

2023(令和5年)

12.15

広報

さがみはら

No.1519

毎月1日・15日発行

相模原市
SAGAMIHARA CITY

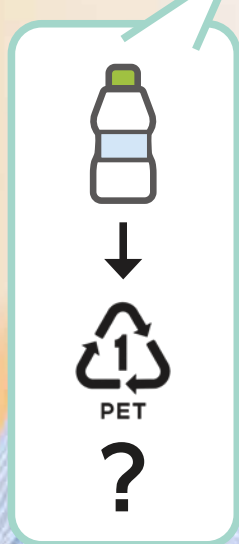
SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

※本市はSDGs未来都市です。



＼考えよう！／

混ぜればごみ 分ければ資源



問 分別について＝資源循環推進課 ☎042-769-8334
最終処分場について＝清掃施設課 ☎042-769-8246

LINE UP

- 3面 パブリックコメント ご意見をお寄せください
- 4・5面 みんなのすこやかナビ
- 10・11面 南・緑・中央区版
- 12面 歳末火災特別警戒を実施します

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに…
市コールセンター 8時～21時 年中無休
☎042-770-7777
※品質向上のため、通話を録音しています。
FAX 042-770-7766

各問い合わせ先の電話番号のかけ間違いにはご注意ください！



コロナ関連の問い合わせはこちら

発熱時の受診相談など 市新型コロナウイルス感染症相談センター

☎042-769-9237 8時～20時 年中無休

障害により電話での相談が難しい場合は、FAX 042-851-3872へ

ワクチン接種の予約など 市新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター

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

8時30分～20時(土・日曜日は19時まで)

ごみの削減は 分別から

ごみの削減には、4Rに積極的に取り組むライフスタイルの定着が必要です。まずは、ごみの分別から始めてみませんか。

問 分別について=資源循環推進課 ☎042-769-8334
最終処分場について=清掃施設課 ☎042-769-8246

💡 ごみを分別して...

市では、1日で約600t、1年で約21万t*のごみが捨てられています。ごみとなるか資源となるかは、出すときが分かれ道です。毎日ごみを捨てる時、分別することでごみを減らすことができます。
*事業系と資源を含む

● 最終処分場を長く使おう

ごみが減らないと、一般ごみを燃やした後に埋め立てる一般廃棄物最終処分場への埋め立ては令和19年度が限界

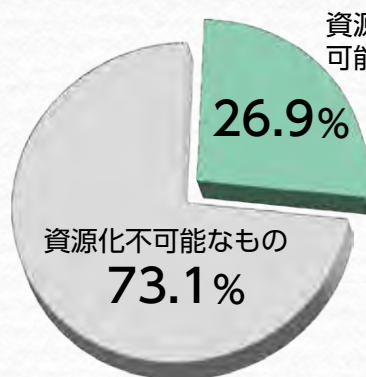


南区麻溝台にある一般廃棄物最終処分場(令和5年3月撮影)

● 資源をリサイクルして住みよいまちに

家庭から出た一般ごみの約3割は、資源化が可能な紙やプラスチック製容器包装なのに、一般ごみとして燃やしている

※回収した資源の売り払い金額は9億円(令和4年度)を超え、廃棄物行政の経費の一部として活用しています。



令和4年度市ごみ質測定調査結果



合言葉は、「混ぜればごみ、分ければ資源」だよ

©相模原市

💡 4Rを進めよう

ごみを減らすために市が推奨している取り組みが4R。この中でも、最も身近な行動の一つがごみと資源の分別(リサイクル)です。分別は決して難しいことはありません。

● マークを探せ

分別をする一つの目安は「リサイクルマーク」を探すことです。ゲーム感覚で、家族で楽しみながら分別してみませんか。



各種リサイクルマーク



4Rとは ごみの減量化・資源化を進めるための取り組みとして、4つの英語の頭文字を取ったもの

Refuse(リフューズ)
不必要なものは買わない、使わない
(例)レジ袋や割り箸は断る

Reduce(リデュース)
ごみになるものを減らす
(例)食べ残しをしない

Reuse(リユース)
物を繰り返し使う
(例)マイボトルを使う

Recycle(リサイクル)
再び資源として使う
(例)ごみと資源を分別する

©相模原市

● その他にも 家電4品目(リネットジャパンリサイクル)



事業者へ自宅回収を依頼できます



詳しくはこちら

地域情報サイト ジモティー



まだ使えるものを必要としている人に渡すことができます



詳しくはこちら

● ごみ分別アプリ

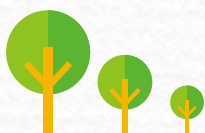
- ・分別に困ったらこれ一つで解決!
- ・約2,800品目のデータベースから簡単に検索
- ・収集日を知らせる機能も搭載



iOS®



Android®



最終処分場の愛称を募集

最終処分場の役割や大切さを広く伝え、ごみの減量化・資源化を進めるために、親しみやすい愛称を募集します。

①1月15日(必着)までに、はがきかFAX、☎に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、愛称とその意味や考えた理由を書いて清掃施設課へ(まちのコインからも可) 〒252-5277中央区中央2-11-15 FAX042-769-4445 ☎seisou-shisetsu@city.sagamihara.kanagawa.jp

※詳しくは、各公民館などにある募集要項をご覧ください(市圏にも掲載)。



▲市圏

さがみはらのまちのコインは「すもー」だよ!



●まちのコインで応募の人に50すもープレゼント

最優秀賞の人に記念品とまちのコイン
ごみゼロゴ 5305すもー贈呈

まちのコインについては、まちのコイン☎をご覧ください。



▲まちのコイン

HOT Info

さがみはら

市庁は
こちらから

イベントなどの開催状況は随時ご確認を

掲載イベントなどは、中止や延期の場合あり。開催状況は、市庁などで確認を

個々の判断が基本。マスクの着脱は場面に合わせて対応を

パブリックコメント ご意見をお寄せください

市政に反映するため、市民の皆さんからの意見を募集します。

件名	内容	担当課
第2次相模原市ICT総合戦略(案)	行政のデジタル化をさらに進めるために取り組む施策を策定するもの	DX推進課 ☎042-769-8212 FAX042-769-7035 ✉ dx-suishin@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市地域共生社会推進計画(第5期相模原市地域福祉計画)(案)	地域福祉をさらに進めるための指針と、高齢者や障害者、児童などの福祉関連計画で共通して取り組むべき事項を策定するもの	地域包括ケア推進課 ☎042-769-9222 FAX042-759-4395 ✉ houkatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp
第9期相模原市高齢者保健福祉計画(案)	高齢者が生き生きと充実した生活を送ることができるように取り組む施策を策定するもの	地域包括ケア推進課 ☎042-769-9222 FAX042-759-4395 ✉ houkatsucare@city.sagamihara.kanagawa.jp
第2期共にささえあい生きる社会さがみはら障害者プラン(案)	障害の有無にかかわらずあらゆる人の尊厳が守られ、安全で安心な共生社会の実現に向け、取り組む施策を策定するもの	精神保健福祉課 ☎042-769-9813 FAX042-750-3066 ✉ seishinhoken@city.sagamihara.kanagawa.jp
第3次相模原市自殺総合対策の推進のための行動計画(案)	誰も自殺しない共生社会の実現を目指し、市の自殺対策を総合的に推進するための基本方針や施策を策定するもの	精神保健福祉課 ☎042-769-9813 FAX042-750-3066 ✉ seishinhoken@city.sagamihara.kanagawa.jp
(仮称)相模原市感染症予防計画(案)	『感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律』が改正されたことに伴い、感染症予防のための施策実施に関する計画を策定するもの	疾病対策課 ☎042-769-7201 FAX042-750-3066 ✉ sippei@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市保健医療計画(第3次)(案)	健康づくりの推進に関する施策を総合的・計画的に実施し、市全体で健康づくりに取り組む事項を策定するもの	地域保健課 ☎042-769-9241 FAX042-750-3066 ✉ chiikhoken@city.sagamihara.kanagawa.jp
北清掃工場建替整備基本方針(案)	北清掃工場の建て替え整備に向け、整備用地、スケジュール、基本コンセプトなどを取りまとめ策定するもの	清掃施設課 ☎042-769-8246 FAX042-769-4445 ✉ seisou-shisetsu@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市外郭団体改革推進計画の改定(案)	市が出資や継続的な支援をする外郭団体の、経営効率化や市との連携強化を推進するために策定した計画を改定するもの	経営監理課 ☎042-769-9240 FAX042-754-2280 ✉ keieikanri@city.sagamihara.kanagawa.jp
第3次相模原市観光振興計画の改定(案)	観光振興の方向性を明確にし、必要な施策を着実に推進するために策定した計画を改定するもの	観光・シティプロモーション課 ☎042-769-8236 FAX042-753-7831 ✉ pr@city.sagamihara.kanagawa.jp
第2次相模原市消費生活基本計画の改定(案)	社会環境の変化や各種法改正、国の消費者基本計画の改定を踏まえ、計画を改定するもの	消費生活総合センター ☎042-775-1779 FAX042-775-1771 ✉ syouhi-sougou@city.sagamihara.kanagawa.jp
第3次相模原市環境基本計画の改定(案)	計画策定以降の社会情勢の変化や施策の進捗状況などを踏まえて改定するもの	ゼロカーボン推進課 ☎042-769-8240 FAX042-769-4445 ✉ kankyouseisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市市営墓地基本計画の改定(案)	市民の市営墓地に対する考えや墓地需要の変化などを踏まえて計画を改定するもの	公園課 ☎042-769-8243 FAX042-759-4395 ✉ kouen@city.sagamihara.kanagawa.jp
第3次相模原市一般廃棄物処理基本計画の改定(案)	計画策定以降の社会情勢の変化や施策の進捗状況などを踏まえて改定するもの	廃棄物政策課 ☎042-769-8336 FAX042-769-4445 ✉ haiki-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市自転車活用推進計画の改定(案)	自転車の活用を推進するために策定した計画を改定するもの	道路計画課 ☎042-769-8374 FAX042-769-5822 ✉ doukei@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市一般公共建築物長寿命化計画の改訂(案)	市の行財政運営や新たな取り組みなどによる各事業計画・在り方との整合を図るとともに、各施設の老朽化の実態に則した令和6～11年度の改修計画を整備するために改訂するもの	公共建築課 ☎042-769-8219 FAX042-757-6859 ✉ koukyoukenchiku@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市市営住宅ストック総合活用兼長寿命化計画の改訂(案)	令和6～11年度における市営住宅の計画修繕・改善事業の実施予定を改訂するもの	住宅課 ☎042-769-8256 FAX042-751-9674 ✉ jutaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市学校施設長寿命化計画の改訂(案)	学校を取り巻く環境の変化や施策の進捗状況などを踏まえ、令和6～9年度の改修対象施設を定めるために改訂するもの	学校施設課 ☎042-769-8281 FAX042-758-9036 ✉ gakkoshisetsu@city.sagamihara.kanagawa.jp

☎各担当課・行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・中央6地区・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井・星が丘を除く)・図書館、公文書館(市庁にも掲載)

意見の提出 1月22日(必着)までに、直接か郵送、FAX、✉に住所、氏名、電話番号、意見を書いて、各担当課へ 〒252-5277中央区中央2-11-15

結果の公表 意見の概要や市の考え方は、まとまり次第市庁などで公表予定



都市間連携・大都市制度に関する展示

都市間連携(広域連携)や大都市制度(特別市)に関する本市の取り組みなどを紹介します。関連書籍やパネルなどを各図書館で展示します。

日にち	会場
12月28日(木)まで	相模大野図書館
1月12日(金)～25日(木)	図書館(中央区)
2月1日(木)～14日(水)	橋本図書館



本市の都市間連携

周辺自治体や東京圏の都府県市、全国の政令指定都市などと連携し、圏域や大都市のさまざまな課題解決に取り組んでいます。

全国の政令指定都市で構成する指定都市市長会では、大都市特有の課題解決のため、現在の地方自治制度を見直す新たな大都市制度「特別市」構想について議論しています。

☎広域行政課 ☎042-769-8248

文化芸術のイベント、動画制作、生配信を支援

演奏会や展覧会など、市民の自主的で創造的な文化芸術活動に対して、費用の一部を助成します。

☎次の全てに該当する個人・団体が、令和6年度に実施する事業(要件あり)

- 代表者と申請者が18歳以上
- 市内在住か在勤・在学(団体は構成員の半数以上)
- 営利や政治的、宗教的な目的でない

補助率 費用の2分の1(10万円以内)

☎文化振興課、各まちづくりセンター・公民館(沢井・星が丘を除く)、杜のホールはしもと、もみじホール城山、市民会館、相模女子大学グリーンホール、南市民ホール、おださがプラザなど(市庁にも掲載)

※申請は1回のみ。対象要件など詳しくは、チラシか市庁をご覧ください。

☎1月31日(必着)までに、申請書を文化振興課へ ☎042-769-8202 ▲市庁



みんなのすこやかナビ



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

オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

イベントなどの開催状況は随時ご確認を

中止や延期の場合あり。開催状況は、市庁などで確認を



個々の判断が基本。マスクの着脱は場面に合わせて対応を

急病などで困ったときは

電話番号をよく確かめて

まずはかかりつけ医・歯科医へ。休診の場合は問い合わせ先へ

医科

相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000

月～金曜日(祝日等を除く) 17時～翌朝9時
土曜日(12月30日を除く) 13時～翌朝9時
12月29日～1月3日、日曜日、祝日等 9時～翌朝9時
※診療可能な医療機関を案内。医療相談・歯科案内は行っていません。

歯科

相模原口腔保健センター ☎042-756-1501

日曜日(12月31日を除く) 8時45分～11時30分
12月29日～1月4日
8時45分～11時30分、13時15分～16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

12月29日～1月3日、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
12月29日～1月3日、土・日曜日、祝日等
8時30分～翌朝8時30分
(翌日が月～金曜日の場合、受け付けは翌朝8時まで)

※夜間、休日に急激な精神疾患の発症や病状悪化の際に、精神科医療機関を紹介します。
※必ず紹介することを約束するものではありません。

※急病の診療は応急的なものです。後日かかりつけ医か、近隣の医療機関で医師の診療を必ず受けてください。
※受診するときは、健康保険証、各種医療証を必ず用意してください(保険証がない場合は全額自費負担)。

子どもの体調のことで判断に迷ったとき

電話相談 **かながわ小児救急ダイヤル** ☎050-3490-3742 18時～翌朝8時

(市外局番が042以外のプッシュ回線、携帯電話の場合は☎#8000) 家庭での対処方法、すぐに医療機関にかかる必要があるかなどを相談できます。

HP **日本小児科学会「こどもの救急」** HP

すぐに医療機関にかかる必要があるかどうかなどについて、判断の目安を案内しています。

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

保健福祉

さがみはら わかち合いの会(自死遺族の集い)

同じ体験を持つ人同士で語り合う。匿名で聞くだけの参加も可 時11月11日(木)14時～15時30分 会場のホールはしもと 対身近な人や大切な人を自死で亡くした人 ※希望者は直接会場へ 園精神保健福祉センター

生活習慣病予防運動教室

運動習慣を身に付けるため、さまざまなプログラムを体験

日にち	会場	内容	申込期限
1月12日(金)	ウェルネスさがみはら	リズム体操	1月9日
1月16日(火)	津久井保健センター		1月11日
1月20日(土)	南保健福祉センター	ピラティス	1月17日
1月25日(木)	緑区合同庁舎	筋膜リリース	1月22日
2月9日(金)	ウェルネスさがみはら	ヨガ	2月6日

時10時～11時30分(2回目以降の参加は10時30分から) 対市内在住か在勤の今年度20歳～69歳になる人で、運動習慣がなく、実施に支障がない人 定各15人(申込順) ※年度内4回まで参加可。内容などは、市庁を参照か、お問い合わせを申12月19日から、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

視覚障害なんでも相談サロン

当事者による困り事の相談や、日常生活用具の体験など 時1月18日(木)10時～12時 対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 園高齢・障害者福祉課

生活習慣病予防教室～血管年齢測って分かる！生活習慣病予防のヒケツ～

血管年齢の測定や栄養・歯科などの講義を通して、健康的な生活習慣を学ぶ 時①1月19日(金)②2月2日(金)10時～11時30分 会①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら 対市内在住か在勤の今年度20歳～69歳になる人 定各15人(申込順) 申12月19日～開催日前日に、直接か☎で各保健センターへ。市庁からも可 ①緑 ☎042-775-8816②中央☎042-769-8233

さがみはら発達障害連続WEBセミナー

①自閉スペクトラム研究の最前線：感情の問題を中心に

自閉スペクトラムの特性がある人たちの共感性と感情に関わる問題について、脳科学の知見から学ぶ 時2月10日(土)13時30分～15時30分 講米田英嗣さん(青山学院大学教授) 申12月19日～2月4日に、相模女子大学子育て支援センターから 園相模女子大学連携教育推進課☎042-813-5055

②ゲーム・ネットとの上手な付き合い方～楽しく、安全に使おう！～

発達障害とゲーム・ネットの関係や、使い過ぎを防ぐためにできることを学ぶ 時3月9日(土)13時30分～15時30分 講吉川 徹さん(愛知県医療療育総合センター中央病院児童精神科医) 申12月19日～3月1日に、市庁から 園発達障害支援センター☎042-756-8411

【①②共通】定各400人(申込順) ※ツールはZoom®を使用



子育て

ハロー・マザークラス

妊娠、出産、育児に関する知識・技術の習得と仲間づくり 時2月①3日(土)②10日(土)③16日(金)13時30分～15時15分 会①緑区合同庁舎②南保健福祉センター③ウェルネスさがみはら 対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで) 定①②③各30組(申込順) 申込開始12月20日 園市コールセンター☎042-770-7777

ビーンズクラブ

育児の情報交換と親子遊び 時2月6日(火)10時～11時 会緑区合同庁舎 対おおむね4歳未満の双子・三つ子とその家族か、双子などを妊娠中の人とその家族 定10組程度(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始12月20日 園緑子育て支援センター☎042-775-8829

ママの心のケアルーム「ママの休み時間」

「子どもにイライラする」「子どもがかわいく思えない」などを感じているお母さん同士が語り合い、気持ちを楽にする場 時2月7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12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 時2月①7日(水)②20日(火)13時30分～15時 会①南保健福祉センター②緑区合同庁舎 対市内在住の妊娠している人 定各8人(申込順。妊娠期間中1回のみ受講可) 申込開始12月20日 園市コールセンター☎042-770-7777

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2月①9日(金)・27日(水)②14日(水)・28日(水)③20日(火)10時～11時 会①ウェルネスさがみはら②南保健福祉センター③緑区合同庁舎 対令和4年12月～5年4月生まれの子どもとその家族 定各10組(申込順) 申込開始12月20日 園市コールセンター☎042-770-7777

離乳食教室①スタート編②モグモグ編

①離乳食の講習、簡単な実習など②中期以降の離乳食の講習、相談など

	日にち	時間	会場	対象
①	2月9日(金)		ウェルネスさがみはら	令和5年8月・9月生まれの子どもとその家族
	2月14日(水)	13時～14時	南保健福祉センター	
	2月20日(火)	14時30分～15時30分	緑区合同庁舎	
②	2月27日(水)	15時30分	ウェルネスさがみはら	5年5月・6月生まれの子どもとその家族
	2月28日(木)		南保健福祉センター	

定①各10組②各8組(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始12月20日 園市コールセンター☎042-770-7777

補装具更生相談(肢体不自由(電動車椅子を除く)、★聴覚障害)

補装具の購入・修理などの相談や申請の受け付け、判定を実施

日にち	会場	申込期限	申し込み
2月15日(休)	南保健福祉センター	2月9日	緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8810
3月21日(休)		3月15日	中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9266
2月19日(月)	あじさい会館	2月14日	南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7722
3月18日(月)		3月13日	津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1412
2月28日(休)★		2月22日	城山福祉相談センター ☎042-783-8136 相模湖福祉相談センター ☎042-684-3215 藤野福祉相談センター ☎042-687-5511

☎18歳以上で身体障害者手帳(肢体不自由・聴覚障害)を持ち、補装具購入などの判定が必要な人 ※初めて肢体補装具の購入を希望する人や、変更のある人はお問い合わせを。★手話通訳者が対応 申 申込期限までに、☎で住んでいる地域の窓口へ(FAXでも可。障害者更生相談所 FAX042-750-6150)

健康相談

※タイトル横()内は相談員

①成人健康相談②母子保健相談(保健師)

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

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

※希望者は直接会場へ(電話相談も可、★は来庁相談のみ) 申 ①各保健センター 緑 ☎042-775-8816、中央 ☎042-769-8233、南 ☎042-701-7708、②各子育て支援センター 緑 ☎042-775-8829、中央 ☎042-769-8222、南 ☎042-701-7710

大人の食生活相談(栄養士など)

生活習慣病予防などに関する食生活の相談(面談か電話相談)

日にち	時間	会場	申し込み	
1月9日(火)	9時 9時45分 10時30分 11時15分	ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233	
1月10日(水)		南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708	
1月12日(金)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816	
1月24日(水)		津久井保健センター	緑保健センター津久井担当 ☎042-780-1414	
1月23日(火)		13時 13時45分	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
1月29日(月)		14時30分 15時15分	ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233

申 12月19日から、☎で各申込先へ

母と子の栄養相談(管理栄養士など)

乳幼児と妊産婦の食について 申 2月①②5日(月)9時～11時30分③19日(月)13時～15時30分 申 ①緑区合同庁舎②ウェルネスさがみはら③南保健福祉センター 申 申込開始12月20日 申 各子育て支援センター①緑 ☎042-775-8829②中央 ☎042-769-8222③南 ☎042-701-7710

妊活サポート相談 ①電話相談②オンライン面談(不妊・不育専門相談員)

申 2月13日(火)①9時～11時30分②13時～15時30分 ※②ツールはWebex®を使用 申 ☎でこども家庭課へ(②開催日前日まで。市庁からも可) ☎042-769-8345

かんがる～歯科健診(歯科医)

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

こどもの歯科相談 ①電話相談②面談③オンライン面談(歯科衛生士)

申 2月26日(月)9時～11時30分 申 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は開催日前日まで) ☎042-769-8345

歯科健康相談(歯科衛生士)

ブラッシング方法など歯のお手入れに関する相談 申 月～金曜日(祝日等を除く)9時～15時30分 申 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)

物忘れや認知症の相談 申 1月①9日(火)②15日(月)③22日(月)①14時30分～16時②③10時～11時30分 申 ①津久井保健センター②ウェルネスさがみはら③南保健福祉センター 申 各2人(申込順) 申 12月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①津久井 ☎042-780-1408②中央 ☎042-769-8349③南 ☎042-701-7704

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 申 1月①12日(金)②28日(日)10時～15時(各回1時間) 申 ①南保健福祉センター②ウェルネスさがみはら(②は電話相談も可) 申 がん患者やその家族 申 各4組(申込順) 申 12月19日～1月①10日②25日に、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

くすりの相談

申 1月18日(休)13時30分～15時(各回30分) 申 ウェルネスさがみはら 申 各2人(申込順) 申 12月19日から、☎で市薬剤師会へ ☎042-756-1502

骨密度測定つき!おうちで学べる!骨元気アップセミナー

骨粗しょう症予防についての講義動画を視聴後に、骨密度を測定 申 1月31日(火)9時30分～11時30分(各回15分)(12月19日～1月30日に動画配信あり) 申 緑区合同庁舎 申 市内在住か在勤の今年度20歳～70歳になる人 申 各5人(申込順) 申 12月19日～1月24日に、二次元コードから 申 緑保健センター ☎042-775-8816



禁煙チャレンジ

電話か面談で3カ月間禁煙をサポート(初回面談時、希望者に尿中ニコチン検査と呼気検査を実施) 申 月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時 申 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 申 1月①9日(火)・26日(金)②16日(火)③22日(月)13時～14時 申 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 申 かかりつけ医のいない人 申 各2・3人(申込順、調整あり) 申 12月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①南 ☎042-701-7715②緑 ☎042-775-8811③中央 ☎042-769-9806

思春期・ひきこもり相談(精神科医)

①思春期②ひきこもりに関連した相談に対応 申 1月15日(月)14時～16時 申 けやき会館 申 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 申 2組(申込順、調整あり) 申 12月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

みんなのアルコール相談(精神科医)

お酒の量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に対応 申 1月23日(火)10時～12時 申 けやき会館 申 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 申 2組(申込順、調整あり) 申 12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 申 1月17日(水)14時～16時 申 産業会館 申 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 申 20人(申込順) 申 12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、その対応について学ぶ 申 1月23日(火)14時～16時 申 市民会館 申 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 申 10組(申込順) 申 12月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

薬物・ギャンブル依存相談(精神科医)

薬物やギャンブルに関連した相談に対応 申 1月25日(木)10時～12時 申 けやき会館 申 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 申 2組(申込順、調整あり) 申 12月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

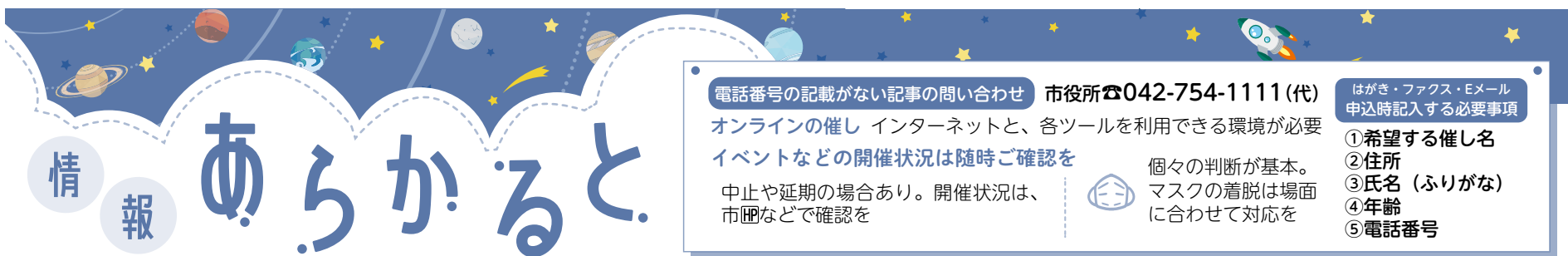
ひきこもり状態にある人の家族の集い「ひだまり」

家族同士で日頃の思いを語り合い、交流や情報交換などをする場 申 2月1日(休)14時～16時 申 社のホールはしもと 申 18歳～64歳のひきこもり状態にある人の家族 申 20人(申込順) 申 12月19日から、☎で精神保健福祉センターへ ☎042-769-9818

愛の献血

日にち	時間	会場
12月22日(金)・27日(水)、1月10日(水)・18日(木)	10時～12時、13時45分～16時	市役所前
12月29日(金)、1月8日(水)	10時30分～12時、13時45分～16時	相模大野駅前通り(コリドー通り)
12月31日(日)、1月4日(水)・7日(土)・14日(日)	10時～12時、13時45分～16時	橋本駅北口 ペDESTリアンデッキ下

申 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) 申 地域保健課



情報

あらかると

電話番号の記載がない記事の問い合わせ 市役所 ☎042-754-1111(代)
オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要
イベントなどの開催状況は随時ご確認を
中止や延期の場合あり。開催状況は、市圏などで確認を

はがき・ファクス・Eメール
申込時記入する必要事項
①希望する催し名
②住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤電話番号

お知らせ

コンビニ交付サービスを停止

メンテナンスのため、終日利用不可(住民票の写し・印鑑登録証明書・税証明書など) 12月29日(金)~1月3日(水) 住
民票の写し・印鑑登録証明書など=区政
推進課、税証明書=市民税課

都市計画審議会

用途地域等見直しの方針について(答申)
1月12日(金)14時~16時 産業会館
※傍聴希望者は、当日13時50分までに
直接会場へ(10人(抽選))。審議内容
により、非公開の場合あり 都市計画
課

来年4月の小・中・義務教育学校 新生へ就学通知書を郵送

次の期間に生まれた人 ●小学校、義務
教育学校=平成29年4月2日~30年4月
1日 ●中学校=平成23年4月2日~24年
4月1日 ※12月中旬に郵送。12月26
日までに届かない場合はお問い合わせを
通学する市立小・中学校などの変更 申
し立てで変更できる場合あり。市圏を参
照か、お問い合わせを 学務課

成年後見制度専門相談

①行政書士②司法書士③税理士④社会福
祉士 1月①11日(木)②18日(木)③25日
(木)④2月1日(木)14時~15時 1②④あ
じさい会館③南保健福祉センター 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 各2
組(申込順) 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

納期限は 12月25日(月)

- 国民健康保険税 第7期
 - 固定資産税、都市計画税 第4期
- 口座振替の申し込みは
市圏が金融機関の窓口へ
- ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶

建物を取り壊したときなどは 連絡を

令和5年に取り壊した建物は、6年度か
ら固定資産税・都市計画税の課税なし。
建物の利用状況に変更があったとき(事
務所や店舗から住宅への変更など)は、
課税内容が変更になる場合あり 資産
税課

冬休み限定 自習室を開放

宿題や自主学習などに利用可 12月
22日(金)~28日(木)、1月4日(木)・5日(金)9
時~21時(小学生は17時まで) 青少
年学習センター 市内在住か在勤・在
学の小学生~30歳 各24人(先着順)
※希望者は直接会場へ 同所 ☎042-
751-0091

個別おしごと相談

1月26日(金)9時30分~10時30分、11
時~12時 ソレイユさがみ、オンラ
イン(ツールはZoom®を使用) 子育
て中で仕事を探している女性 各1
人(申込順) 12月19日から、
マザーズハローワーク相模原へ ☎042-
862-0042

市民説明会

北清掃工場建替整備基本方針(案) 緑区
下九沢にある清掃工場の建て替え整備
方針案についての説明会 1月13日(出)
13時30分~15時、1月17日(木)19時~
20時30分 北清掃工場 市内在住
の人 各30人(先着順) ※希望者は
直接会場へ 清掃施設課

いのちの電話相談員募集説明会

自殺予防を目的に活動する相談ボラン
ティアの説明会。相談員になるには、別
途、研修の受講(有料)が必要
①川崎いのちの電話 1月10日(木)19
時~20時 ユニコムプラザさがみは
ら 同電話事務局 ☎044-722-7121
②横浜いのちの電話 1月12日(金)19
時~20時 大野北公民館 同電話
事務局 ☎045-333-6163
【①②共通】23歳以上(①4月1日時点②
3月31日時点) ※希望者は直接会場へ

猫の相談会と譲渡面接会

相談会 1月9日・16日、2月6日・13
日の火曜日14時~16時 ウェルネス
さがみはら 各8人(申込順) ☎で
生活衛生課へ ☎042-769-8347
①②譲渡面接会(①譲りたい人②欲しい
人)③ペットの飼い方相談 ①②③1
月27日(出)①②2月24日(出)10時~12時
(雨天決行。受け付けは11時30分まで)
エコパークさがみはら 市内在住の
18歳以上 ①各15人(申込順) 費①
②一部費用負担あり ※②③希望者は直
接会場へ(②は身分証明書が必要) ①
相談会で申請 生活衛生課

夜間・休日の介護家族電話相談

ホット! あんしんダイヤル ☎0120-
268-124 介護や健康に関する相談に、
専門の相談員が対応。携帯電話からも利
用可 月~金曜日=17時~翌朝8時
30分、土・日曜日、祝日等=24時間
高齢者本人や介護している家族など
高齢・障害者支援課

募集

自殺対策協議会委員

市の自殺総合対策に関する重要事項を調
査・審議 任期4月1日~令和8年3月31
日(会議は年2~4回) 市内在住の18
歳以上(本市の他の審議会などの委員・職
員・議員を除く) 3人(選考) 精神
保健福祉課、各行政資料コーナー・まち
づくりセンター(橋本・城山・中央6地区・
大野南を除く)・出張所・公民館(沢井・星
が丘を除く)・図書館、公文書館(市圏に
も掲載) 1月15日(必着)までに、応
募申込書を同課へ

新規の指定を希望するNPO法人 6月末指定予定分

指定NPO法人になると、社会的な信用
や認知度が高まる、同法人に寄付をした
市民の個人市民税が控除の対象になるな
どの利点あり ※対象や申
し込み方法などは、市圏を
参照 申込期限1月31日
(必着) 市民協働推進課

市の職員

①【就職氷河期世代】保育調理員 子どもの
給食調理など 第1次選考(1月13
日(出) けやき会館) 勤務場所市立保
育園など 昭和45年4月2日~61年4
月1日に生まれた人
②【任期付短時間勤務職員】行政(公民館
担当) 公民館での事業の企画、運営など
【①②共通】採用予定日原則令和6年4月
各3人程度(選考) 任用調査課、生
涯学習課(②のみ)、市役所本館1階受付、
各行政資料コーナー・まちづくりセン
ター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・
公民館(沢井・星が丘を除く)・図書館、公
文書館など(市圏にも掲載) ※休所日な
どは事前に確認を。申し込み方法などは
受験案内を参照 申込期限12月①27日
②25日17時(受信有効) ①任用調査
課②生涯学習課

アートイベント作品出展者

障害の有無にかかわらず、アートを通し
て共生社会の推進を図るイベントに展
示する作品 3月23日(出)10時~14時
(雨天時3月30日(出)に延期) 市役所本
庁舎前広場 アート活動をしている個人
作家 ※規格やイベント内容などはお
問い合わせを 1月31日までに、
で、さがみはらSAKURA路上アート実行委
員会の金子さんへ ☎090-7902-1193

イベント

ウォーキング 相模原の坂道

①9km ②13km 12月22日(金) 集合
9時=橋本駅北口 解散①12時30分
=淵野辺駅南口②13時30分=古淵駅
費500円 ※希望者は飲料水・雨具を
持って、直接集合場所へ 市ウォー
キング協会 ☎090-4134-5808

歯の衛生に関する 児童・生徒の入選作品を展示

図画・ポスターと標語を展示 12月
27日(木)~1月12日(金)(土・日曜日、祝日
等を除く) 市役所本館 学校保健
課



市民活動サポート補償制度の 補償対象が変更になります

ボランティアなどの活動時の事故に
備えて、市が一括して保険契約を締結
しています。事故が発生したら、市民
協働推進課か市の関係課へ速やかに連
絡してください。

次のいずれかに該当する人

- 市内に活動拠点が有り、原則無償で、自発的・継続的・計
画的に公益性のあるボランティア活動をしている
 - やむを得ない事情で活動に同行する未就学児など
 - 市の主催行事に参加(参加者名簿に登録が必要)
- ※個人での保険料負担や事前の登録手続き不要。補償内容
や対象の活動要件などは、市圏をご覧ください。



▲市圏

市民協働推進課 ☎042-769-8226

令和6年6月1日から、
特定疾病事故*が補償対象外
となります
※活動中に急性の心疾患など
を発症し、死亡した場合



鈴ヶ舎美馬二ツ目昇進落語会

本市出身・在住の若手女性落語家と著名落語家
が出演します。
1月13日(出)19時30分~21時
相模女子大学グリーンホール
小学生以上(中学生以下は保護者同伴)
費2,800円(前売り2,500円)
※申し込み方法などは、特設圏をご覧ください。

鈴ヶ舎美馬
二ツ目昇進
落語会特設圏▶



鈴ヶ舎美馬のお披露目に
地元の皆さまのお力を
お貸しくださいませ



チケットMove ☎042-742-9999

押し花でオリジナルインテリア

ガラス製のフォトフレームに色とりどりの花や葉などを挟む 時1月18日(木)10時~11時30分 会LCA国際小学校北の丘センター 対市内在住か在勤・在学の15歳以上(中学生を除く) 定24人(申込順) 費600円 申12月19日~1月12日に、☎かFAXに6面上部の必要事項を書いて、市まち・みどり公社へ ☎042-751-6624FAX042-751-2345

博物館×麻布大学連携ミニ展示

富士のある地球 ダイヤモンド富士やパール富士、星空と富士山の共演を画像や映像で紹介 時1月31日(木)まで10時~15時30分 会麻布大学いのちの博物館(中央区淵野辺) ※開館日などは同所☎を参照 申希望日の3開館日前までに、☎で同所へ ☎042-850-2520 同博物館☎042-750-8030

子どもサイエンス フェスティバル相模原大会

時2月3日(日)10時~15時 会青少年学習センター 対小学生以上 ※希望者は直接会場へ。内容などは県☎を参照 同県立青少年センター科学部科学支援課 ☎046-222-6370

NHK「みんなDEどーもくん！」公開収録

出演どーもくんほか Eテレで放送中の子ども向け番組の収録を観覧 時2月4日(日)15時~16時10分 会相模女子大学グリーンホール 定1,600人(抽選。1組4人まで) 申1月9日までに、NHK横浜放送局☎から 同局☎045-212-2822



さがみはら“ゆめ”プロジェクト

障害の有無にかかわらず楽しめる6種類のテニスやレクリエーションで交流 時2月4日(日)9時30分~15時30分(予備日2月10日(出)) 会小倉テニスコート 定50人(申込順) 費1,000円 申12月19日~1月22日に、二次元コードから 同スポーツ推進課



やませみ自然体験スクール

薪割り体験&豚汁づくり 時2月17日(出)・23日(祝)9時20分~14時20分 会ふじの体験の森やませみ 対市内在住の小・中学生とその保護者 定各40人(抽選) 費500円 申1月3日までに、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

講演・講座

パソコン・スマホ無料体験

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

日にち	時間
①12月19日(火)、1月10日(水)・18日(木)	9時30分・10時30分・11時30分・13時30分・14時30分・15時30分(各回50分、1回のみ)
②12月20日(水)・21日(木)	16時30分~17時
③12月21日(木)、1月18日(木)	18時45分・20時(各回60分、1回のみ)
④12月23日(出)、1月20日(出)	9時20分・10時30分・11時40分・14時・15時10分(各回60分、1回のみ)
⑤1月11日(水)・17日(水)・19日(金)	17時30分・18時45分・20時(各回60分、1回のみ)

会産業会館 対②年中~小学校2年生③18歳以上④小学校3年生~中学生⑤小学校3年生~高校生 定各3人(申込順) 申11月22日から、☎(9時30分から)で同所パソコン教室へ ☎042-704-9888

冬休み交通安全教室

シミュレーターで自転車の正しい乗り方を学ぶ 時12月25日(月)~28日(木)、1月4日(水)・5日(金)10時~12時、13時30分~16時 会児童交通公園(鹿沼公園内) 対小学生 ※希望者は直接会場へ 同交通・地域安全課

ヤングケアラーへの支援を考える研修

現状や課題について講義と元当事者の声から学ぶ 時2月19日(月)14時~16時 会あじさい会館 会青木由美恵さん(関東学院大学看護学部教授) 対市内在住の人か、ヤングケアラーの支援者など 定300人(申込順) ※申し込み方法などは市☎を参照 申込期間12月19日~2月9日 同こども家庭課



消費者問題教養セミナー〈全3回〉

消費者問題を防ぎ、周囲の人を見守るための知識を学ぶ 時2月3日~17日の毎週土曜日9時30分~11時 会橋本公民館 対市内在住か在勤・在学の18歳以上 定15人(申込順) 申12月19日~1月19日に、直接か☎で消費生活総合センターへ ☎042-775-1779

初心者民謡講座〈全10回〉

時1月16日~3月26日の毎週火曜日(3月5日を除く)13時~15時 会市民会館(けやきの間) 定30人(申込順) 費2,000円 申12月30日までに、☎で市民謡協会の中川さんへ ☎042-754-8275

オンライン 認知症サポーター養成講座

認知症の症状や認知症がある人への接し方を学ぶ 時1月22日(月)19時~20時30分 対市内在住か在勤・在学の人 ※ツールはZoom®を使用 申1月16日までに、☎かFAX、☎に6面上部の必要事項を書いて、市キャラバン・メイト連絡会事務局(Link・マネジメント内)へ ☎042-707-1603FAX042-786-6631 申sagami-mate.network@link-npo.com

さがみはら創業ゼミ〈全5回〉

時1月27日~3月2日の毎週土曜日(2月24日を除く)13時~17時 会産業会館 対創業から3年以内の市内企業の経営者か、市内で創業したい人 定20人(申込順) 費2,000円 申1月19日までに、FAXか☎に6面上部の必要事項を書いて、相模原商工会議所へ。同所☎からも ☎042-753-8135FAX042-753-7637 申keieisien@sagamihara-cci.or.jp

マンション管理セミナー

管理組合の運営や大規模修繕など、居住者が維持・管理する方法を学ぶ 時2月3日(日)13時30分~16時 会市民会館第2大会議室 対市内分譲マンションに住んでいる人など 定70人(申込順) 申12月19日~1月28日に、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

さがまちカレッジ

①**日本画の古典技法を学ぶ〈全2回〉** 絵巻の一場面を絹に描く 時2月2日(金)・3日(土)11時~16時 会町田市生涯学習センター(町田市原町田) 対15才以上(中学生を除く) ②**歩き方教室〈全2回〉** 体の負担を減らす合理的な歩き方を実践的に学ぶ 時2月3日(土)・10日(土)14時~15時30分 会町田市立町田第一中学校(町田市中町) 対中学生以上 【①②共通】 定①12人②20人(抽選) 費①8,500円(材料費含む)②2,000円 会さがまちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・公民館(沢井・星が丘を除く)など 申12月26日までに、申込用紙をさがまちコンソーシアム事務局へ。同☎からも可 ☎042-703-8535

青学コンディショニング基礎編

青山学院大学アスリートのトレーニング方法を実践で学ぶ 時2月10日(出)8時15分~9時15分 会同大学相模原キャンパス(中央区淵野辺) 対小学校3年生以上 定50人(申込順) 費1,000円 申12月19日~2月9日に、同大学☎から 同同大学フィットネスセンター☎03-3409-6017



元気高齢者向け筋力向上 トレーニング教室〈全12回〉

時2月20日~3月28日の毎週火・木曜日15時30分~17時 会ほのぼのサービスセンター(緑区中野) 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1月11日までに、☎で同所へ ☎042-780-7977



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。

●社交ダンス初心者無料講習会

時12月①17日(日)②23日(出)③24日(日)①③10時~11時30分②13時10分~14時40分 会①②大沢公民館③田名公民館 同井上☎090-5429-8711

●みんなで歌おう とことん懐メロ

生演奏と一緒に歌う 時12月26日(火)14時~15時45分 会社のホールはしもと 定200人(申込順) 費1,000円 申☎で会場へ ☎080-4733-3120

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●**健康体操** 時毎週月曜日10時から 会あじさい会館ほか ※見学・体験可 同市協☎042-715-3766

●**女声合唱** 時毎週火曜日9時45分から 会青少年学習センター 同児玉 ☎042-753-4789

●**健康体操** 時毎週火曜日10時から 会総合学習センターほか ※見学・体験可 同岡崎☎042-752-6249

応募は発行日の3週間前まで

申電子申請から。郵送、FAXの場合は、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、広聴広報課へ 〒252-5277中央区中央2-11-15 FAX042-753-7831 ※掲載は抽選。掲載の場合のみ発行日の10日前ごろに連絡 ※政治・宗教活動、営利目的のものなどは掲載不可。掲載基準など詳しくは市☎を参照



障害者の情報の壁を取り除こう

コミュニケーションの方法は障害の種類などでさまざまです。全ての人活躍できる社会のため、情報を得る手段を選べるように規定した法律があります。この法律を理解してもらうため啓発チラシを作成し、配布しています。 同高齢・障害者支援課、各高齢・障害者相談課、各まちづくりセンター・公民館(沢井・星が丘を除く)など(市☎にも掲載)

伝え方の例



同高齢・障害者支援課☎042-769-8355FAX042-776-3351

障害者情報アクセシビリティ・コミュニケーション施策推進法のチラシを配布中

「広報さがみはら」「さがみはら市議会だより」の読み上げ録音・点字版を利用できます 対市内在住で視覚に障害のある人 申☎か、☎に住所、氏名(ふりがな)、電話番号、「録音CD」か「点字」と書いて、次のいずれかの課へ 広聴広報課☎042-769-8200 申koho@city.sagamihara.kanagawa.jp 政策調査課☎042-769-9803 申seisakuchousa@city.sagamihara.kanagawa.jp



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

年末年始の市施設などの休館日は、一覧表を市ホームページの「よくある質問」に掲載しています。ぜひ利用してください。

施設の催し

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

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

個々の判断が基本。マスクの着脱は場面に合わせて対応を

はがき ファックス Eメール

申し込み時に記入する必要事項

①希望する催し名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

LCA国際小学校北の丘センター

〒252-0134 緑区下九沢2071-1 ☎042-773-5570

催し名	日にち	時間	対象・定員・費用
① いきいきヨガ(全13回)	毎週木曜日 1月4日～3月28日	12時～13時	対16歳以上 定35人(抽選) 費1万400円
② 美骨体操(全13回)		15時30分～16時30分	対16歳以上 定20人(抽選) 費1万400円
③ 膝腰ゆるゆるストレッチポール(全12回)	毎週金曜日 1月5日～3月29日 (2月23日を除く)	13時～14時	対16歳以上 定30人(抽選) 費9,600円
④ ボディバランス(全11回)	毎週水曜日 1月10日～3月27日 (3月20日を除く)	13時～14時	対16歳以上 定30人(抽選) 費8,800円
⑤ ストレッチ&ヨガ(全10回)	毎週月曜日 1月15日～3月25日 (2月12日を除く)	14時30分～15時30分	対16歳以上 定35人(抽選) 費8,000円
⑥ 元気アップ!水中運動(全12回)	毎週木曜日 1月4日～3月21日	9時20分～10時20分	対65歳以上 定20人(抽選) 費9,600円
⑦ 元気アップ!シニア体操(全10回)	毎週月曜日 1月15日～3月25日 (2月12日を除く)	9時30分～10時30分	対65歳以上 定25人(抽選) 費8,000円
⑧ 単発!ベビーリトミック	1月10日(水)・24日(水)	10時～10時40分	対0歳6カ月～1歳5カ月の子どもとその保護者 定各15組(申込順) 費各1,000円
⑨ 単発!親子リトミック	1月10日(水)・24日(水)	11時～11時40分	対1歳6カ月～3歳の子どもとその保護者 定各15組(申込順) 費各1,000円
⑩ 単発!ベブースイミング	1月12日(金)・26日(金)	11時～11時45分	対0歳6カ月～1歳6カ月の子どもとその保護者 定各10組(申込順) 費各1,300円
	1月13日(土)・27日(土)	11時～11時45分	対1歳～2歳6カ月の子どもとその保護者 定各10組(申込順) 費各1,300円
⑪ 単発!親子スイミング	1月13日(土)・27日(土)	9時30分～10時15分	対オムツの取れている未就学児とその保護者 定各10組(申込順) 費各1,300円

☎①②③④⑤⑥⑦12月22日(必着)までに、往復はがき(1教室1人1枚)に8面上部の必要事項を書いて同所へ。⑧⑨12月21日から⑩⑪⑫1月4日から、同所から

ソレイユさがみ

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

①さんかくサロン

話し合いを通して多様な価値観に触れる男女共同参画の気付きの場 時1月8日 例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1月9日(火)10時～15時 ※希望者は直接会場へ

③アサーティブコミュニケーション「言えないよ」と感じる人の「言葉にできない」話の伝え方

相手を否定せず自分の意見を伝え、お互いの目的を達成できる関係を作るための思考プロセスを体験 時1月13日(土)10時～12時 定12人(申込順)

④子育ておしゃべりサロン

自分らしい子育てを見つける場 時1月15日(月)10時30分～11時45分 対1歳未満の子どもとその保護者 定7組(申込順)

⑤食品サンプル バレンタインチョコマグネット作り

バレンタインデーにちなんだ本物そっくりな食品サンプルを作る 時1月20日(土)10時～12時 対小学生以上(小学校1～3年生は保護者同伴) 定10人(申込順) 費1,500円

⑥初心者向けプログラミング基礎講座(全2回) プログラミングの基本のき

時1月20日(土)・27日(土)13時30分～15時30分 会産業会館 対就業中か求職中でExcel®(エクセル)の基本的な操作ができる人 定12人(申込順)

【①③④⑤⑥共通】※①③⑤未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約) 申12月19日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項、①③⑤保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と月齢)④子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ。同所からも可

エコパークさがみはら

〒252-0236 中央区富士見1-3-41 ☎042-769-9248
 ☒ecopark-sagamihara@mdlife.co.jp

講演会 相模原の森林の現状と課題

本市の森林について学び、自分にできることを考える 時1月27日(土)13時30分～15時 対中学生以上 定40人(申込順) 申12月19日～1月24日に、直接か☎、☒に8面上部の必要事項を書いて同所へ

東林ふれあいセンター

〒252-0311 南区東林間1-22-17 ☎042-745-7660

リフレッシュヨガ①ステップアップ②ビギナー(全4回)

①体を鍛えるパワーヨガ②リラックスできる瞑想など 時2月3日～24日の毎週土曜日①17時45分～18時45分②19時～20時 対18歳以上 定各30人(申込順) 費各2,800円 申12月20日～1月27日に、直接か☎で同所へ

新磯ふれあいセンター

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

ひな人形作り教室

時1月26日(金)13時30分～15時30分 対50歳以上 定15人(申込順) 費1,000円 申12月20日から、直接か☎、FAXに8面上部の必要事項を書いて同所へ

銀河アリーナ

〒252-0229 中央区弥栄3-1-6 ☎042-776-5311

催し名	日にち	時間	対象・定員・費用
①早朝スケート教室	毎週日曜日 12月17日～1月28日 (12月31日を除く)	6時30分～8時	対5歳以上 費各500円
②ジュニアスケート教室	アイスホッケー	毎週火曜日 12月19日～1月30日 (12月26日、1月2日を除く)	18時15分～19時30分 対5歳～中学生 費各500円
	スピード・フィギュアスケート	毎週木曜日 12月21日～1月25日 (12月28日、1月4日を除く)	18時15分～19時30分 対5歳～中学生 費各500円
③幼児スケート教室(全4回)	毎週土曜日 2月3日～24日	9時～10時30分	対4歳以上の未就学児 定25人(抽選) 費4,000円
④カーリング教室(全2回)	2月15日(水)・16日(木)	20時30分～22時30分	対中学生以上(17歳以下は保護者同伴が送迎が必要) 定25人(抽選) 費2,000円

※①②③貸靴代別途500円(中学生以下250円)。①②希望者は直接会場へ 申③④1月15日までに、同所から

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	対象・定員(申込順)・費用
アーティストックスイミング(全2回)	1月6日(出)・13日(出)	15時30分～16時30分	対クロールで25m泳げる小・中学生 定20人 費1,760円
はじめてのバタフライ	1月8日(祝)	13時30分～14時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定30人 費600円
はじめての水泳	1月15日(月)	13時30分～14時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定30人 費600円
競泳スタート	1月11日(木)	10時30分～11時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,100円
わくわく親子水泳	1月13日(土)	13時30分～14時30分	対幼児・小学生とその保護者 定30組 費900円
クロール集中水泳(全3回)	1月17日(水)～19日(金)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定30人 費3,300円
幼児リトミック(全4回)	毎週火曜日 1月9日～30日	15時30分～16時15分	対年少～年長 定10人 費3,300円
親子リトミック	毎週水曜日 1月10日～31日	9時45分～10時30分	対2歳～年少とその保護者 定各12組 費各880円
	毎週木曜日 1月11日～25日	9時45分～10時30分	対自立歩行できる年少以下とその保護者 定各12組 費各880円
		10時45分～11時30分	対0歳2カ月以上で自立歩行できない乳児とその保護者 定各12組 費各880円
絵手紙★	1月15日(月)	10時～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,650円

☎12月19日から、直接か☎で同所へ(★は開催日前日まで)

相模原ギオンスタジアム

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

催し名	日にち	時間	対象・定員(申込順)・費用
①メインスタンドから初日の出を見よう!	1月1日(祝)	6時15分～7時30分	
②ファンクショナルトレーニング教室(全10回)	毎週火曜日 1月9日～3月19日 (1月16日を除く)	10時～11時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費7,000円
③シェイプアップ教室(全10回)	毎週水曜日 1月10日～3月13日	11時～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費7,000円
④プリザーブドフラワー教室 ワイヤーにアレンジ	1月18日(木)	13時～14時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定24人 費2,800円
	1月19日(金)	19時～20時30分	対小学生以上(小学生は保護者同伴) 定24人 費2,800円
⑤ランニングクリニック 自身に最適なランニングフォームを目指そう	1月21日(日)	10時～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,800円
⑥からだすっきり、ストレッチヨガ教室(全8回)	毎週月曜日 1月22日～3月18日 (2月12日を除く)	10時～11時	対18歳以上(高校生を除く) 定25人 費7,000円
⑦福田恭巳さん総合監修スラックライン教室	1月24日(水)	19時15分～20時45分	対5歳以上(小学生以下は保護者同伴) 定20人 費1,000円

※①希望者は直接会場へ。駐車場の開錠は6時15分 ☎②③④⑥12月19日～開催日1週間前に、同所☎「イベント&教室」ページから。⑤⑦12月19日～開催日前日に、直接か☎、FAX、✉に8面上部の必要事項を書いて同所へ

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 名曲探偵が明かすベートーヴェン(第九)のヒミツ

時12月23日(出)14時～15時 ※希望者は直接会場へ

図書館(中央区)

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604

新年の読書初めはコレ! 「としょかん福袋」(貸し出し)

本が2冊入った福袋。大人向け、子ども向けをそれぞれ用意。貸出期間は14日間

時1月5日(金)9時30分から 定70人(先着順。大人向け35セット、子ども向け35

セット。1人1セットまで) ※希望者は直接会場へ

新年ほっこり紙芝居会

『こねこのしろちゃん』ほか 時1月7日(日)10時30分～11時 対小学生以下とそ

の保護者など 定40人(申込順) ☎12月20日～1月6日に、直接か☎で同所へ

相模原ギオンアリーナ

〒252-0328 南区麻溝台2284-1 ☎042-748-1781

相模原ギオンアリーナ杯フットサル大会

時2月17日(出)9時30分～15時30分 対市内の小中学校5年生を中心に編成した

チーム 定32チーム(抽選) 費1チーム3,500円 ※出場選手は、開催日までに

スポーツ安全保険などへの加入が必要 ☎1月13日(必着)までに、同所にある申

込用紙(同所☎にも掲載)を同所へ

けやき体育館

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 ☎042-753-9030

FAX042-769-1200

障害者スポーツ講座 Enjoy☆フィットネスダンス! (全3回)

時1月27日、2月24日、3月23日の土曜日10時～11時30分 対市内在住か在勤・

在学の障害のある小学生以上(市内障害福祉サービス事業所を利用している人含

む) 定20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(定2人(申込順)) ☎12月19日～1月20日に、☎で同所へ(☎が難しい人

は、FAXに8面上部の必要事項、手話通訳・要約筆記希望の有無、障害の種別・等

級を書いて同所へ)



相模原のスポーツ選手を応援しよう!



ノジマステラ神奈川相模原
(女子サッカー・WEリーグ)

時12月23日(出)14時から

会相模原ギオンスタジアム

対戦相手 マイナビ仙台レディース

※試合情報は変更となる場合あり。その他の試合日程などはチームの☎を参照

☎ノジマステラ神奈川相模原☎046-298-3881

市スポーツ協会からのお知らせ

〒252-0236 中央区富士見6-6-23 けやき会館内

☎042-751-5552 FAX042-751-5545

詳しくは同協会
☎を参照



市民日帰りスキー

時2月12日(休) 集合5時=南区合同庁舎、5時30分=市役所本庁舎 会ブランシュ

たかやまスキーリゾート(長野県小県郡長和町) 対小学生以上(小学生は保護者同

伴) 定40人(抽選) 費1万円(小学生9,000円) ※リフト代、昼食代が別途必要。

レンタル希望者は板と靴のセット1,500円、ウェア1,000円が別途必要 申込期限

1月21日(必着) ※市スキー協会☎を参照

グラウンド・ゴルフ大会

時3月5日(出)予備日12日(出)8時30分～15時30分 会相模原ギオンフィールド

対市内在住か在勤・在学中、スコアカードの記入ができる人 費1,000円 申込期

限1月15日(必着) ※市スポーツ協会☎を参照

紙面の内容がスマホで読めます



マイ広報さがみはら



カタログポケット広報さがみはら



みなみ

編集/南区役所区政策課 ☎042-749-2134



南区の人口・世帯

令和5年11月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 283,117人(36増) 男 139,841人/女 143,276人 世帯数 138,170世帯(81増)

Facebook ページ

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

Instagram

【公式】相模原市南区
@sagamihara_minamiku

南区の魅力を満載!!

相模原市
南区ガイドマップ

相模原麻溝公園 ふれあい動物広場



「ポニー乗馬場」「ふれあいコーナー」「展示コーナー」の3つのコーナーがある、ふれあい動物広場。動物と身近に接する機会が少なくなった子どもたちが、楽しく遊びながら動物を大切に、愛する心を育むことができます。

利用案内

開場時間

4~9月=9時30分~17時
10~3月=9時30分~16時
〈月曜日(月曜日が祝日等の場合は、翌火曜日)、年末年始を除く〉

ポニー乗馬場、ふれあいコーナー

4~9月=10時~11時30分、13時30分~14時30分、15時30分~16時30分
10~3月=10時~11時30分、13時30分~15時30分
※雨天時は、ポニー乗馬が中止となる場合あり

交通

神奈川中央交通バス「女子美術大学」バス停下車、徒歩5分



詳しくはこちら

ポニー乗馬場

ポニーとは、体高147cm以下の馬のこと。ポニーにまたがってコースを一周できる乗馬場です。

対2歳~小学生 費130円

ポニーの乗り方



自動券売機で乗馬券を購入



ポニー乗り場で列に並んで順番を待つ



飼育員が誘導。初めての人も安心

ふれあいコーナー

モルモットを抱いたり、動物に餌を食べさせたりして動物と仲良くなれるコーナーです。

費100円(餌代) ※数に限りあり

モルモット



ヤギ



穏やかでおとなしいモルモット。優しくなでてあげると気持ちよさそう

ウサギ



ヒツジ



展示コーナー

動物たちを観察できるコーナーです。

展示されている動物を紹介! /

リスザル



小さな体でも元気いっぱい! リスザルの仲間たちでお出迎え



シマリス

両手で餌を持って、器用に食べる姿

二本足で立ち上がり、周りをキョロキョロと見渡す様子

ミーアキャット



バードケージ



中に入ってさまざまな種類の鳥を間近で見ることができます。



オシドリ

オスは冬にカラフルで華やかな羽になる

ブンチョウ



人に懐きやすくペットとしても親しまれている

ふれあい動物広場 立岩場長 動物広場には14頭のポニーがいます。大きさも、歩くリズムもそれぞれ。大人が乗れる日もありますので、お問い合わせください。ポニー以外にも個性豊かなたくさんの動物と元気なスタッフが、お待ちしております!

クリスマス特別企画

ポニーと一緒に写真を撮ろう!

時12月24日(日)13時30分~14時30分
会馬場(ポニー乗馬場横) 費300円
※希望者はカメラを持って直接会場へ



問相模原麻溝公園ふれあい動物広場☎042-778-3900

高齢者向け運転技能診断・踏み間違え防止装置の体験会

自動車教習所の指導員から交通事故の実態などの講義や、実車を使った運転技能指導を受けられます。また、踏み間違え防止装置の体験や、警察の交通安全や特殊詐欺防止についての講話もあります。

※高齢者が運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の代わりにはありません。



時1月16日(木)13時30分~15時30分
会神奈川安全運転研修センター(座間市緑ヶ丘)
対南区内在住か在勤の65歳以上
定20人(申込順)
申12月19日~27日に、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

問南区役所地域振興課☎042-749-2135

南区への思い、語りませんか

2月25日(日)に「無作為抽出型区民討議会」を開催します。

16歳以上の区民の皆さん、約3,000人を無作為に選び、参加の依頼通知とアンケートを送付します。

受け取った人は、討議会への参加とアンケートへの回答をお願いします。

問南区役所区政策課☎042-749-2134

みどり

編集/緑区役所区政策課 ☎042-775-8802



緑区の人口・世帯 令和5年11月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 167,589人(4減) 男 84,183人/女 83,406人 世帯数 76,929世帯(88増)

市ホームページ内 緑区ページ

緑区特設サイト ホームページ



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



すもうよ緑区 検索

イルミネーションの季節がやってきました!

緑区のイルミネーションの中から今回は2カ所のお薦めスポットを紹介します。冬を彩るイルミネーションを見に行きませんか。

津久井湖城山イルミネーション



高さ35mのメタセコイア樹木のほか、「蒼の小径」など、工夫を凝らした数々の装飾に約4万7,000個のLEDが光り輝きます。森と湖と清流の里・津久井のイルミネーションは、来場した人の心を温かく照らしてくれます。家族、カップルなどで光と触れ合いに来てください。

会 県立津久井湖城山公園花の苑地
時 1月28日(日)まで日没~22時
問 津久井観光協会 ☎042-784-6473

津久井観光協会



アクセス 車 圏央道「相模原IC」から約10分
※期間中は、第1駐車場を終日、無料開放
バス 「橋本駅」から「三ヶ木(中野経由)」行きバス(橋01系統)「津久井湖観光センター前」下車、徒歩1分

さがみ湖やまなみイルミネーション



相模湖駅周辺、県立相模湖公園がイルミネーションで光に包まれます。湖面に反射して鮮やかに彩られる世界は、とても幻想的です。

会 ①相模湖駅周辺 ②県立相模湖公園
時 ①1月8日祝まで17:00~22:00
②12月30日(土)まで17:00~20:00
問 相模湖観光協会 ☎042-684-2633



▲相模湖観光協会

アクセス 車 中央道「相模湖東IC」から約5分(下り線出口専用)か「相模湖IC」から約10分
電車 相模湖駅下車 徒歩10分

問 緑区役所区政策課 ☎042-775-8802

ちゅうおう

編集/中央区役所区政策課 ☎042-769-9802



中央区の人口・世帯 令和5年11月1日現在()内は前月との増減 令和2年国勢調査に基づく推計人口

人口 274,404人(9減) 男 137,047人/女 137,357人 世帯数 129,985世帯(118増)

Facebook



相模原市中央区

Instagram



【公式】相模原市中央区

FMラジオ(83.9MHz)



大好き!中央区 FM HOT839 (エフエムさがみ)

ドローン映像



中央区の魅力満載の映像公開中!

的祭



多くの人に囲まれ、介添えのお父さんの方が緊張しているかも!?

矢を射る役に選ばれた成井さん(当時3歳、現在12歳)



大勢の人たちの前でとてもドキドキしました。無事に矢が真ん中に当たり、大きな歓声が上がったとき、うれしかったことを覚えています。



▲詳しくはこちらから

会 田名八幡宮

市の指定無形民俗文化財。田名地区自治会内の3歳~5歳の男子4人が順番に、境内に設置された大きな的に矢を射ます。的の真ん中に当たると良いとされ、その結果で総代長が1年の世相を占います。

中央区 新春行事

新たな1年を明るく迎えられるよう、地域で大事にされてきた新春行事を3つ紹介します。

溝のだるま市

会 上溝商店街中央駐車場

地域活性化を目的に始まった上溝地区の伝統行事。当日は縁起物のだるまの販売や、フリーマーケットなども実施されます。

毎年300個以上のだるまを供養する「おたき上げ」は必見です。



だるまへの感謝と今後の幸せを願うおたき上げ



願いが成就し、両目が入っただるま

横山地区どんど焼き

会 横山小学校校庭

横山地区内の全自治会を挙げての開催。どんど焼きの団子を食べると、1年間、無病息災で過ごせるといわれています。当日は竹竿に刺した団子が1,000本以上用意されます。

※横山地区の自治会員でない人には団子販売の用意があります。
費 200円(数に限りあり)



昔話のできそうな3色団子



燃え盛るやぐらは団巻

青学生企画! 中央区フォトキャンペーン開催

あなたが見つけた「冬のキラキラの瞬間」を募集します。

申込期限 1月15日

※参加方法など詳しくは、右の二次元コードから



★参加者には抽選で、オリジナルグッズをプレゼントします!

問 中央区役所区政策課 ☎042-769-9802



火の用心

歳末火災特別警戒を実施します

何かと慌ただしい年末は、火の元の確認や後始末がおろそかになりがちです。空気が乾燥して火災が起こりやすい時季なので、火を使うときはもちろん、出かける前や就寝前など、日頃から「火の用心」を心掛けましょう。

地域の巡回警戒
消防署・消防団の消防車が警鐘を鳴らすなどして地域を巡回し、火災予防を呼び掛けます。

時 12月26日(火)～31日(日)
 関予防課 ☎042-751-9117

ごみ収集などのお休み期間

- 年末最後のごみ出しは、各収集日の8時30分までに
 ※夜間収集実施地区はそれぞれの決められた時間までに出してください。
- ※年末最後の収集後にごみを出さないでください。集積場所にごみが残ったままになり、生活環境悪化の原因になります。
- 粗大ごみの持ち込みはお早めに
 粗大ごみ受け入れ施設は、年末にかけて大変混雑します。粗大ごみは、品目を確認して、なるべく早く出してください。

区 分	休む期間
一般ごみの収集	12月31日(日) ～1月3日(水)
資源、容器包装プラの収集、粗大ごみなどの施設への持ち込み	
粗大ごみ戸別収集・電話申し込み	
し尿の収集・申し込み	12月29日(金) ～1月3日(水)
浄化槽清掃の実施・申し込み(緑区(橋本・大沢地区)、中央区、南区)	

一般ごみ・資源の収集再開は、1月4日(木)から

※年末年始はごみが多いため、収集時間が変わる場合があります。
 関市コールセンター ☎042-770-7777

大雪に備えた 安全対策をしましょう

公共交通機関の運休や道路渋滞など、大きな影響に備えて、雪対策が十分か、この機会に確認しましょう。

雪が降る前に

- 水や食べ物、燃料、服用している薬などを備蓄する
- カイロや防寒具、懐中電灯などを用意する
- 冬用タイヤの装着やタイヤチェーンなどを準備する
- スコップなどの除雪用具を準備する

雪が降ったら

- ★ 不要不急の外出は控える
- ★ 外に出るときは滑りにくい長靴などを履く
- ★ 山間地では雪崩に注意
- ★ 除雪作業での事故に気を付ける
- ★ 通行の妨げになるため、歩道や車道に雪を捨てない

除雪作業は安全第一で

無理せず小まめに休憩する

命綱とヘルメットを着ける

雪下ろしは2人以上で

晴れの日には要注意(雪が緩んでいる)

はしごはしっかり固定する

建物の周りに雪を残しておく(屋根から転落したときに、被害を軽減できる場合あり)

関緊急対策課 ☎042-707-7044