

2024(令和6年)

12.15

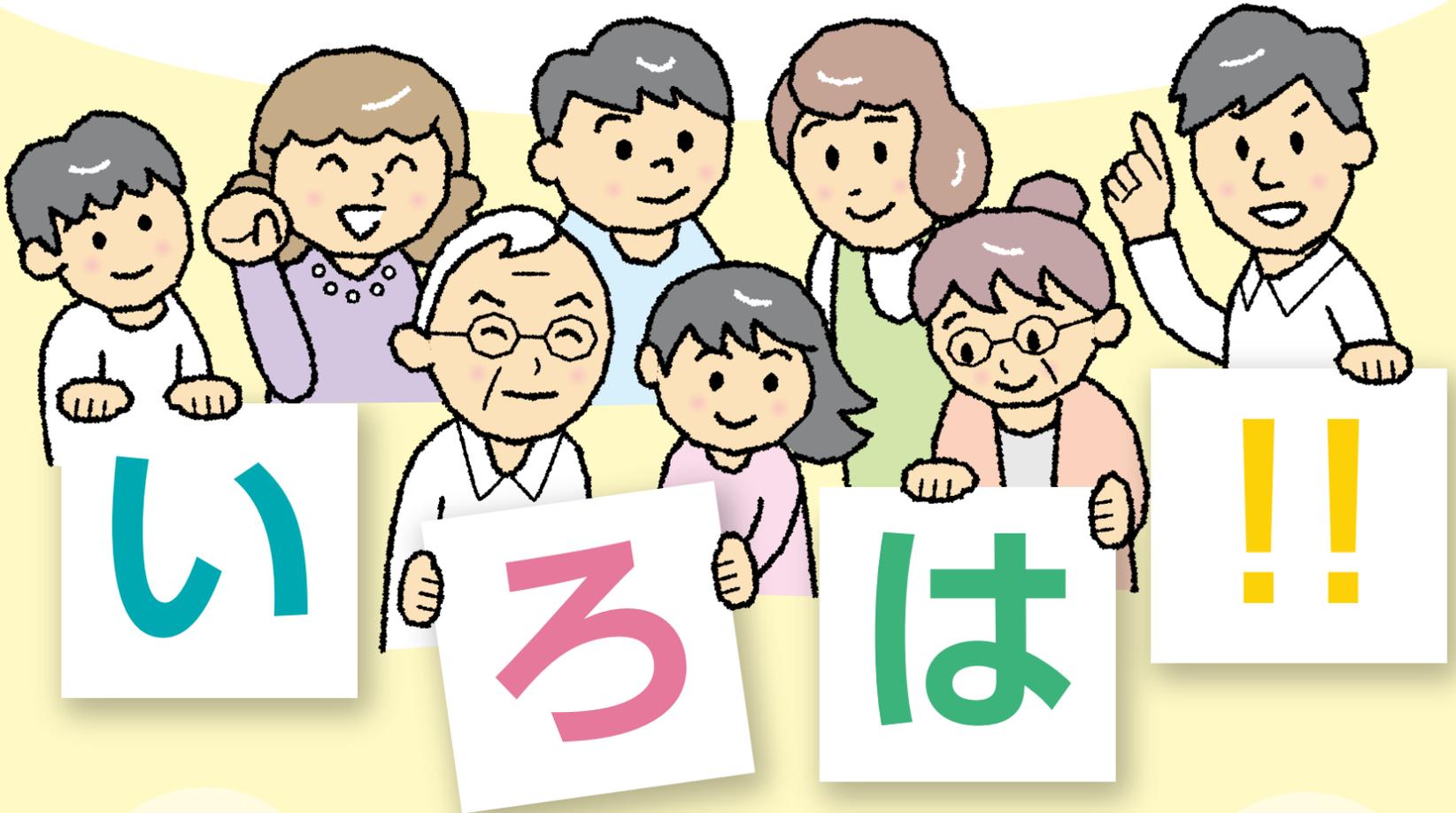
広報

さがみはら

No.1543

毎月1日・15日発行

感染症対策の



せきエチケット

ティッシュペーパーなどで口と鼻を覆いましょう。手元がないときは、衣服の内側や袖などで口と鼻を覆いましょう。



感染症予防の基本は手洗い

帰宅したとき、調理や食事の前、トイレのあとは、流水とせっけんで手を洗いましょう。汚れが残りやすいところは念入りに。

汚れが残りやすいところ

- 指先 ●指の間 ●親指の周り
- 手首 ●手のしわ



予防接種

感染症の発症や重症化を予防する効果があります。種類ごとに対象年齢や期間が定められているので、接種できるものをよく確認しましょう。



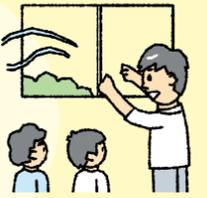
必要に応じてマスク着用

せきが出るときは着用を。また、高齢者や基礎疾患のある人、妊娠中の人、感染から自分を守るために、着用した方がよい場面があります。



換気

寒気を防ぐために密閉した空間になりやすい季節。窓を開けるなどして、室温が下がり過ぎない程度に、小まめに換気しましょう。



問 疾病対策課 ☎042-769-7201(感染症対策) ☎042-769-8346(予防接種)

「感染症週報」で感染症の発生動向を把握して早めの対策を

感染症週報は毎週木曜日に感染症情報センターが市営に掲載しています。衛生研究所で把握した感染症の発生件数やピークの傾向のほか、具体的な予防策をお知らせしています。



◀ 感染症週報はこちら

衛生研究所の役割を2面で紹介しています

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 中央・南・緑区版
- 12面 さがみはら この1年

今年で市は70周年!



70周年記念イベントはまだまだ続くよ。お楽しみに!

市マスコットキャラクター さがみん



問 シティプロモーション戦略課 ☎042-707-7045

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

☎042-770-7777

※品質向上のため、通話を録音しています。

FAX 042-770-7766



市からのお知らせや
イベント情報などは

市営▶



市民の皆さんの健康を支える 衛生研究所

衛生研究所は、政令指定都市に設置義務がある機関です。本市では、平成12年に衛生試験所を設置し、平成27年に衛生研究所となりました。感染症検査など、衛生研究所の役割についてお伝えします。

☎衛生研究所 ☎042-769-8348

市民の健康を守る検査や調査・研究を実施

- **感染症から守る**
感染症の発生予防や拡大を食い止めるための細菌・ウイルスなどの検査
- **生活環境を守る**
飲料水や工場排水、公衆浴場の浴槽水などの検査
- **食品の安全安心を守る**
食中毒の原因を明らかにする検査や市内に流通している食品の食品添加物、残留農薬などの検査
- **技術力を高める調査・研究**
新しい技術や検査法の調査・研究

衛生研究所とは？

感染症情報センターとしての役割

- 収集した情報を解析して分かりやすく提供
- 毎週木曜日に「感染症週報」を市ホームページに掲載
- 月1回、気を付けるべき感染症や、予防のポイントなどについてまとめた情報を市ホームページに掲載

検査を担うのは専門職。専門人材が市の技術力

化学の専門知識や、薬剤師、獣医師、臨床検査技師の資格を持つ専門職の市職員が検査を実施。技術力を維持するため、人材の育成から検査までの全てを市で運営。

衛生研究所が実施する検査

新型コロナウイルスなどの感染症(遺伝子)の検査

感染症遺伝子検査は次のような手順で実施しています。検体の汚染などを防ぐため、各工程ごとに専用の検査室に分かれて実施します。



残留農薬の検査



6時間ほどかかる工程で食品から農薬を取り出して、機械で分析する。

東京ドーム1杯分の水に、たった大さじ1杯の農薬が溶けていても測れる高性能な機械だよ。

食中毒の検査



写真は黄色ブドウ球菌の様子。目に見えない細菌を増やして、種類や病原性を検査する。

迅速な検査は感染拡大防止に重要



市医師会会長 細田 稔さん

新型コロナウイルス感染症のパンデミックでは、私たち医療機関だけでなく、クラスター発生施設から多くの検体を迅速に検査し、感染拡大防止に重要な役割を果たしてくれました。

また、感染症情報センターとして、市内の感染状況を収集・分析した情報を発信してくれているので、私たち医療関係者は感染症の動向を知ることができます。市民の皆さんも流行している感染症を知り、対策に取り組むため、衛生研究所が発信する情報に注意しましょう。

市民の皆さんの健康を守るため、健康危機への対応に必要な検査体制を引き続き確保します。また、感染症の拡大防止には、一人ひとりの取り組みが大切です。正しい知識を持って予防しましょう。

得られたデータはどう活用される？

インフルエンザウイルスの場合は、収集したデータを国の機関などに提供。翌年の流行予想に活用され、ワクチン製造に役立っています。

HOT Info

さがみはら

市Ⓔは
こちらから

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

さがみはら
70
ANNIVERSARY

タイトルにロゴマークがある場合は、
「市制施行70周年記念」の冠事業

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	提出先など
デジタルで変わるみんなのさがみはら条例(案)の制定	デジタル技術の活用により、生活の利便性の向上を図り、時間と心にゆとりを持ち自分らしく幸せに暮らせる社会を実現するための条例を制定するもの	DX推進課	☎042-769-8212 FAX042-769-7035 ✉ dx-suishin@city.sagamihara.kanagawa.jp
第3次さがみはら文化芸術振興プランの改定(案)	文化芸術を取り巻く状況の変化や取り組み実績、課題などを踏まえ、成果指標を見直し、具体的な取り組みを改定するもの	文化振興課	☎042-769-8202 FAX042-754-7990 ✉ bunkashinkou@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市国民健康保険診療所条例及び相模原市立診療所条例の改正(案)等	中山間地域の持続可能な医療の在り方に係る基本方針に基づき、市国民健康保険診療所と市立診療所の再編に伴う条例の改正などをするもの	地域医療対策室	☎042-769-9230 FAX042-750-3066 ✉ chiiki-iryuu@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市子育て応援条例(案)の制定	社会全体で子育て世代を応援し、結婚や子育てを希望する人が希望をかなえ、子育て世代が喜びを実感しながら安心して子育てができる社会の実現を目指して条例を制定するもの	こども・若者政策課	☎042-769-8315 FAX042-759-4395 ✉ kw-seisaku@city.sagamihara.kanagawa.jp
さがみはら子ども・若者応援プラン(案)の策定	令和7~11年度の子ども・若者に関する施策の方向性を示し、取り組みを進めるための計画を策定するもの		
相模原市児童福祉法に基づく事業及び施設の人員、設備及び運営に関する基準等を定める条例の改正(案)★	児童福祉法の改正に伴い、一時保護施設の設備と運営について条例を改正するもの	児童相談所総務課	☎042-730-3500 FAX042-730-3900 ✉ jisou@city.sagamihara.kanagawa.jp
さがみはら産業振興ビジョン(案)の策定	産業政策の方向性などを定めた現行計画を継承しつつ、社会経済環境の変化を踏まえ、必要な見直しを加えた計画を策定するもの	地域経済政策課	☎042-707-7542 FAX042-754-1064 ✉ c.keizai@city.sagamihara.kanagawa.jp
相模原市産業集積促進条例の改正(案)	7年4月以降も継続的に企業誘致を進め、雇用の促進などにより、持続可能な都市経営の実現を目指すため条例を改正するもの	創業支援・企業誘致推進課	☎042-769-9253 FAX042-754-1064 ✉ kigyo-yuchi@city.sagamihara.kanagawa.jp
第2次相模原市空家等対策計画の改定(案)	空家等対策の推進に関する特別措置法の改正などに伴い、空家等対策計画を改定するもの	住宅課	☎042-769-9817 FAX042-751-9674 ✉ jutaku@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(沢井を除く)・図書館、公文書館(市Ⓔにも掲載)

意見の提出 1月21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 ★は〒252-0206中央区淵野辺2-7-2

結果の公表 意見の概要や市の考え方は、まとめ次第市Ⓔなどで公表予定



本市の将来にわたる成長と発展に関するアンケート

市では、さがみはら都市経営戦略の策定に向けた検討を進めています。検討の参考とするため、市民の皆さんを対象にアンケート調査を実施します。

テーマ 本市の将来にわたる成長と発展に向けて

☎各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・城山・中央6地区・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井を除く)・図書館、公文書館

※アンケート調査票の郵送あり。希望者は☎で1月8日までに、市コールセンターへ ☎042-770-7777

回答方法 1月21日(必着)までに、右の二次元コードからか、アンケート調査票を郵送で、経営監視課へ



▲回答はこちらから

💡 **さがみはら都市経営戦略とは？**

市の将来像である「潤いと活力に満ち 笑顔と希望があふれるまち さがみはら」の実現に向け、市の成長と発展につなげる取り組みなど、将来を見据えた持続可能な都市経営を推進するための戦略

☎経営監視課 ☎042-769-9240

マイナンバーカード申請サポート出張窓口

予約不要・申請用写真撮影無料

市内の商業施設などで、マイナンバーカードの申請をサポートします。

日にち	会場
1月8日(水)	星が丘公民館
1月11日(土)	ポニー相模大野(南区相模大野)
2月2日(日)	
1月14日(水)	橋本公民館
1月19日(日)	ニトリモール相模原(南区大野台)
2月22日(土)	
1月26日(日)	アリオ橋本(緑区大山町)
1月30日(木)	上溝公民館
2月4日(水)	大野北公民館
2月9日(日)	ロイヤルホームセンター相模原橋本店(緑区西橋本)
2月13日(木)	麻溝公民館
2月19日(水)	新磯公民館
2月25日(水)	上鶴間公民館
2月27日(金)	相模台公民館

時10時~17時
 市Ⓔ内か町田市に住民登録がある人
 各200人(先着順)
 ※希望者は直接会場へ(代理不可)。受け取り方法は、後日郵送される交付通知書を参照

3月の日程などはこちら▶

常設の窓口 相模原駅マイナンバーカード申請特設窓口もご利用ください

予約不要、顔写真は無料撮影。カードは本人限定受取郵便で送付
 月・火・水・金・日曜日(祝日等を除く)8時30分~17時
 所在地 中央区相模原1-1-3セレクト相模原4階(シティ・プラザさがみはら内)
 ※詳しくは、市Ⓔをご覧ください。



☎マイナンバーカード普及促進室 ☎042-769-8309



みなのすこやかナビ



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

オンラインの催し インターネットと、各ツールを利用できる環境が必要

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



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

急病などで

困ったときは

電話番号をよく確かめて

まずはかかりつけ医・歯科医へ。
休診の場合は問い合わせ先へ

医科

相模原救急医療情報センター ☎042-756-9000
聴覚、音声・言語機能に障害のある人専用 FAX042-756-3030

月～金曜日(祝日等を除く) 17時～翌朝9時

土曜日 13時～翌朝9時

12月29日～1月5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 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

☎042-0120-19-4199

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28日～1月5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。

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、IP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



「さがアプリ」からオンラインで予約可

子育て

自閉症スペクトラム障害(ASD)基礎知識講座 動画公開

7月に開催した専門医による講座の動画を配信 時1月19日(日)まで
問療育相談室 ☎042-756-8435



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1月10日(金)10時～11時 会南保健福祉センター 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12月20日 問南子育て支援センター ☎042-701-7710

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①1日(出)②15日(出)③21日(金)13時20分～16時 会①緑区合同庁舎②南保健福祉センター③ウェルネスさがみはら 対妊娠16週以降の初めて出産する人とその家族(1人まで) 定①②各40組③30組(各申込順) 申込開始12月20日 問各子育て支援センター①緑 ☎042-775-8829②南 ☎042-701-7710③中央 ☎042-769-8222

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①3日(月)②19日(水)13時30分～15時 会①南保健福祉センター②緑区合同庁舎 対市内在住の妊娠している人 定各8人(申込順。妊娠期間中1回のみ受講可) 申込開始12月20日 問市コールセンター ☎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4日(火)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・三つ子を妊娠中の人とその家族 定①10組②5組(各申込順) 申込開始12月20日 問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5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

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
2月7日(金)	13時～14時、 14時30分～ 15時30分	ウェルネスさがみはら	令和6年8月・9月生まれの子どもとその家族
① 2月13日(休)		南保健福祉センター	
2月26日(水)		緑区合同庁舎	
② 2月18日(火)	15時30分	ウェルネスさがみはら	6年5月・6月生まれの子どもとその家族
2月21日(金)		南保健福祉センター	

定各10組(申込順。初めての子どもとその家族優先) 申込開始12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

保健福祉

夜間・休日の介護家族電話相談

ホッと! あんしんダイヤル ☎042-0120-268-124 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 時月～金曜日=17時～翌朝8時30分、土・日曜日、祝日等=24時間 対高齢者本人や介護している家族など 問高齢・障害者支援課

生活習慣病予防運動教室「出張運動教室」

健康運動指導士等による肩こり・腰痛予防のためのストレッチや筋力アップ体操など 対市内在住か在勤のおおむね20～69歳で構成されている団体や中小企業など 定9組(申込順。1組10～50人) ※申込時に日時・会場などを調整。市庁を参照 申活動している区の保健センターへ 緑 ☎042-775-8816、緑(津久井担当) ☎042-780-1414、中央 ☎042-769-8233、南 ☎042-701-7708

認知症高齢者家族の会「友知草の会」による介護相談 ほっとタイム

家族に認知症高齢者がいる当事者が相談に対応 時1月①9日(休)②16日(休)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

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1月9日(休)14時～15時30分 会社のホールはしもとセミナールーム2 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 問精神保健福祉センター

生活習慣病予防教室 血管年齢測って分かる!生活習慣病予防のヒケツ

血管年齢・体組成の測定や栄養・歯科などの講義を通して、健康的な生活習慣を学ぶ 時1月14日(火)10時～11時30分 会南保健福祉センター 対市内在住か在勤の今年度20歳～69歳になる人 定15人(申込順) ※年度内1回まで参加可 申12月19日～1月10日に、直接か☎で南保健センターへ。市庁からも可 ☎042-701-7708

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16日(木)10時～12時 会視覚障害者情報センター研修室 対市内在住か在勤・在学の人 ※希望者は直接会場へ 問高齢・障害者福祉課

講演会 将来のお金の確保と管理の支え

時1月24日(金)10時30分～12時30分 会市民会館 対発達障害のある人の保護者・支援者 定100人(申込順) 申二次元コードから 問相模原やまびこ会(市自閉症児・者親の会)の野口さん ☎042-772-5935(10時～20時)



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17日(月)	あじさい会館	2月12日	緑高齢・障害者相談課 ☎042-775-8810
3月17日(月)		3月12日	中央高齢・障害者相談課 ☎042-769-9266
2月20日(休)	南保健福祉センター	2月17日	南高齢・障害者相談課 ☎042-701-7722
3月13日(休)		3月10日	津久井高齢・障害者相談課 ☎042-780-1412 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
2月26日(休)★	あじさい会館	2月20日	

☎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・要約筆記あり(要予約) ☎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)

さがみはら発達障害啓発WEBセミナー

①**発達障害のある青年の余暇と居場所の大切さ** 心の健康と生活について学ぶ ☎2月22日(土)13時30分～15時30分 講師 正樹さん(大瀬病院児童精神科医) ☎12月19日～2月18日に、二次元コードから ☎相模女子大学連携教育推進課 ☎042-813-5038



②**発達障害と共に生きる家族のためのライフプラン** 発達障害のある人の人生設計を考える上で大切な知識を学ぶ ☎3月8日(土)13時30分～15時30分 講師 平野厚雄さん(日本自閉症啓発推進委員会代表理事) ☎12月19日～2月28日に、二次元コードから ☎発達障害支援センター ☎042-756-8411



【①②共通】☎各300人(申込順) ※ツールはZoom®を使用

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 ウェルネスさがみはら 南保健福祉センター
月曜日・木曜日		津久井保健センター★
火曜日		藤野総合事務所★
水曜日		相模湖総合事務所★
金曜日		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) ☎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8日(休)	9時45分 10時30分 11時15分 12時	南保健福祉センター	南保健センター ☎042-701-7708
1月9日(休)		緑区合同庁舎	緑保健センター ☎042-775-8816
1月14日(火)		ウェルネスさがみはら	中央保健センター ☎042-769-8233
1月15日(休)		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(休)	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24日(金)	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

☎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 ☎2月①3日(月)②17日(月)③25日(火)①③9時～11時30分②13時～15時30分 ☎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 申込開始12月20日 ☎各子育て支援センター①緑☎042-775-8829 ②南☎042-701-7710③中央☎042-769-8222

妊活サポート相談①**電話相談**②**面談**③**オンライン面談**(不妊・不育専門相談員)

☎2月16日(日)①9時～11時30分②③13時～15時30分 ☎②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 ☎☎で子ども家庭課へ(②③開催日前日まで。市圏からも可) ☎042-769-8345

かんがる～歯科健診(歯科医)

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

歯科健康相談(歯科衛生士)

ブラッシング方法など歯の手入れに関する相談 ☎月～金曜日(祝日等を除く)9時～15時30分 ☎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 ☎☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

子どもの歯科相談①**電話相談**②**面談**③**オンライン面談**(歯科衛生士)

☎2月10日(月)9時～11時30分 ☎②ウェルネスさがみはら ※③ツールはWebex®を使用 ☎☎で子ども家庭課へ(③開催日前日まで) ☎042-769-8345

がんに関する相談 **がんピアサポート**

がん体験者が自らの体験を基に相談に対応 ☎1月①10日(金)②26日(日)10時～15時(各回1時間) ☎ウェルネスさがみはら(電話相談も可) ☎がん患者やその家族 ☎各4組(申込順) ☎1月①8日②23日までに、☎で健康増進課へ ☎042-769-8322

もの忘れ相談(医師)

物忘れや認知症の相談 ☎1月①14日(火)②20日(月)③27日(月)①14時30分～16時②③10時～11時30分 ☎①津久井保健センター②南保健福祉センター③ウェルネスさがみはら ☎各2人(申込順) ☎12月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①津久井☎042-780-1408②南☎042-701-7704③中央☎042-769-8349

くすりの相談

☎1月16日(休)13時30分～15時(各回30分) ☎ウェルネスさがみはら ☎各2人(申込順) ☎☎で薬剤師会へ ☎042-756-1502

骨密度測定de骨元気アップセミナー①**②会場**③**オンライン講義+会場測定**

骨粗しょう症予防の話と骨密度測定。③は自宅などで配信動画を視聴し、会場で測定 ☎①1月17日(金)②③2月5日(休)①②9時30分、10時30分、①11時30分(各回45分)、③11時(測定のみ) ☎①ウェルネスさがみはら②③緑区合同庁舎 ☎市内在住か在勤の今年度20歳～70歳になる人 ☎各15人(申込順) ☎12月19日から、①②☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777③市圏から



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) ☎月～金曜日(祝日等を除く)8時30分～17時 ☎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 ☎☎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 ☎1月①14日(火)・24日(金)②16日(木)③21日(火)13時～14時 ☎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 ☎かかりつけ医のいない人 ☎各2・3人(申込順、調整あり) ☎12月19日から、☎で各高齢・障害者相談課へ ①南☎042-701-7715②中央☎042-769-9806 ③緑☎042-775-8811

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 ☎1月15日(休)14時～16時 ☎産業会館 ☎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 ☎20人(申込順) ☎12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に対応 ☎1月20日(月)14時～16時 ☎けやき会館 ☎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 ☎2組(申込順、調整あり) ☎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)

飲酒量を減らしたい、家族の飲み方が心配などの相談に対応 ☎1月21日(火)10時～12時 ☎けやき会館 ☎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 ☎2組(申込順、調整あり) ☎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 ☎1月23日(木)14時～16時 ☎けやき会館 ☎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 ☎2組(申込順、調整あり) ☎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「サブリ」

アルコール・薬物・ギャンブルの問題を理解し、その対応を学ぶ ☎1月28日(火)13時30分～15時30分 ☎市民会館 ☎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 ☎10組(申込順) ☎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20日(金)・25日(水)、1月7日(火)	10時～12時、13時45分～16時	市役所前
12月21日(土)・30日(月)、1月4日(土)・13日(祝)	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29日(日)・31日(火)、1月5日(日)・11日(土)	10時～12時、13時45分～16時	橋本駅北口ペDESTリアンデッキ下

☎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) ☎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、市画などで確認を

さがみはら 70th ANNIVERSARY

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

タイトルにロゴマークがある場合は、「市制施行70周年記念」の冠事業

お知らせ

文化芸術活動を支援

文化芸術イベント、生配信・動画制作の費用の一部を助成(4月以降に交付) 補助率2分の1(10万円まで) ①次の全てに該当する個人・団体が令和7年度に実施する事業(要件あり) ●代表者・申請者が18歳以上 ●構成員の半数以上が市内在住か在勤・在学 ●営利や政治・宗教的な目的でない ②文化振興課、各まちづくりセンター・公民館(沢井を除く)・市内文化施設など(市画にも掲載) ※対象要件や申し込み方法などは、チラシか市画を参照 申込期限1月31日(必着) ③同課

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) ④12月28日(出)~1月5日(日) ⑤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

猫の相談会と譲渡面接会

相談会 ⑥時1月7日(火)・14日(火)、2月4日(火)・12日(火)14時~16時 ⑦会ウェルネスさがみはら ⑧定各8人 ⑨申 ☎で生活衛生課へ ☎042-769-8347

譲渡面接会(⑩譲りたい人⑪欲しい人) ⑫時1月25日(出)、2月22日(出)10時~12時(雨天決行。受け付けは11時30分まで) ⑬会エコパークさがみはら ⑭対市内在住の18歳以上 ⑮定①各15人(申込順) ⑯費一部負担あり ※⑰希望者は直接会場へ(身分証明書が必要) ⑱申①相談会で申し込み ⑲同生活衛生課

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 ⑤時1月①9日(火)②16日(火)③23日(火)④30日(火)14時~15時 ⑥会①②④あじさい会館③南保健福祉センター ⑦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 ⑧各2組(申込順) ⑨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

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 座談会とグループでの意見交換会 ⑫時1月16日(火)10時~10時30分
 ②個別おしごと相談 ⑬時1月24日(金)9時30分~10時30分、11時~12時
 【①②共通】⑭会ソレイユさがみ ⑮対女性 ⑯定①5人②各1人(各申込順) ⑰申12月19日から、☎でマザーズハローワーク相模原へ ☎042-862-0042



納期限は 12月25日(水)

●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 市画か金融機関の窓口へ
 ウェブ申し込み、詳しくはこちら▶

歳末火災特別警戒を実施

火の元の確認や後始末がおろそかになり、空気が乾燥して火災が起こりやすい時季。「火の用心」を。警戒期間中は、消防車が警鐘を鳴らし、地域の巡回警戒・広報を実施 ⑫12月26日(火)~31日(火) ⑬同予防課

来年度入学者へ就学通知書を郵送

⑭次の期間に生まれた人 ●小学校、義務教育学校平成30年4月2日~31年4月1日 ●中学校平成24年4月2日~25年4月1日 ※12月中旬に郵送
 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。市画を参照か問い合わせを ⑮同学務課

医療従事者の皆さんへ 2年に一度の届け出を

⑯12月31日時点で次に該当する人 ●医師か歯科医師、薬剤師の資格がある(現在就労していなくても届け出が必要) ●市内で勤務する保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士 ⑰地域保健課、緑(津久井担当を含む)・南保健センター(市画にも掲載。就労中の人は勤務先で配布) ⑱1月15日(必着)までに、届出票を同課へ



募集

精神保健福祉審議会委員

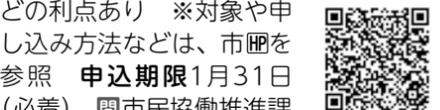
精神保健や精神障害者福祉などについて審議 任期4月1日~令和10年3月31日(会議は年1・2回) ⑲市内在住の18歳以上(本市の他の審議会などの委員・職員・議員を除く) ⑳2人(選考) ㉑同精神保健福祉課、各行政資料コーナー・まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・出張所・公民館(沢井を除く)・図書館、公文書館(市画にも掲載) ㉒1月15日(必着)までに、応募申込書を同課へ

会計年度任用職員 外国人相談員

市政・日常生活の相談対応など 任期4月1日~令和8年3月31日(更新あり) 勤務月2・3日(土・日曜日、祝日等を除く)で、9時~16時の1日6時間 勤務場所中央区役所市民相談室 報酬月額1万2,732円から(職歴などで決定) ⑳相談対応の経験があり、日本語・中国語を通訳できる人 ㉑1人(選考) ※面接あり(1月中を予定) ㉒申12月27日(必着)までに、市画掲載の申込書を区政推進課へ

新規指定を希望する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、市画を参照 申込期限1月31日(必着) ㉓同市民協働推進課



会計年度任用職員 事務補助員

①報道業務の事務補助②市民の声に関する分析③報道に関する写真・動画の整理・撮影 任期4月1日~令和8年3月31日 勤務原則月~金曜日(祝日等を除く)のうち④週4日で、10時30分~16時の1日4.5時間⑤週3日⑥週1日で⑦⑧8時30分~17時の1日7.5時間 勤務場所市役所本庁舎など ⑨各1人(選考) 報酬月額⑩5,728円から⑪⑫9,547円から(職歴などで決定) ※応募方法などは市画を参照か問い合わせを 申込期限12月27日(必着) ⑬同広報課

イベント

さがみはらウォークラリー

5km単位で設定したルートを自由に歩く ⑭時12月20日(金)9時~13時30分 集合・解散場所相模大野中央公園 ⑮費500円 ※希望者は飲料水・雨具を持って直接集合場所へ ⑯同ウォーキング協会 ☎090-4134-5808

ニュースポーツ モルック体験

木の棒を投げて倒したピンで得点を競う ⑰時12月22日(日)14時30分~17時 ⑱会上溝公民館 ⑲対市内在住の3歳以上(未就学児は保護者同伴) ㉑定50人(先着順) ※希望者は直接会場へ ㉒同スポーツ推進課

歯の衛生に関する 児童・生徒の入選作品を展示

⑳図画・ポスターと標語の展示 ㉑時12月25日(火)~1月10日(金)(土・日曜日、祝日等を除く) ㉒会市役所本館 ㉓同学校保健課

メインスタンドから 初日の出を見よう

㉔時1月1日(祝)6時15分~7時30分 ㉕会相模原ギオンスタジアム ※希望者は直接会場へ ㉖同所 ☎042-777-6088

街かどコンサート

出演矢澤一彦さん(ピアニスト) 編成ピアノソロ 曲目リスト作曲「パガニーニ大練習曲第3番『ラ・カンパネラ』」など ㉗時1月9日(火)12時20分~12時50分 ㉘会市役所本館 ※希望者は直接会場へ ㉙同市民文化財団 ☎042-749-2207

ソレイユさがみの催し

- ①お父さんと一緒に ゲームで投資体験 ㉚時1月11日(出)13時30分~15時30分 ㉛対小学校4年生~中学生とその保護者(男性保護者を優先)
 - ②さんかくサロン 会話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 ㉜時1月13日(祝)10時~11時30分
 - ③ソレイユマルシェ 手作り品の販売とワークショップ ㉝時1月14日(火)10時~15時
 - ④認知症サポーター養成講座 ㉞時1月18日(出)10時~11時30分
 - ⑤養生ツボ押し講座(全3回) 膝・腰の痛み、不眠症、頻尿を緩和するつぼを学ぶ ㉟時1月20日(月)、2月17日(月)、3月17日(月)10時~11時30分 ㊱対妊娠していない人
 - ⑥子育ておしゃべりサロン ㊲時1月20日(月)10時30分~11時45分 ㊳対1歳未満の子どもとその保護者
 - ⑦チョコレートケーキの食品サンプル作り ㊴時1月25日(出)10時~12時 ㊵対小学生以上(小学校3年生以下は保護者同伴) ㊶費1,800円
 - ⑧女性のためのリラックスヨガ ㊷時1月26日(日)13時45分~15時、2月23日(祝)、3月23日(日)10時30分~11時45分 ㊸対妊娠していない女性
- 【①~⑧共通】㊹会ソレイユさがみ ㊺定①10組②各20人④⑦各10人⑤15人⑥7組(各申込順) ※①②④⑤⑦⑧未就学児(2歳以上)の保育あり(要予約)。③希望者は直接会場へ ㊻申①②④⑤⑥⑦⑧12月19日から、直接か☎、㊼FAXに6面上部の必要事項、①②④⑤⑦⑧保育希望の有無(希望者は子どもの氏名と年齢)、⑥子どもの氏名(ふりがな)と月齢を書いて同所へ。同所画からも可 ☎042-775-1775㊽FAX042-775-1776

大雪に備えた安全対策を

交通機関の連休や道路渋滞などに備え、雪への対策を確認しましょう。

雪が降る前に

備蓄品

- 水・食べ物
- 燃料
- 服用薬
- など

道具の準備

- カイロ
- 懐中電灯
- スコップ
- など

車の準備

- 冬用タイヤの装着
- タイヤチェーン
- など

雪が降ったら

- 不要不急の外出は控える
- 外に出るときに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

㉞同危機管理課 ☎042-707-7044

己書幸座体験会

筆ペンで描く自由な書を体験 時1月16日(木)13時30分～14時30分 会あじさい会館 市内在住か在勤・在学の人(小学生以下は保護者同伴) 定8人(申込順) 費1,000円 申12月19日～1月15日に、直接か☎で同所へ ☎042-759-3963

東林ふれあいセンターの催し

①**ハンドメイド講座** ガラスでおひなさまを作る 時1月19日(日)10時～12時
②**歌って楽しむ音楽の教科書** 教科書に載っている曲を歌う 時1月21日(火)10時～11時30分
③**リフレッシュヨガ(全4回)**④**ステップアップ**④**ビギナー** 時2月1日～22日の毎週土曜日③17時45分～18時45分④19時～20時
【①～④共通】会東林ふれあいセンター 対18歳以上 定①12人②30人③④各20人(各申込順) 費①4,200円②500円③④各2,800円 申12月20日～開催日1週間前に、直接か☎で同所へ ☎042-745-7660

NHK「新・BS日本のうた」公開収録

豪華出演者による名曲を鑑賞 時2月6日(木)18時30分～20時30分 会相模女子大学グリーンホール 申1月7日までに、NHK横浜放送局☎から 同所 ☎042-749-2200

やませみ自然体験スクール

薪割り&ダッチオープン体験 時2月15日(土)・22日(出)9時30分～14時20分 会ふじの体験の森やませみとその周辺 市内在住の小・中学生とその保護者(未就学児同行可、保育なし) 定各40人(抽選) 費各500円 申1月5日までに、同所☎から 同所 ☎042-686-6025

相模原ギオンアリーナ杯 フットサル大会

時2月15日(出)9時30分～16時 会相模原ギオンアリーナ 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 同所(同所☎にも掲載) ※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 申12月20日～1月11日に、申込用紙を同所へ ☎042-748-1781

介護予防活動報告会

体操や介護予防の取り組みなど 時2月6日(木)13時30分～16時 会あじさい会館 調長野信一さん(元テレビ・ラジオ体操指導者)など 市内在住かIn勤・In学の人 定300人(申込順) 申12月23日～1月14日に、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777

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さまざまなパラテニスなどで交流 時2月16日(日)〈予備日2月23日(祝)〉9時30分～15時30分 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17日に、二次元コードから 同スポーツ推進課

講演・講座

パソコン講座体験・相談

①**パソコン講座**②**親子ワークショップ** プッシャーゲーム作り③**IT版よろず相談**(就活攻略から職場のIT化まで)④⑤**プログラミング講座**

日にち	時間
①12月20日(金)・24日(火)、1月9日(木)・10日(金)	9時30分、10時30分、11時30分(各回50分、1回のみ)
②12月21日(出)	14時～16時
③12月25日(水)、1月15日(水)	午前、午後(各回30～50分)
④12月25日(水)・26日(木)、1月9日(木)	16時、17時30分、18時45分(各回60分、1回のみ)
⑤1月11日(出)	9時20分、10時30分(各回50分、1回のみ)

会産業会館 対②年中～中学生とその保護者③市内企業でITに携わる人や仕事を探している人など④⑤小学校3年生～高校生 定①④⑤各3人③各1人(各申込順)②10組(抽選) 費②1,980円 申12月19日から②は20日までに、☎(9時30分から)で同所教室へ ☎042-704-9888

軟式テニススクール

時1月7日～3月28日の毎週火・金曜日①16時30分～18時②18時～19時30分 会横山公園 対①小学生②中学生 定各15人(申込順) 費各1回1,650円(入会時に手数料1,100円が別途必要) ※同所☎を参照 申12月19日～開催日当日(2月以降開催は1月31日まで)に、直接か☎で同所へ ☎042-758-0886

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(火)～27日(木)、1月6日(月)・7日(火)10時～12時30分、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

ハーバリウム・ワークショップ

廃棄予定の花を活用した小物作り 時1月12日(日)11時、13時、14時(各回30分) 会図書館(中央区) 定各15人(申込順) 申12月19日～1月11日に、二次元コードから 同中央区役所地域振興課

押し花フレームづくり

時1月17日(金)10時～11時30分 会けやき会館 市内在住かIn勤・In学の15歳以上(中学生を除く) 定20人(抽選) 費600円 申12月26日までに、二次元コードから 同市まち・みどり公社 ☎042-751-6624

ペーパーティーチャーセミナー

教員経験がない人や教員に復職したい人に向けた情報共有の場 時1月19日(日)9時45分～11時15分 会桜美林大学プラネット淵野辺キャンパス(中央区淵野辺) 定30人(申込順) 申1月17日12時までに、二次元コードから 同教職員人事課

ヤングケアラーへの支援を考える研修

周囲の人ができることなどを学ぶ 時1月28日(火)14時～16時 会産業会館 調友田智佳恵さん(ケアラーワークス ピアサポートスタッフ) 市内在住の人やヤングケアラー支援者など 定120人(申込順) 申1月17日までに、二次元コードから 同子ども家庭課

NPOのしまい方

会計を焦点に法人格の取り下げを学ぶ 時1月28日(火)14時～16時 会さがみはら市民活動サポートセンター 対市民活動をしている人など 定15人(申込順) 費500円 申12月20日～1月20日に、二次元コードから 同所 ☎042-755-5790

公開講座 外務省研修所コース

アラブ首長国連邦を中心に、中東情勢と日本の関係を学ぶ 時1月28日(火)14時～15時30分 会総合学習センター、オンライン(ツールはZoom®を使用) 調齊藤幸司さん(外務省研修所副所長) 定各100人(申込順) 申12月20日～1月22日に、直接か☎で生涯学習センターへ。市☎からも可 ☎042-756-3443

さがまちカレッジ

今日から実践! 薬剤師と学ぶスキンケア実践講座 時2月11日(祝)10時～11時30分 会ユニコムプラザさがみはら 対小学生以上 定24人(抽選) 費1,200円 同各まちづくりセンター(橋本・中央6地区・大野南を除く)・公民館(沢井を除く) など 申1月5日(必着)までに、申込用紙をさがまちコンソーシアム事務局へ。同☎からも可 ☎042-703-8535

tvk 「猫のひたいほどワイド」で 市政の情報を発信中

テレビ神奈川(tvk・地デジ3ch)「猫のひたいほどワイド」内のコーナー「猫ひたインフォ」で、本市のイベントやシティプロモーション情報などを紹介しています。 時原則毎月第1・第3水曜日13時10分ごろから3分程度 ※放送日時を変更する場合あり

同広聴広報課 ☎042-769-8200

読者のひろば

(敬称略)

仲間 会費などは個別にお問い合わせください。

●太極拳 時毎週木曜日10時から 会ほねごりアリーナ ※初心者歓迎、見学可 同小関 ☎042-754-9895



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

年末年始 ごみ収集などのお休み期間



区分	休み期間
一般ごみの収集	12月31日(火)～1月2日(木)
資源・容器包装プラの収集、一般ごみや粗大ごみなどの施設への持ち込み	12月31日(火)～1月3日(金)
粗大ごみ戸別収集の電話申し込み	12月28日(出)～1月5日(日)
し尿の収集の申し込み★	
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)	

★津久井地域は12月28日(出)も実施する場合あり。清掃業者に確認を

- ごみ出しは収集日の8時30分まで(夜間収集実施地区は各決められた時間まで) 最終日の収集後に出されたごみは、集積場所に残り環境悪化の原因になる可能性あり ※年末年始はごみが多いため、収集時間が変わる場合あり
- 粗大ごみの持ち込みは早めに 粗大ごみ受け入れ施設は、年末にかけて混雑。ごみの品目を確認して早めに搬出を

収集の再開 一般ごみ 1月3日(金) 資源・容器包装プラ 1月4日(土)

同市コールセンター ☎042-770-7777

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

市の施設などの年末年始の休館日は、市ホームページの「よくある質問」に一覧表を掲載しています。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、市庁などで確認を



タイトルにロゴマークがある場合は、「市制施行70周年記念」の冠事業



申し込み時に記入する必要事項

①希望する催し名 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号

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
アーティスティックスイミング	〈全2回〉 1月4日(出)・11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
競技力向上飛込	〈全4回〉 毎週火曜日 1月7日～2月18日(1月28日、2月4日・11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4,400円
パリオリンピック代表坂井丞選手ジュニア初心者飛込	〈全4回〉 1月10日(金)・11日(出)・17日(金)・24日(金)	19時～20時30分	対小学生～高校生 定20人 費4,400円
水中撮影フォームチェック	1月15日(水)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,650円(DVD代含む)
競泳スタート	1月16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
平泳ぎ練習会	1月22日(水)	12時～13時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費1,100円
親子リトミック	毎週水曜日 1月8日～29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1,000円
	毎週木曜日 1月9日～30日	9時45分～10時30分	対自立歩行できる年少以下の子どもとその保護者 定各12組 費各1,000円
ちびっこ運動	1月11日(出)・25日(出)	11時～11時50分	対年少、年中 定各8人 費各550円
ヒップホップ	毎週火曜日 1月7日～3月18日(2月11日を除く)	16時～17時	対年長～小学校2年生 定15人 費8,800円
	毎週木曜日 1月9日～3月20日(1月16日を除く)	17時15分～18時15分	対小学生 定15人 費8,800円
チアダンス	毎週水曜日 1月9日～3月20日(1月16日を除く)	16時30分～17時30分	対小学校1～4年生 定15人 費8,800円
	毎週日曜日 1月12日～3月23日(2月23日を除く)	17時45分～18時45分	対小学校4年生～22歳 定15人 費8,800円
ジャズダンス	毎週水曜日 1月15日～3月19日	10時15分～11時15分	対年長～小学校3年生 定18人 費8,800円
	毎週水曜日 1月15日～3月19日	11時30分～12時30分	対小学校4年生～高校生 定18人 費8,800円
フラダンス	毎週水曜日 1月15日～3月19日	17時～18時	対年長～小学校3年生 定18人 費8,800円
	毎週金曜日 1月17日～3月21日	18時15分～19時15分	対小学校4年生～高校生 定18人 費8,800円
ヨガ	毎週水曜日 1月15日～3月19日	16時30分～17時30分	対小学生 定15人 費8,800円
	毎週水曜日 1月15日～3月19日	17時45分～18時45分	対小・中学生 定15人 費8,800円
シェイプアップダンス	毎週水曜日 1月15日～3月19日	17時45分～18時45分	対年長～小学生 定15人 費8,800円
	毎週金曜日 1月17日～3月21日	19時15分～20時15分	対中学生以上 定15人 費8,800円
やさしい筋トレ&ストレッチ	毎週火曜日 1月7日～28日	11時～12時	対16歳以上 定15人 費4,400円
やさしいバレエ	毎週水曜日 1月8日～29日	12時30分～13時30分	対16歳以上 定15人 費3,300円
お手軽筋力トレーニング	毎週木曜日 1月9日～30日	10時～11時	対40歳以上 定15人 費4,400円
はじめてのフラダンス	毎週木曜日 1月9日～30日	11時15分～12時15分	対16歳以上 定15人 費4,400円
パワーヨガ	毎週木曜日 1月9日～30日	13時45分～14時45分	対50歳以上 定15人 費3,300円
ZUMBA	毎週金曜日 1月10日～31日	12時30分～13時30分	対16歳以上 定15人 費4,400円
絵手紙	毎週日曜日 1月12日～26日	20時15分～21時15分	対16歳以上 定15人 費4,400円
	1月20日(月)	18時～19時	対16歳以上 定20人 費3,300円
	1月20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(★は12月22日から、◆は開催日前日まで)、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(①②③④の問い合わせ用)

催し名	日にち	時間	対象・定員・費用など
①ジュニアスケート教室	アイスホッケー	毎週火曜日 1月7日～2月25日(2月11日を除く)	18時～19時30分
	スピード・フィギュアスケート	毎週木曜日 1月9日～2月27日	18時～19時30分
②早朝スケート教室	毎週日曜日 1月12日～2月23日(2月16日を除く)	7時～9時	対5歳以上 費各500円
③幼児スケート教室〈全4回〉	毎週土曜日 2月1日～22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20日(木)・21日(金)	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
⑤体幹トレーニングヨガ	1月8日(水)・22日(水)	19時～20時15分	対18歳以上(高校生を除く) 定各20人(申込順) 費各1,000円
⑥からだがかたい人のためのヨガ	1月8日(水)・22日(水)	14時30分～15時45分	対18歳以上(高校生を除く) 定各20人(申込順) 費各1,500円
⑦ウーマンライフヨガ	1月27日(月)	10時～11時30分	対女性特有の健康課題に焦点を当てたヨガ 対18歳以上(高校生を除く) 定20人(申込順) 費1,500円

※同所を参照。①②希望者は直接会場へ(開始30分前から受け付け)。①②③貸靴代別途500円(中学生以下300円)。④靴底のきれいな運動靴を持参 ☎③④1月5日～15日に、同所から。⑤⑥⑦12月20日～開催日前日に、☎で教室専用窓口へ ☎080-2447-7416

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プリザーブドフラワー中級 ハートの器アレンジ	1月16日(木)・23日(木)	13時～15時	対18歳以上(高校生を除く) 定各24人 費各5,000円
②リンパストレッチ〈全8回〉	毎週金曜日 1月17日～3月14日(3月7日を除く)	15時～16時15分	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費7,000円
③福田恭巳さん総合監修スラックライン	1月22日(水)	19時15分～20時45分	対年長以上(小学生以下は保護者同伴) 定20人 費1,000円
④太極舞無料体験会	1月31日(金)	10時～11時	対18歳以上(高校生を除く) 定15人
⑤ランニングクリニック	2月2日(日)	10時～12時	対18歳以上(高校生を除く) 定20人 費2,000円
⑥フラワーアレンジメント	2月7日(金)	10時～11時30分	対18歳以上(高校生を除く) 定24人 費3,500円
早春の花を使ってアレンジメント	2月12日(水)	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3,500円

☎①②⑥12月19日～開催日1週間前に、同所「イベント&教室」ページから。③④⑤12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

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(①②先着順③抽選④申込順)・費用
① 単発! ヨガ&ピラティス 単発! 美ボディ体操	毎週土曜日 1月4日~3月29日	10時~10時50分	対16歳以上 定各35人 費各900円
		14時30分~15時20分	対16歳以上 定各15人 費各900円
単発! 朝ヨガ 単発! エアロパンチ	毎週火曜日 1月7日~3月25日 (1月14日、3月11日を除く)	11時~11時50分	対16歳以上 定各35人 費各900円
		19時30分~20時20分	対16歳以上 定各15人 費各900円
単発! ZUMBA	毎週水曜日 1月8日~3月26日(2月12日を除く)	14時30分~15時20分	対16歳以上 定各15人 費各900円
単発! リラクゼーションヨガ	毎週木曜日 1月9日~3月27日	19時50分~20時40分	対16歳以上 定各35人 費各900円
単発! 太極舞	毎週金曜日 1月10日~3月28日	9時30分~10時20分	対16歳以上 定各30人 費各900円
単発! ハタヨガ		10時30分~11時20分	対16歳以上 定各35人 費各900円
単発! DISCOダンスエクササイズ		14時30分~15時20分	対16歳以上 定各15人 費各900円
単発! バランスコーディネーション		19時~19時50分	対16歳以上 定各35人 費各900円
② ハムスターボールで水の上を走ろう!	毎週日曜日 1月5日~3月30日	17時30分~19時 (1組3分)	対3歳以上 定各15組(1組2人まで) 費1人200円
ストレッチ&ヨガ(全11回)	毎週月曜日 1月6日~3月31日 (1月13日、2月24日を除く)	14時30分~15時30分	対16歳以上 定35人 費8,800円
ボディバランス(全11回)	毎週水曜日 1月8日~3月26日(2月12日を除く)	13時~14時	対16歳以上 定30人 費8,800円
いきいきヨガ(全11回)	毎週木曜日 1月9日~3月27日(3月20日を除く)	12時~13時	対16歳以上 定35人 費8,800円
美骨体操(全11回)		15時30分~16時30分	対16歳以上 定20人 費8,800円
元気アップ! シニア体操(全11回)	毎週月曜日 1月6日~3月31日 (1月13日、2月24日を除く)	9時30分~10時30分	対65歳以上 定30人 費8,800円
元気アップ! 水中運動(全11回)★	毎週木曜日 1月9日~3月27日(3月20日を除く)	9時20分~10時20分	対65歳以上 定20人 費8,800円
膝腰ゆるゆるストレッチポール(全12回)	毎週金曜日 1月10日~3月28日	13時~14時	対16歳以上 定30人 費9,600円
④ 単発! ベビーリトミック	1月8日(水)・22日(水)	10時~10時40分	対0歳6カ月~1歳3カ月の子どもとその保護者 定各10組 費各900円
単発! 親子リトミック	1月8日(水)・22日(水)	11時~11時40分	対1歳4カ月~3歳の子どもとその保護者 定各10組 費各900円
単発! ベブリースイミング	1月10日(金)・24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 費各900円
	1月11日(土)・25日(土)	11時~11時45分	対オムツの取れていない1歳以上の未就学児とその保護者 定各10組 費各900円
単発! 親子スイミング★	1月11日(土)・25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 費各900円

※①②希望者は直接会場へ(開始の①30分前②10分前から受け付け)。①割引回数券あり②合計体重100kg未満③④の★は利用料が別途必要 申③12月23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。④1月4日から、同所から

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

催し名	日にち	時間	対象・定員・費用
①映像と音楽で楽しむ機能訓練レクリエーション	1月6日~31日の毎週月・金曜日 (13日を除く)	10時30分~11時20分	対18歳以上 定各20人(先着順) 費各100円
②やさしい夜ヨガ教室	1月6日(月)・20日(月)	18時30分~19時30分	対18歳以上 定各25人(申込順) 費各500円
③体力向上運動教室	1月8日(水)	10時30分~11時30分	対18歳以上 定25人(申込順) 費500円
④イキイキヨガ教室	1月15日(水)	10時30分~11時30分	対18歳以上 定25人(申込順) 費500円
⑤千日紅のリース作り	1月18日(土)	13時~14時	定6人(申込順) 費700円

※①希望者は直接会場へ 申②③④⑤12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 keyaki-1@sagamihara-shafuku.or.jp

①障害者ふれあい文化講座 楽しく♪音楽&リズム(全3回)
時1月18日(土)、2月15日(土)、3月8日(土)14時~15時30分
障害者スポーツ講座 免疫力アップ 元気に健康アップ体操 ②対面③オンライン(全3回)
時1月22日(水)、2月19日(水)、3月19日(水)②10時~12時③10時~11時
【①②③共通】市内在住か在勤・在学・障害福祉サービス事業所を利用している障害のある小学生以上 定①②各20人③15人(各申込順) ※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))。③のツールはZoom®を使用 申①12月19日~1月11日②③12月19日~1月15日に、☎で同所へ。☎が難しい場合は①②はFAX、③は☎に8面上部の必要事項、手話通訳・要約筆記希望の有無、障害の種類・等級、付添者の有無を書いて同所へ

図書館(中央区)

〒252-0233 中央区鹿沼台2-13-1 ☎042-754-3604

としょかん福袋(本の貸し出し)
本が2冊入った福袋の貸し出し。大人向け、子ども向けをそれぞれ用意 時1月5日(日)9時30分から 定各35人(先着順。1人1セット) ※貸出期間は14日間。希望者は直接会場へ

相模原スポーツ・レクリエーションパーク

〒252-0205 中央区小山2696 ☎042-707-1933

楽しく踊ろう! ジャズダンス
時12月20日~3月28日の毎週金曜日14時40分~15時40分 定各20人(申込順)
費各800円 申12月19日~開催日前日に、直接か☎で同所へ。同所からも可
凧作り教室
凧揚げ、大凧のデモンストレーションもあり 時1月18日(土)10時~13時 定20人(申込順) 費500円 申12月19日~1月17日(12時まで)に、直接か☎で同所へ

相模原のスポーツ選手を応援しよう!



三菱重工相模原ダイナボアーズ
(ラグビー・JAPAN RUGBY LEAGUE ONE DIVISION 1)

時1月4日(土)12時から 会秩父宮ラグビー場(港区北青山)

対戦相手 静岡ブルーレヴズ

※試合情報は変更となる場合あり。試合日程などはチームの☎を参照

☎三菱重工相模原ダイナボアーズ☎042-761-2686

市スポーツ協会からのお知らせ

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

参照先記載のないものは
全て同協会☎を参照



相模川寒中水泳大会
時1月1日(日)12時~13時30分 会相模川水郷田名、高田橋付近 定200人(先着順)
※希望者は水泳用品一式とかかとのある履物を持って(素足での入水不可)直接会場へ。市水泳協会☎を参照
スポーツチャンバラ新春体験会
時1月①10日(金)②11日(土)③18日(土)①19時15分~20時45分②③9時30分~11時

会①相模原ギオンアリーナ②市体育館(市役所前)③ほねごりアリーナ ※希望者は直接会場へ
市民桜まつりパレード練習(相模原音頭・鳴子踊り)(全5回)
時1月15日(水)、2月9日(日)・19日(水)、3月9日(日)・19日(水)13時~14時 会市体育館(市役所前) ※希望者は室内履きを持って直接会場へ



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6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 273,992人(42増) 男 136,816人/女 137,176人 世帯数 131,520世帯(145増)

ホームページ



中央区ページ

Instagram



【公式】
相模原市中央区

Facebook



相模原市中央区

FMラジオ(83.9MHz)



大好き!中央区
FM HOT839
(エフエムさがみ)

上塔宮守良親王 淵辺伊賀守(歌川国安作) 刀剣ワールド財団所蔵

上..淵辺義博

下..護良親王



「逃げ若」にも登場!
地元の「英雄」、知っていますか?

淵辺 ふちべ よしひろ 義博

『週刊少年ジャンプ』(集英社)で連載中の人気漫画『逃げ上手の若君』(松井優征著)。鎌倉幕府滅亡の後、北条氏の遺児・北条時行の活躍を描いた漫画です。そこに登場するのが、中央区淵野辺に伝説の残る「淵辺義博」。

鎌倉幕府滅亡後、新政権下で失脚した後醍醐天皇の子・護良親王は、鎌倉にいた足利直義の監視下に置かれました。鎌倉幕府再興のため挙兵した北条時行らが鎌倉を攻めます。北条時行らに護良親王が利用されることを恐れた足利直義の命を受け、親王を害したのが淵辺義博といわれています。

淵野辺に残る淵辺義博の伝説

「逃げ若」では悪役として登場した淵辺義博ですが、淵野辺には英雄としての伝説が残されています。歴史に思いをはせながら、境川沿いを散歩してみませんか。

龍も退治!?

境川に住み着いた龍(大蛇とも)が村を荒らしまわったため、地頭だった義博は、矢で射ぬいて見事に退治。頭、胴、尾に分かれて飛び散りました。龍の怨霊を鎮めようと、飛散した体の部分が落ちた場所に「龍頭寺」、「龍像寺」、「龍尾寺」が建てられたそうです。これら3つの寺を統合して再興されたのが、現在の龍像寺(下の写真)です。



実は情にあつい!?

情け深かったのか、義博は主君・足利直義の命に逆らい、護良親王を害さず、宮城県石巻市へ逃がしたという伝説が残されています。境川たもとのエノキで妻子と別れ、親王と共に石巻へ(石巻市には護良親王を祭る神社あり)。今でも境川近くに残るエノキは「縁切り榎」、妻子との別れを惜しんだ中里橋は「わかれ橋」の異名も。昔は縁起を担いで、花嫁がこの橋を渡らないよう気を付けていたそうです。



縁切り榎



中里橋(わかれ橋)



伝承をもっと知りたい!

図書館で所蔵している市史(右の写真)には、淵辺義博伝承のほか、相模原に数多くある伝承が掲載されています。興味を持った人はぜひ読んでみてください。あなたの知らない中央区の物語に出会えるかもしれません。



淵辺義博居館跡の碑

☎中央区役所区政策課 ☎042-769-9802

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6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 282,849人(74減) 男 139,771人/女 143,078人 世帯数 139,473世帯(40増)

ホームページ



南区ページ

Instagram



【公式】
相模原市南区

Facebook



「相模原市南区
区民会議」

南区の魅力満載!!



相模原市
南区ガイドマップ

南区誕生15周年記念

ロゴマークを 作成します

4月1日に南区誕生15周年を迎えることを記念して、ロゴマークを作成します。3つのデザインの中から「これがいいな!」と思うものに投票をお願いします。誰でも投票できます。決まったロゴマークは、イベントなどで使用します。

デザイン①

デザイン②

デザイン③



南区誕生15周年



MINAMI WARD
南区誕生15周年



15th ANNIVERSARY

女子美術大学のデザインルームの学生が担当し、15周年に向けたコンセプトを持った3つのデザインが候補となりました。

投票期間 1月15日まで
投票方法 オンライン



投票はこちらから

南区役所区政策課 ☎042-749-2134

高齢者向け 運転技能診断・踏み間違い防止装置の体験会

自動車教習所の指導員から交通事故実態などの講義や、実際の車を使った運転技能の指導が受けられ、踏み間違い防止装置の体験ができます。
※運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の代わりにはなりません。



時 1月30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 過去に参加したことがなく、南区在住か在勤で今年度65歳以上になる人 定20人(申込順)

申 12月23日~1月23日に、☎で市コールセンターへ ☎042-770-7777



南区長杯争奪・兼南部少年野球秋季大会

中和田クレインズが優勝!

11月4日に相模台公園野球場で開催された決勝戦は、中和田クレインズが4-2で勝利し、優勝チームが決定しました。

お互い守備で良いプレーが目立ち、緊迫した好ゲームでした。

この大会では、区内29チームの選手たちが日頃の練習の成果を存分に発揮し、白熱した試合が展開されました。



中和田クレインズの選手たち



優勝 中和田クレインズ
準優勝 相模台スイッカーズ
3位 あかつき野球部
新磯パワーズ

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6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 166,723人(10増) 男 83,660人/女 83,063人 世帯数 77,506世帯(98増)

市ホームページ内 緑区ページ



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

緑区特設サイト ホームページ



すもうよ緑区

検索

参加費
無料

地域おこし協力隊のデジタル化支援

スマホやパソコンなどで困っている人は気軽に!

デジタル機器なんでも相談会



こんな困り事はありませんか?

- LINEの友達登録の方法が分からない
 - パソコンを買い替えるときに必要なこと
 - 詐欺のようなメールが来る など
- ※修理は受け付けていません
※団体(5~8人程度)は出張も可

緑区在住でなくても相談できます。小さな困り事でも結構ですので、気軽に申し込んでください。

開催日・会場

日にち	時間	会場
1月21日(火)、2月18日(火)、3月18日(火)	10時~12時	津久井 津久井総合事務所
1月21日(火)、3月18日(火)	14時~15時30分	青根出張所
1月28日(火)、2月25日(火)、3月25日(火)	10時~12時	相模湖 相模湖総合事務所
1月28日(火)、3月25日(火)	14時~15時30分	小原の郷
2月4日(火)、3月4日(火)	10時~12時	藤野やまなみ温泉
	14時~15時30分	森のイノベーションラボ FUJINO (緑区小淵)

定各10人(申込順)

☎☎で、地域おこし協力隊へ ☎080-3428-9790(月~木曜日の10時~16時)

地域おこし協力隊が

着任して1年がたちました

地域イベントへの参加や森のイノベーションラボFUJINOのプロジェクトの支援と企画、事業者のビジネス向けツールの導入支援などに関わっており、デジタル庁から「デジタル推進員」に任命されています。

相田直樹さん(左)/中島亀馬さん(右)



大学などで学んだ知識を活かしながら、市や地域の人と協働して地域がよりよくなる取り組みを進めています!

デジタル化支援や地産食材を使ったたこ焼き販売など、今後も相模原市を盛り上げていきます!

地域おこし協力隊

人口減少や高齢化などが進んでいる地域を対象に、都市から移住して最大3年間地域で活動しながら、地域への移住・定住を図る国の制度

地域おこし協力隊の活動拠点



テレワークセンターとしての働く場所に加え、地域課題の解決に向けた交流拠点。無料で参加可能なイベントや地域で活動するプロジェクトなどが盛りだくさんな場所です。利用登録をすれば誰でも利用できます。

詳しくは森ラボ▶



緑区役所地域振興課 ☎042-775-8801

市の手続き、イベントや施設のお問い合わせに...



市コールセンター ☎042-770-7777
FAX 042-770-7766

8時~21時 年中無休
※おかけ間違いにご注意ください。



ぞっこん!相模原

市の魅力をテレビで発信!



令和6(2024)年 さがみはら この1年

本市のこの1年をさまざまな出来事から振り返ります。
☎広聴広報課 ☎042-769-8200

1月1日

令和6年能登半島地震が発生。
1月9日に緊急消防援助隊を派遣。
以降、延べ408人の職員を派遣

1月20日

小型月着陸実証機「SLIM」世界
初ピンポイント月面着陸に成功



11月20日

市制施行70周年記念式典を開催。
さがみはら未来会議では、30年
後の未来の相模原について、パネ
ルディスカッションを実施



令和
7年

12月2日

原動機付自転車などの
オリジナルナンバープ
レートの交付を開始



▲市ホームタウンチームの
マスコットキャラクターと
さがみんをデザイン

4月1日

- 市人権尊重のまちづくり条例を一部施行
- さがみはら休日一時保育をスタート



10月3日

ロボット職員の愛称を「ななまる」
に決定。庁内で書類を運ぶ業務な
どで活躍

パリオリンピック・パラリンピックで 市ゆかりの選手が活躍

2月24日

中谷潤人選手(ホーム
タウンアスリート)
無敗でボクシング世界
3階級制覇



7月29日

おくやみ窓口を開設。
身近な人が亡くなった後の、
市役所での各種手続きを1つ
の窓口で案内

8月1日

小児医療費助成制度を拡充。
高校生世代まで対象を拡充し、
中学校3年生までの所得
制限を廃止

7月28日

吉沢 恋選手
オリンピック競技大会スケートボード
女子ストリートで金メダルを獲得



9月6日

萩原直輝選手
パラリンピック競技大会ゴール
ボール男子で金メダルを獲得



令和
6年

