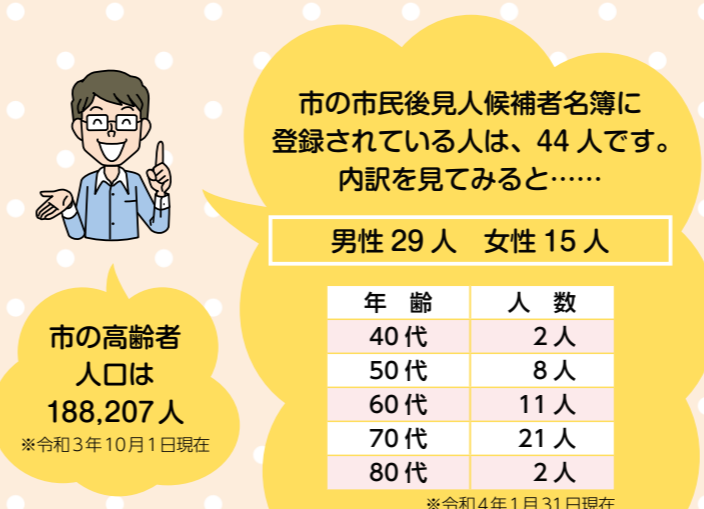
Sさん 叔母が世話になった制度で自分も活躍
独居だった叔母のことをきっかけに、成年後見制度を知り地域で活動しています。活動中はホワイトボードを利用して筆談でコミュニケーションを取っています。活動で困っても、市民後見人の仲間やあんしんセンターのスタッフに相談して抱え込まないようにしています。(70代)

って聞いたことがありますか？

成年後見制度が始まってから今年で22年。本市で市民後見人の養成が始まって7年目になる今でも、名前や制度を知っている人は少ない状況です。超高齢社会が進んでいる今、ますます必要とされる市民後見人について、「さが実」の質問に市民後見人が答えながら、活動の内容や制度の話などを紹介します。

☎高齢・障害者福祉課 ☎042-707-7055

今は何人くらいの人が市民後見人になっているの？



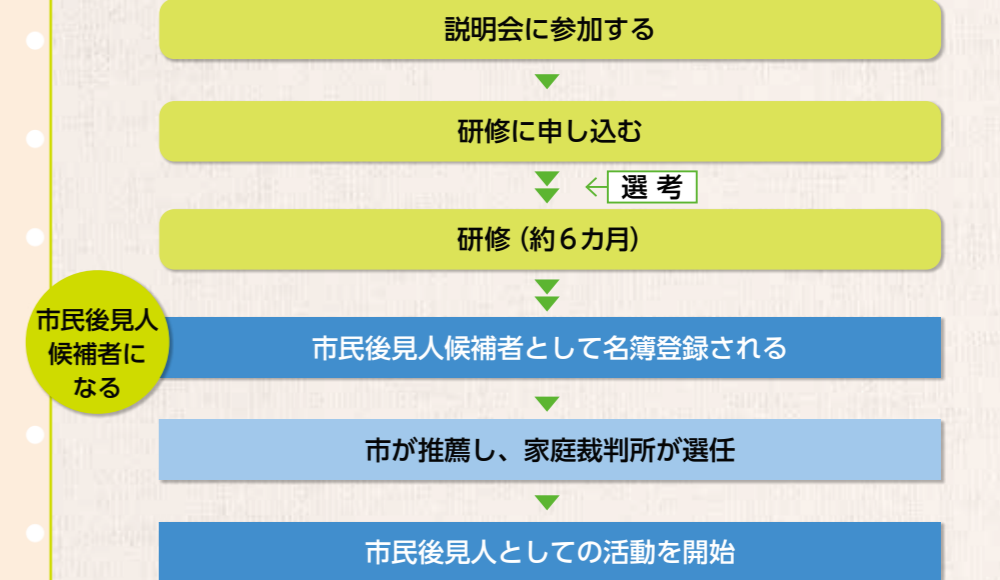
少ないように思いますが……

確かにそうですね。どうしたら増やすことができるのか、オンライン研修を取り入れるなど、市でもいろいろと取り組んでいるみたいです。

市民後見人になるにはどうすればいいの？

本市が開催する市民後見人養成研修に参加する必要があります。

市民後見人になるまで



研修内容

- 法律や制度などの座学
- 高齢者や障害者のグループホームなどの施設訪問
- 制度を利用している人への訪問 など

専門的な知識も学べるんだって!



市民後見人候補者になる

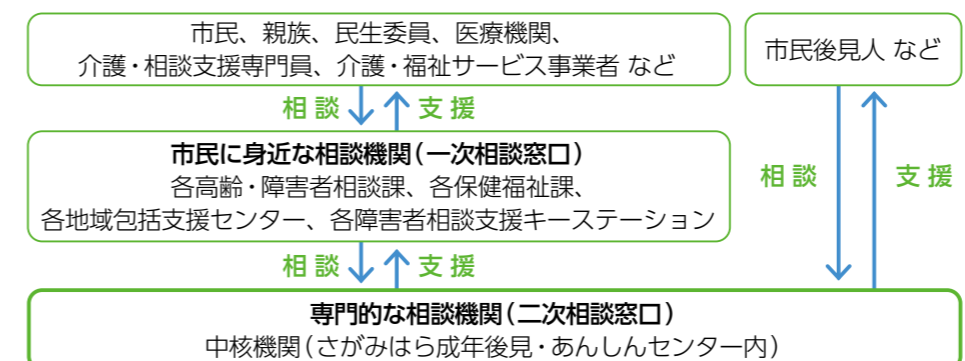
市民後見人養成研修 説明会

回会場	日にち	時間	会場
☎ 開催日7日前までに、直接か電話、ファクス、Eメールに住所、氏名、年齢、※オンラインでの参加も可。ツールはZoom®を使用電話番号、参加希望日を、さがみはら成年後見・あんしんセンター(☎042-756-5034 ☎042-759-4382 ✉anshin@sagamiharashishakyo.or.jp)へ ※オンライン参加希望者はEメールのみ受け付け	4月16日(土)	午前10時~11時30分	緑区合同庁舎
	4月22日(金)	午後7時~8時30分	南保健福祉センター
	4月27日(木)	午後2時~3時30分	あじさい会館

さがみはら 成年後見・あんしんセンター

成年後見制度の利用を促進するための中核機関

本市では、昨年10月、さがみはら成年後見・あんしんセンター内に、中核機関を設置しました。それにより、これまで以上に適切な成年後見制度の利用へ結びつくよう、市民に身近な相談機関として、各区などの相談窓口で相談しやすくなったほか、市民後見人などへの支援ができるようになりました。



☎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) ☎042-756-5034

主な取り組み

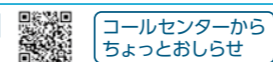
- 成年後見制度の周知啓発
- 相談機関への専門的な助言
- 成年後見人などの候補者の選定調整
- 親族後見人や市民後見人などへの支援

成年後見制度専門相談をご利用ください

成年後見制度や後見人などの相談に、専門職が対応します。 ☎午後2時~3時 ☎さがみはら成年後見・あんしんセンター(あじさい会館内) ☎成年後見制度の利用を考えている人、親族後見人、福祉施設の職員など、同制度に関わりのある人=各2組(申込順) ☎開催日2日前までに、電話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 ☎042-756-5034)へ ※5月以降の開催日は、今後お知らせします。

日にち	専門職
4月7日(木)	行政書士
4月14日(木)	司法書士
4月21日(木)	税理士
4月28日(木)	社会福祉士

※5月以降も実施



情報 あらかると

はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

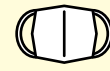


記入する必要事項

- ①希望する催し名
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤電話番号

CHECK! イベントなどの開催
状況は随時ご確認を

掲載しているイベントや説明会など、中止や延期となる場合があります。
各種イベントなどの開催状況は、市ホームページで随時お知らせしています。



- イベント参加時はマスク着用
- 体調がすぐれないときは参加しない

お知らせ

家庭や地域で防火対策 おうち時間 家族で点検 火の始末

空気の乾燥や強風など、火災が起こりやすい季節が到来。防火・防災意識を高め、火災発生・拡大の防止を
※3月1日～7日は春の火災予防運動週間
予防課

横山交番が再開

昨年10月から改修工事をしていた横山交番を再開
時3月下旬から
相模原警察署(☎042-754-0110)

相模川清流の里 宿泊利用 6月分の抽選申し込み

時3月10日午後5時までに、同所ホームページから、観光・シティプロモーション課、各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・出張所・公民館にある申込書を相模川清流の里へ。抽選後の空き室の申し込みは3月21日から、電話で同所(☎0120-988-547)へ
※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、休館などをする場合あり
6月の休館日 13日(月)・14日(火)

建築士による自宅の 無料耐震相談会

時3月24日(木)午後1時30分～4時15分
会緑区合同庁舎
定3組(申込順)
申3月18日までに、電話で建築・住まい政策課(☎042-769-8252)へ

市民が企画する 男女共同参画セミナー 企画団体募集説明会

時3月26日(土)午前10時～11時30分
会ソレイユさがみ
対次の全てに該当する団体の代表者
●構成員の過半数が市内在住か在勤・在学 ●主な活動場所在市内 ●営利活動・政治活動・宗教活動や、公益を害する活動を目的としない ●平成22年4月以降、市民企画講座の開催がないか1回(講師含む)
※未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)
定10人(申込順)
申直接か電話、ファクスに8面上の必要事項と、保育希望の有無(保育希望者は子どもの氏名・年齢)を書いて、同所(☎042-775-1775 FAX042-775-1776)へ。同所ホームページからも可

5カ所の連絡所を廃止

廃止する連絡所 相原、光が丘、大沼、大野台、上鶴間
廃止日 3月31日(木)
証明書の取得方法
●窓口(各区役所区民課・まちづくりセンターなど) ●コンビニ交付(マイナンバーカードが必要。窓口より50円お得)
●郵送請求 ●電話予約サービス など
※詳しくは市ホームページを参照するかお問い合わせを
区政推進課

子育て世帯臨時特別給付金 離婚などをした人にも支給

追加になる対象 令和3年9月～4年2月末に、離婚などにより養育者がかわった人
※対象など詳しくは、市ホームページを参照
時新型コロナ暮らし・経済支援ダイヤル(☎042-851-3193)



マイナンバーカード申請サポート 出張窓口

申請書の記入を補助。無料の写真撮影もあり。申請書の持参でスムーズに
時3月19日(土)・20日(日)午前10時～午後5時
会ユニコムプラザさがみはら
定350人(先着順)
※希望者は直接会場へ。混雑時は受付時間を指定した整理券を配布
※市内商業施設などでも実施。他の会場など詳しくは、市ホームページを参照
時マイナンバーカード普及促進室

ブックオフで気軽に空き家相談 住まなくなった「おうち」の無料相談会

プロの相談員が対応
時3月26日(土)・27日(日)午前10時～午後5時
会BOOKOFF PLUS 16号相模原上鶴間店(南区上鶴間)
対市内に空き家を持っている人
定各6組(申込順)
申電話で、「おうち」の無料相談会予約受付センター(☎046-204-7354)へ

補装具更生相談

補装具の購入・修理の相談や申請の受け付け、判定を実施
肢体不自由(電動車椅子は除く)

日にち	会場
4月14日(木)	南保健福祉センター
5月12日(木)	
4月18日(月)	あじさい会館
5月16日(月)	
5月30日(月)	緑区合同庁舎

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かタイプを替える人はお問い合わせを
申開催日3日前までに、電話で、住んでいる地域の窓口へ

窓口	電話番号
①緑	☎042-775-8810
②中央	☎042-769-9266
③南	☎042-701-7722
④津久井	☎042-780-1412
⑤城山	☎042-783-8136
⑥相模湖	☎042-684-3216
⑦藤野	☎042-687-5511

※①～③高齢・障害者相談課、④～⑦保健福祉課

人はもっと優しくて社会はもっと面白い サポステ説明会 & 簡易相談会 in 南区

時3月15日(火)午後1時30分～4時30分
会南区地域福祉交流ラウンジ
対ニート・ひきこもり状態や生きづらさを感じる若者とその家族=6組(申込順)
申直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

家族セミナー 「若者たちの「声」」

サポステの活動を通じた生の声を紹介
時3月21日(祝)午後2時～4時30分
会ソレイユさがみ
対ニート・ひきこもり状態や生きづらさを感じる若者とその家族
定30人(申込順)
申3月18日までに、直接か電話で、さがみはら若者サポートステーション(☎042-703-3861)へ

募集

市職員(任期付勤務) 行政(総合メディア戦略担当)

任期 6月1日から3年間
対広告代理店などで、情報発信の実務経験が7年以上ある人
定若干名(選考)
配人事・給与課、各区役所区政策課・まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)など
※市ホームページにも掲載
申3月14日(消印有効)までに、受験案内に付いている申込書などを人事・給与課へ
※詳しくは、受験案内を参照

会計年度任用職員 ①国民健康保険事務補助 ②郵便・口座振替処理事務

①窓口や電話による相談など②郵便の発送や書類の確認など
任期 4月1日～令和5年3月31日
勤務 月～金曜日(祝日等を除く)午前8時30分～午後5時15分のうち1日5時間30分
勤務場所 ①納税課、緑・南市税務所のいずれか②納税課
報酬 ①日額6,050円から②日額6,001円から
※報酬額は職歴などによって決定
対パソコン操作ができる18歳以上(高校生を除く)
定各1人(選考)
申3月7日までに、電話連絡の上、市ホームページに掲載の申込書を債権対策課(☎042-707-7048)へ
※詳しくは、市ホームページを参照

「まなびのパスポート」春学期生

相模女子大学で開講している科目を受講できる聴講生
申込期限 3月16日まで
※単位の修得は不可。科目や申し込み方法など詳しくは、同大学ホームページを参照
時同大学生涯学修支援課(☎042-747-9047)

あじさい青年学級生(全10回)

スポーツやキャンプなどのレクリエーション活動
時4月～令和5年2月(7月を除く)の原則毎月第2日曜日 午前9時～午後3時
会あじさい会館、けやき体育館 ほか
対市内在住か在勤の15歳以上で、知的障害のある人=10人(申込順)
費2,000円(参加費などが別途必要)
申3月15日までに、電話であじさい青年学級(市手をつなぐ育成会内 ☎042-759-4310)へ

イベント

展示 「災害と女性～男女共同参画の 視点に立った地域防災～」

書籍の展示やパンフレットの配布など
時3月15日(火)まで 午前9時～午後9時50分
会 時ソレイユさがみ(☎042-775-1775)

博物館の催し

- ①子どもプラネタリウム
「プラネタリウムで宇宙たんけん！」
生解説とクイズを交えた新番組を投影
時3月5日(土)から土・日曜日、祝日等 午前10時30分～11時10分
費各500円(4歳～中学生200円、65歳以上250円(要証明書))
※希望者は直接会場へ
- ②市史ミニ展示
「昭和初期の串川村絵はがき」
地域の学校や神社などの写真から作られた絵はがきを展示し、当時の風景を紹介
時3月13日(日)～5月22日(日)午前9時30分～午後5時
- ③トークショー「徹底的に観察して描いたらこうなった 館野鴻の仕事の流儀」
同時開催の原画展を記念した作者講演
時3月26日(土)午後2時～3時30分
講 館野 鴻さん(絵本作家)
申3月10日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項を書いて、市立博物館(〒252-0221 中央区高根3-1-15)へ
共 通
会市立博物館
定①各210人(先着順)③100人(抽選)
時同館(☎042-750-8030)

相模原の坂道(13km)

時3月11日(金)〈小雨決行〉
集合 午前9時 当麻東原公園
解散 午後1時ごろ 相武台下駅
費500円
※希望者は、飲料水、雨具を持って直接集合場所へ
時市ウオーキング協会(☎090-4134-5808)

映画「99歳 母と暮らせば」

認知症の母を監督自ら介護した記録。上映終了後に監督のトークショーあり
時3月13日(日)午後1時～3時40分
会あじさい会館
定170人(申込順)
費700円
申3月12日までに、直接か電話で同館(☎042-759-3963)へ

●電話番号の記載がない記事の問い合わせは 市役所 ☎042-754-1111(代)
●オンラインの催しは インターネット環境、各ツールを利用できる環境が必要



ミニシアター『もういちど』

時3月20日(日)・21日(月) 午後2時~3時40分
会市立図書館(中央区鹿沼台)
対市内在住か在勤・在学の人
定各20人(申込順)
申直接か電話で視聴覚ライブラリー(☎042-753-2401)へ

女子美術大学大学院 博士前期課程修了制作作品展

修了生が制作した絵画や立体、デザインなどの作品を紹介
時3月9日(水)~14日(月) 午前10時~午後5時(入館は4時30分まで)
会女子美術大学(南区麻溝台)
同所(☎042-778-6801)

勝坂を学ぼう 縄文ムラの地形を観察しよう

市立博物館学芸員の案内で勝坂遺跡の段丘を歩き、湧き水をたどる
時3月13日(日) 午前9時30分~正午
会史跡勝坂遺跡公園
対小学生以上(小学生は保護者同伴(1人のみ))
定15人(申込順)
申3月8日までに、電話で文化財保護課(☎042-769-8371)へ

春のスペシャルおはなし会

人形劇やパネルシアターなど
時3月24日(木) 午後2時~2時30分、午後3時~3時30分
会相模大野図書館
対3歳~小学生とその保護者(保護者は1家族に1人のみ)
定各15人(申込順)
申3月20日までに、直接か電話で同館(☎042-749-2244)へ

春のおはなし会

パネルシアター、大型絵本の読み聞かせや手遊びなどの実演
時3月25日(金)

開始時間など	対象
午前10時、午前11時(1回30分)	2・3歳児
午後2時、午後3時15分(1回45分)	4歳児~小学校低学年

会市立図書館(中央区鹿沼台)
定各8組(先着順) ※保護者同伴
※希望者は直接会場へ
同館(☎042-754-3604)

凧作り教室

時3月26日(土) 午後1時30分~4時
会相模の大丸センター
定5組(同居者のみ。申込順)
※未就学児は保護者同伴
費500円
申直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、同センター(☎046-255-1311 FAX046-255-1361)へ

ノルディックウォーキング教室

ポールを使って公園内を歩く
時3月16日(水) 午前10時~正午(雨天中止)
会相模原北公園
対18歳以上(高校生を除く)
定20人(申込順)
費500円
※ポールの貸し出しあり
申直接か電話、ファクスに8面上の必要事項を書いて、同公園(☎042-779-5885 FAX042-703-5887)へ

①おもちゃもつたいないセンター& ②おもちゃの病院

使わなくなったおもちゃと会場にあるおもちゃの交換や、壊れたおもちゃの修理
時3月27日(日) 午前10時~午後3時(1回30分)
会環境情報センター
定①各回5組(申込順)
※②希望者は、おもちゃを持って直接会場へ
申①3月26日までに電話か、Eメールに8面上の必要事項と希望時間を書いて、同センター(☎042-769-9248 FAXkan.kyo@eicwits.com)へ

車いすスポーツ体験会 (①テニス②バスケットボール)

時①3月26日(土) 午前10時~11時、午前11時30分~午後0時30分、午後1時30分~2時30分②3月27日(日) 午前10時~正午
会けやき体育館
対市内在住か在勤・在学の小学生以上
定①各16人②30人(申込順)
※手話通訳・要約筆記対応可(要予約)
※ボランティア同時募集(各2人(申込順))
申3月15日から、電話か、ファクスに8面上の必要事項と、付き添いの有無、手話通訳・要約筆記希望の有無、①は希望時間を書いて、同館(☎042-753-9030 FAX042-769-1200)へ

県障害者スポーツ大会 事前練習会・パラスポーツ体験会

陸上競技やフライングディスク競技を練習・体験。当日は手話通訳もあり
時4月3日(日)・9日(土)・14日(木) 午前9時~正午
会相模原ギオンフィールド
対市内在住か在学・通所などの身体障害者か知的障害者(大会に参加しなくても可)
申3月25日までに、電話でスポーツ推進課(☎042-769-9245)へ
※電話が難しい場合は、ファクスに8面上の必要事項と障害種別、希望日(複数可)を書いて、同課(FAX042-754-7990)へ

ヨガで骨盤矯正<全10回>

時4月23日~6月25日の毎週土曜日 午前10時~11時15分
会銀河アリーナ
対18歳以上(高校生を除く)
定20人(抽選)
費8,000円
申3月20日(必着)までに、往復はがきに8面上の必要事項を書いて、サーティーフォー相模原球場(〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930)へ

さくらカフェ

桜の専門家から専門知識や栽培技術を学ぶ
時3月5日(土) 午後2時~3時
会ユニコムプラザさがみはら
定50人(先着順)
※希望者は直接会場へ
同市さくらさくプロジェクト推進協議会事務局(市まち・みどり公社内 ☎042-751-6624)

講演・講座

援農ボランティアのための 農業講座

実習や講義を通し、農家の手伝いができる人を育成
市民農業研修講座(ビギナーコース) <全25回>
時4月13日~令和5年2月15日の水曜日(月2・3回)
※修了後、サポートコース(2年間)あり
会市農業協同組合宮農センター(緑区田名)とその周辺
対次の全てに該当する人
●緑区(橋本・大沢地区)、中央区、南区在住 ●68歳以下 ●事前説明会に参加できる
定20人(事前説明会後に抽選)
事前説明会
時4月6日(水) 午前10時~正午
会同センター
申3月16日(消印有効)までに、往復はがきに8面上の必要事項を書いて、農政課(〒252-5277 中央区中央2-11-15)へ
農業セミナー(座学+実践コース) <全26回>
時4月~令和6年2月の木曜日(月1・2回)
会神奈川つくい農業協同組合(緑区中野)とその周辺
対城山・津久井・相模湖・藤野地区に住んでいる人
費1,000円
申3月31日までに、直接か電話で、同組合(☎042-784-9905)へ

元気高齢者向け 筋力向上 トレーニング教室<全12回>

専属トレーナーが、体操や機器を使った筋力トレーニングなどを指導
時5月9日~8月1日の毎週月曜日(7月18日を除く) 午前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)
対運動に支障がない、市内在住の65歳以上
定10人(抽選)
費6,600円
申3月30日までに、電話で同所(☎042-772-0541(木曜日を除く午前10時30分~午後5時))へ

高齢者筋力向上トレーニング <全24回> 中央会場

運動機能の維持・向上を目的とした体操や各種トレーニングを実施
時5月17日~8月5日の毎週火・金曜日 午前9時30分~11時30分
会ウェルネスさがみはら
対市内在住の65歳以上で、病気・けが・加齢に伴う衰えなどで身体機能が低下し、面接で改善に向けた支援が必要と判断された人
定10人(選考)
申3月7日までに、電話で住んでいる地区の地域包括支援センター(申込先が分からない場合は市コールセンター(☎042-770-7777))へ

手話講座 初級<全31回>

時6月7日~令和5年3月7日の原則毎週火曜日、5年2月4日(土)、3月11日(土) 午前10時~正午
会障害者支援センター松が丘園
対市内在住の15歳以上で、過去に同講座を受講していない手話未経験の人(中学生を除く)=30人(選考)
費3,300円(テキストを持っていない人のみ)
会同園、けやき体育館、あじさい会館、緑・南障害者相談支援キーステーションなど
※同園ホームページにも掲載
申4月22日(必着)までに、申込書を直接か郵送で同園(〒252-0223 中央区松が丘1-23-1 ☎042-758-2121)へ
※詳しくは募集要項か同園ホームページを参照

おわびと訂正

2月1日号2面「SDGsへの優れた取り組みを紹介します」に掲載した「多世代で補い合える場所づくり」の記事で、補足事項の掲載漏れがありました。おわびして次のとおり訂正します。
(正) ●まちの保健室
(※相模台地域包括支援センターが主体となり、シニアライフ振興財団、株式会社ファイブスターなどと連携して実施)
同SDGs推進室(☎042-769-9224)

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。

●座間市少女マーチングバンド定期演奏会 3月13日(日) 午後1時~4時、ハーモニーホール座間(座間市緑ヶ丘)。定員600人(先着順) 同石田(☎090-5883-5525)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●卓球 月4回程度午前9時、中央公民館ほか。未経験者歓迎 同薬料(☎080-1317-5403)
●社交ダンス 月3回木曜日午後7時、清新公民館。初心者歓迎 同村瀬(☎090-7003-5712)

募集 参加条件など詳しくはお問い合わせください。

●子育て支援グループ活動<全15回>
親子で参加する遊びを中心とした子育て支援活動 5月~令和5年1月の隔週金曜日 午前10時30分~正午、東京家政学院大学町田キャンパス(町田市相原町)。対象は3歳までの子どもとその保護者。定員10組程度(抽選)、費用2,000円(保険代別) 同同大学 柳瀬(☎042-782-9817) ※オンラインに変更する場合があります

応募は発行日の3週間前まで

掲載を希望する場合は住所、氏名(ふりがな)、電話番号、掲載希望号、「読者のひろば」と書いて、原稿を郵送かファクスで広聴広報課(〒252-5277 中央区中央2-11-15 FAX042-753-7831)へ。市ホームページの「電子申請」からも申し込みます。
催しは過去6カ月以内、仲間は過去1年以内に掲載された団体は応募できません。掲載は抽選(仲間は希望号と次号の2回)。掲載の場合は、発行日の10日前ごろに連絡します。不掲載の連絡、原稿の返却はしません。
※政治・宗教活動、営利目的のものなどは掲載できません。

施設の催し



はがき・ファクス・Eメール
などで申し込むとき

必要事項 ①希望する催し名 ②住所
③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 を記入



イベントなどの開催状況は随時ご確認を
掲載しているイベントや説明会など、中止や延期
となる場合があります。各種イベントなどの開催状況は、
市ホームページで随時お知らせしています。



●イベント参加時
はマスク着用 ●体調がすぐ
れないときは参加しない

会場・お問い合わせは原則各施設です。休所日は各施設のホームページをご覧ください。
回数の記載がないものは1回ずつの開催です。

さがみはらグリーンプール

〒252-0242 中央区横山5-11-1 ☎042-758-3151

教室名	日にち	時間	対象	定員 (申込順)	費用
①ストレッチ	3月9日(水) 3月23日(水)	午後1時45分 ～2時25分	18歳以上 (高校生を 除く)	各 8人	各 400 円
②幼児苦手克服水泳 (全3回)	②③ 3月15日(火)・ 16日(水)・ 17日(木)、 ②④ 3月22日(火)・ 23日(水)・ 24日(木)、 ②⑤ 3月29日(火)・ 30日(水)・ 31日(木)、 ②⑥ 4月5日(火)・ 6日(水)・ 7日(木)	午後4時 ～5時	水慣れ～ けのびが 苦手なおむつ が取れている 3歳以上の 未就学児	各 20人	各 1,530 円
③ 小学生苦手克服(全3回) クロール集中水泳		午後5時30分 ～6時30分	小学生 (4月開催分は 新小学生)	各 35人	
④ 個人メドレー 集中水泳					
⑤ クロール呼吸・ バタフライ・ 個人メドレー					
⑥ クロール呼吸・ バタフライ・ 平泳ぎ					
⑦親子で水泳	3月19日(土)	午後1時30分 ～2時30分	幼児・小学生と その保護者	10組	1,020 円
⑧水中撮影 フォームチェック	3月23日(水)	正午 ～午後1時	18歳以上 (高校生を 除く)	各 10人	1,530 円◆
⑨競泳スタート	3月24日(木)	午前9時30分 ～10時30分			1,020 円
⑩跳んで走って遊び ながら☆体力強化!	3月27日(日)	午前10時 ～10時50分	年少・年中		510 円
⑪アーティスティック スイミング(全3回)	4月2日(土)・ 9日(土)・ 16日(土)	午後3時 ～4時	クロールで 25m泳げる 新小・中学生	20人	2,310 円
⑫絵手紙	4月18日(月)	午前10時 ～正午	18歳以上 (高校生を 除く)	各 20人	1,230 円
⑬紙バンドでカゴ作り	4月23日(土)	午前10時 ～午後1時	新小学生以上 (小学校3年生 以下は保護者 同伴)		1,530 円

◆はDVD代を含む
■開催日①～⑪当日⑫⑬前日までに、直接か電話で同プールへ

LCA国際小学校北の丘センター

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

教室名	日にち	時間	対象	定員	費用
①ベビー スイミング (全5回)	毎週金曜日 4月8日～5月13日 (4月29日を除く)	午前11時15分 ～正午	6カ月～1歳 6カ月の子ど もとその 保護者	各 10組 (申込順)	各 6,500 円
			1歳～2歳6 カ月の子ど もとその 保護者		
②親子 スイミング (全5回)	毎週土曜日 4月9日～5月14日 (4月30日を除く)	午前9時20分 ～10時5分	おむつが取 れている3歳 以下の子ど もとその 保護者		
③大人の 水泳	中級 (全11回)	毎週月曜日 4月11日～7月11日※1	午前11時20分 ～午後0時20分	各 20人 (抽選)	各1万 1,000 円
		毎週水曜日 4月13日～7月13日※2	午前9時20分 ～10時20分		
		毎週木曜日 4月14日～7月14日※3	午前11時20分 ～午後0時20分		
		毎週火曜日 4月19日～7月5日※4	午前9時20分 ～10時20分		
④プール 大好き!	月曜日 (全11回)	毎週月曜日 4月11日～7月11日※1	午後4時 ～4時50分	各 25人 (抽選)	各1万 1,000 円
	水曜日 (全11回)	毎週水曜日 4月13日～7月13日※2			
	金曜日 (全11回)	毎週金曜日 4月15日～7月15日※5	午後4時30分 ～5時20分	40人 (抽選)	6,000 円
	火曜日 (全6回)	毎週火曜日 4月19日～7月5日※4		25人 (抽選)	
⑤上級 (全11回)	毎週月曜日 4月11日～7月11日※1	午後5時 ～5時50分	2泳法で 25m泳げる 新小・中学生	各 15人 (抽選)	各1万 1,000 円
	毎週金曜日 4月15日～7月15日※5				
	毎週水曜日 4月13日～7月13日※2				
⑥初級 ⑦中級 (全11回)	毎週金曜日 4月15日～7月15日※5		⑥息継ぎな しクロール で10m泳げ る⑦クロール で25m泳 げる新小学生		
⑧小学生水泳 (全11回)	毎週木曜日 4月14日～7月14日※3		障害者手帳 を持っている 新小学生	5人 (申込順)	

※1=5月16日・23日・30日を除く ※2=5月4日・18日・25日を除く ※3=5月5日・
19日・26日を除く ※4=5月3日・10日・17日・24日・31日、6月14日を除く ※5=
4月29日、5月20日・27日を除く
■3月①2日②3日③1日から、直接か電話で同センターへ。③～⑦3月9日(必着)までに、
往復はがき(1教室1人1枚)に10面上の必要事項と希望曜日を書いて、同センターへ

相模原ギオンアリーナ(総合体育館)

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

教室名 (全10回)	日にち	時間	対象	定員 (抽選)	費用
スタイルアップ ヨガ	毎週火曜日 4月12日～6月21日 (5月3日を除く)	午前9時30分 ～10時30分	15歳以上 (中学生を 除く)	各30人	各 6,500 円
ノルディック ウォーキング★		午前10時30分 ～正午			
リズム体操 ストレッチ		午前10時45分 ～11時45分	40人		
健康体操		午後1時 ～2時	60歳以上 25人		
ZUMBA	毎週水曜日 4月13日～6月22日 (5月4日を除く)	午前10時～11時	15歳以上 (中学生を 除く)	30人	
ボディケア ストレッチ		午前10時30分 ～11時45分		40人	
かんたん フラダンス		午後1時～2時		30人	
やさしいヨガ	毎週木曜日 4月14日～6月23日 (5月5日を除く)	午前9時30分 ～10時30分	15歳以上 (中学生を 除く)	40人	
ボクシング エクササイズ		午後1時 ～2時		30人	
初・中級 バドミントン	毎週金曜日 4月15日～6月24日 (4月29日を除く)	午前10時 ～11時30分		60人	

★ポールレンタル料は別途1回200円
■3月31日(必着)までに、往復はがき(1人1枚)に10面上の必要事項を書いて、同館へ

ユニコムプラザさがみはら

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

オーサズカフェ ①桜のはなし②森林と人間の健康は比例する～さがみはら、神奈川
における森林療法の魅力と可能性を考える～
■3月①12日(土)②26日(土) 午後2時～3時
※希望者は直接会場へ

サン・エールさがみはら

〒252-0131 緑区西橋本5-4-20 ☎042-775-5665

春休み親子映画鑑賞会 『うぐいす姫』『ネズミさんの恩返し』
ほか4本を上映
■3月28日(月) 午前10時～午後0時10分
土曜コンサート
【うぐいす姫】
【ネズミさんの恩返し】
【うぐいす姫】
【ネズミさんの恩返し】
【うぐいす姫】
【ネズミさんの恩返し】
■3月12日(土) 午後3時30分～5時
■110人(先着順)
※希望者は直接会場へ

相模原ギオンスタジアム

〒252-0335 南区下溝4169 ☎042-777-6088

教室名	日にち	時間	対象	定員 (申込順)
①相模原ギオン スタジアム アスレティクス アカデミー (全46回)	毎週木曜日 4月7日～ 令和5年3月23日	午後5時 ～6時30分	小学校新1 年～3年生	33人
			小学校新4 年～6年生	40人
②ファンクショナル トレーニング (全10回)	毎週火曜日 4月12日～6月28日 (5月3日、6月7日を除く)	午前10時 ～11時30分		20人
③シェイプアップ (全10回)	毎週水曜日 4月13日～6月29日 (5月4日、6月22日を除く)	午前11時 ～正午		23人
④リラックスヨガ (初級) (全12回)	毎週水曜日 4月13日～7月13日 (5月4日、6月22日を除く) 毎週木曜日 4月14日～7月14日 ※1	午前9時30分 ～10時30分、 午後0時30分 ～1時30分	18歳以上 (高校生を 除く)	各 25人
⑤リフレッシュヨガ (中級) (全12回)	毎週金曜日 4月8日～7月22日 ※2	午前11時 ～正午		
⑥楽しく健康、 筋力アップ& リラクゼーション (全10回)	毎週木曜日 4月14日～6月30日 ※1	午前9時30分 ～10時40分、 午前10時50分 ～正午	50歳以上	各 35人
⑦骨盤すっきり エクササイズ (全10回)		午前10時 ～11時	18歳以上 (高校生を 除く)	各 20人
⑧カラダ楽しく 元気アップ体操 ～運動不足を解消 して免疫力を向上 させよう～(全8回)	毎週金曜日 4月15日～7月1日 ※2	午前10時 ～11時30分	55歳以上	
⑨身体すっきり、 ストレッチヨガ (全8回)	毎週月曜日 4月18日～6月13日 (5/2を除く)	午前10時 ～11時	18歳以上 (高校生を 除く)	各 25人
⑩ソフトエアロ& ストレッチ (全8回)		午前10時30分 ～正午		

※1=5月5日、6月23日を除く ※2=4月29日、5月6日、6月3日・24日を除く
 費②③⑦⑨各7,000円④⑤各1万500円⑥⑩6,000円⑧4,800円
 ※①の費用は同所ホームページを参照
 申同所ホームページ申し込みフォームから

相模原のスポーツ選手を応援しよう!

**ホームタウン
チーム** **三菱重工相模原ダイナボアーズ
(ラグビー・JAPAN RUGBY
LEAGUE ONE)**

日にち	開始時間	会場	対戦相手
3月19日(土)	正午	相模原ギオンスタジアム	日野レッドドルフィンズ

☎三菱重工相模原ダイナボアーズ ☎042-761-2686

SC相模原(サッカー・J3リーグ) **2022シーズン
開幕!**

日にち	開始時間	会場	対戦相手
3月12日(土)	午後7時30分	相模原ギオンスタジアム	アスルクラロ沼津

☎SC相模原 ☎042-810-7777

ノジマステラ神奈川相模原(女子サッカー・WEリーグ)

日にち	開始時間	会場	対戦相手
3月13日(日)	午後1時	相模原ギオンスタジアム	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

※その他の試合日程など詳しくは、各チームのホームページを参照
 ※試合情報は変更になる場合があります

F1ドライバー **緑区出身!!** **つのだ ゆうき 角田 裕毅 選手** **2022シーズン
開幕!**

決勝開始時間(日本時間)	グランプリ名
3月21日(祝) 午前0時	バーレーンGP
3月28日(月) 午前2時	サウジアラビアGP

※レース情報は変更になる場合があります。動画配信サービス(有料)で放送

☎スポーツ推進課 ☎042-769-9245

サーティーフォー相模原球場

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-753-6930

教室名	日にち	時間
リラックスヨガ(全10回)	毎週火曜日 4月12日～6月21日(5月3日を除く)	午前10時 ～11時15分
シェイプアップヨガ(全10回)	毎週水曜日 4月13日～6月22日(5月4日を除く)	
ベーシックヨガ(全10回)	毎週木曜日 4月14日～6月23日(5月5日を除く)	午後2時 ～3時15分

対18歳以上(高校生を除く)=各20人(抽選)
 費各8,000円
 申3月20日(必着)までに、往復はがきに10面上の必要事項を書いて、同球場へ

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

詳しくは同協会
 ホームページを参照



フォーク・レクダンス 交流パーティー
 時3月19日(土) 午後1時～3時30分
 会市体育館(市役所前)
 費500円(市レクリエーション協会員は
 無料)
 ※希望者は室内履きを持って直接会場へ

グラウンド・ゴルフ交流大会
 時3月26日(土) 午前8時30分～11時45
 分
 会下溝古山公園スポーツ広場
 費800円(市レクリエーション協会員は
 300円)
 ※希望者は運動ができる服装で直接会
 場へ

春季ペタンク競技大会
 時4月2日(土) 午前8時～午後4時
 会相模原麻溝公園スポーツ広場
 定100人(抽選)
 費1,500円(市ペタンク協会員は1,000円)
 申3月23日(必着)までに、はがきに10
 面上の必要事項を書いて、市スポー
 ツ協会へ

**令和4年度ねりんピック神奈川大会
 選手選考会(サッカー)**
 時4月3日(日) 午前8時30分
 会横山公園人工芝グラウンド
 対市内在住で5年4月1日時点で60歳以
 上
 申3月15日(消印有効)までに、はがき
 に10面上の必要事項と生年月日、性
 別を書いて、市スポーツ協会へ

硬式シニアテニス教室(全4回)
 時4月21日～5月19日の毎週木曜日(5
 月5日を除く)〈予備日5月26日(木)〉
 午後0時30分～4時20分
 会淵野辺公園テニス場
 クラス 初心、初級、中級
 対55歳以上の男性か50歳以上の女性
 定40人(抽選)
 費6,000円
 申4月7日(必着)までに、市テニス協会
 ホームページからか、往復はがき(1
 人1枚)に10面上の必要事項と性別、
 テニス歴、希望クラス、予備日の参加
 の可否を書いて、市スポーツ協会へ

市民選手権大会
 ①テニス(一般・小学生)
 時4月16日(土)・17日(日)・29日(祝)・30
 日(土)、5月7日(土) 午前9時
 会淵野辺公園テニス場
 申3月12日(必着)までに、はがきに10
 面上の必要事項と種別(一般・小学
 生)、在勤・在学の場合は勤務先か学
 校名を書いて、市スポーツ協会へ。
 市テニス協会ホームページからも可
 ②少林寺拳法
 時4月17日(日) 午前9時30分
 会相模原ギオンアリーナ(総合体育館)
 申3月20日までに、電話で市スポー
 ツ協会へ
 ③サッカー(シニア)
 時5月8日(日)～9月25日(日) 午前9時
 会横山公園人工芝グラウンドほか
 申3月15日(必着)までに、市スポー
 ツ協会にある申込用紙(同協会ホーム
 ページにも掲載)を同協会へ
 対市内在住か通勤・在学の人(③は40歳
 以上)

初心者ダンス講習会(全7回)
 時4月11日～5月23日の毎週月曜日 午
 前9時～11時
 会市体育館(市役所前)
 定25人(申込順)
 費1,000円
 申4月10日までに、電話で市ダンスス
 ポーツ連盟の岡本さん(☎080-1034
 -2908)へ
親子ラグビー教室
 時3月21日(祝) 午前9時～11時30分(雨
 天中止)
 会相模原スポーツ・レクリエーション
 パーク
 対市内か近隣市に在住の3歳～中学生と
 その保護者(保護者が市内か近隣市に
 在勤でも可)
 ※希望者は運動ができる服装で直接会
 場へ
 ※詳しくは市ラグビーフットボール協
 会ホームページを参照

❗ 紙面の内容は2月16日時点の情報です。記載内容が変更になる場合があります。

新型コロナウイルス感染症の状況を考慮し、
4月2日(土)・3日(日)に予定していた市民桜まつりは中止となりました。

春を楽しもう

コンテスト入賞作品(絵画・写真)を展示

日にち	会場	
	①	②
3月 3日(木)～9日(水)	緑区合同庁舎	緑区合同庁舎
3月10日(木)～16日(水)	南区合同庁舎	市役所本庁舎
3月17日(木)～23日(水)	市役所本庁舎	南区合同庁舎

① 市民桜まつり絵画コンテスト

市内の児童・生徒が桜まつりのイメージを自由に描いた作品です。

展示作品 桜まつり大賞2点、桜まつり賞20点

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

桜まつり大賞



▲須長 環さん(清新小学校2年)



▲河井 晃さん(旭小学校6年)

② さがみはら観光写真コンテスト

市内の自然や文化財などを捉え、本市の魅力を外内に紹介する作品です。

展示作品 最優秀賞1点、特選3点、部門賞5点、入選15点、審査員特別賞2点

〒市観光協会
☎042-771-3767

最優秀賞



▲本山芳郎さん『鮎の里でオリンピック』



市内にたくさん！桜の名所 ライトアップを紹介



津久井湖のさくら

〒県立津久井湖城山公園 花の苑地・水の苑地

花の苑地とその周辺

時 3月19日(土)～4月2日(土)
日没～午後9時

〒津久井湖さくらまつり
(花の苑地)実行委員会
(津久井観光協会内)
☎042-784-6473

水の苑地

時 3月26日(土) 午後6時～9時
〒津久井湖さくらまつり
(水の苑地)実行委員会
(城山まちづくりセンター内)
☎042-783-8117

灯りの街 春の相模湖 小原宿

県下で唯一残されている本陣や、甲州街道沿いを幻想的に照らします。

小原宿の街並みのライトアップ

時 3月19日(土)～25日(金) 午後5時30分～8時30分
イベントとライトアップ

時 3月26日(土) 午後5時～8時30分
〒小原宿本陣、甲州街道沿い
〒小原宿活性化推進会議会長の小林さん
(☎090-6506-0342)

新磯の桜

時 3月19日(土)～4月8日(金) 午後6時～8時30分

〒新磯まちづくりセンター前(南区磯部)

〒新磯まちづくりセンター
☎046-251-5242

