

令和8年(2026)年

7 広報 ざま

今日のごはんはざま育ち



7月号
目次

- 1~3面 特集:旬を食べる、まちを味わう。
- 4~6面 イベント情報
- 7~9面 市政情報
- 10・11面 健康・医療情報
- 12面 子育て情報

電子版広報ざまを配信中

市LINE公式
アカウント



マチイロ

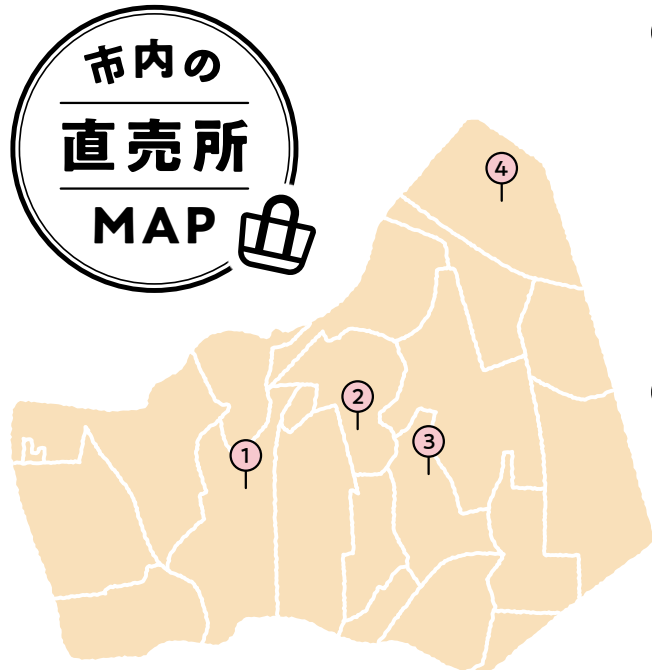


旬を食べる、まちを味わう。



朝採れのトマト、みずみずしいキュウリ。旬を迎えた夏野菜には、その季節だけのおいしさが詰まっています。身近な畑で育った野菜を味わうことは、まちの恵みを味わうこと。この夏は、地産野菜のおいしさを食卓で楽しんでみませんか。

☎産業振興課 ☎046(252)7601 ☎046(255)3550



市内の直売所MAP

① 米ディハウス ざま

所在地…入谷西2-54-5
営業時間…9:00~17:00
定休日は毎週水曜日
(12月31日~1月4日は休業)
☎046(251)1125
☎046(251)1426



② ざま市民朝市

☎7月12日(日)・26日(日)7:00~売り切れ次第終了
(雨天決行)※毎月第2・第4日曜日開催。
☎市役所ふれあい広場(雨天時は市役所1階アトリウム)
☎産業振興課
☎046(252)7601



③ 米ディハウス くりはら

所在地…栗原中央1-25-40
営業時間…9:00~17:00
定休日は毎週水曜日
(12月31日~1月4日は休業)
☎046(256)6785
☎046(256)6784



④ 相模が丘朝市

☎7月19日(日)7:30頃~9:00(小雨決行)
※毎月第3日曜日開催。
☎相模が丘3丁目
「相模が丘よし小道」
☎相模が丘商店会連合会
☎046(298)5015



ざまの畑を訪ねて

内田 浩稔さん(四ツ谷)



「思い通りにならないのが面白い」
60歳から始めた農業

市内で農家を営んでいる内田浩稔さん。実は農業を始めたのは60歳になってから。以前は東京で家業の精肉店を営んでいましたが、「自然の中で、自分のペースで働ける農業に魅力を感じた」と話します。農業を始める前に農業研修に参加し、2年間かけて基礎から学びました。その後、市内での就農を決めました。

美味しい夏野菜を新鮮なまま届けたい

特に好きな野菜はナスとトマト。「キュウリは朝収穫しても夕方にはまた大きくなるほど成長が早いですが、ナスやトマトはそこまで忙しくありません。マイペースな感じがして、見ていてかわいく感じますね」と話しました。

今朝採れたて 直売所の野菜だからこそ味わえる魅力も教えていただきました。「直売所に出すトマトは、しっかり赤くなった一番食べ頃の状態で収穫して、その後すぐに出荷しています」。まだ青い状態で収穫して追熟させるのではなく、一番おい



米ディハウスに野菜を出荷する内田さん



しい状態でお客さんに届けることができるのは、生産者としても嬉しいと話します。

野菜づくりは毎日の積み重ね

農業で大切にしていることは、天候の変化をよく見ることに。「農家にとって休日は雨の日や風の強い日なんです。予定を入れすぎると畑に出られなくなることもあるので、夏の間は、決まった休日を月に2回くらいにしています」と話しました。

人間相手の商売と自然相手の農業の違いが新鮮だったと語る内田さん。今は明け方の3時半には起きて畑へ向かい、日が落ちる頃には眠くなる。自然に身を任せた規則正しい生活を送っているそうです。

野菜作りの先にある笑顔

「農業は、農作業が好きなお人にとって本当に楽しい仕事です。座間市は新規就農者に対してウェルカムな姿勢で、やる気のある人を応援してくれる環境が整っていると感じています。農業従事者は高齢化が進んでいるので、これから若い人が増えてくれるとうれしいです」と就農に興味のある方へのメッセージを頂きました。

夏の食卓にもう一品！ いんげんのミルクごま和え

#和えるだけで簡単
#あと一品に
#健康夏野菜レシピ



材料 (2人分)

- | | |
|---------------|-------------|
| いんげん … 50g | ごまだれ |
| かぼちゃ … 80g | 練りごま … 小さじ1 |
| パプリカ … 25g | 砂糖 …… 小さじ1 |
| 白ごま …… 小さじ1/2 | しょうゆ … 小さじ1 |
| | 牛乳 …… 大さじ1 |



提供:座間市食生活改善推進団体 ひまわり会

Check!

作り方

① かぼちゃ、パプリカは細切りにし、さっとゆでる。いんげんは塩を加えた熱湯で2~3分色よくゆでる。冷水にとって冷まし、細切りにする。



Point

いんげんは菌ごたえをよくするために、ゆですぎに注意。

② 練りごま、砂糖、しょうゆを混ぜて牛乳を加えて伸ばす。



③ いんげん、かぼちゃ、パプリカを②で作ったごまだれであえ、器に盛り白ごまを散らす。



完成!

MEMO

ヘルスマイトのひとくちメモ

いんげんに含まれるビタミンCや、色の濃い野菜に含まれるβ-カロテンは、夏の健康づくりをサポートする栄養素です。ごまだれであることで、栄養の吸収率も高まります。牛乳のコクによって、しょうゆを控えめにしてもおいしくいただける一品です。



食卓から、カラダを整える

教えて!

まちのヘルスマイトさん

Q 夏に不足しがちな栄養素は何ですか？

A 夏は特に、ビタミンB群、ビタミンC、たんぱく質、ミネラルが不足しやすいです。冷たい麺類などの炭水化物に偏ってしまいがちなので、野菜やたんぱく質を積極的にとるようにしてほしいです。

Q 夏野菜を食べるとどんな良いことがありますか？

A 夏野菜にはビタミン類に加え、水分やカリウムが多く含まれており、暑さや紫外線によるストレスから体を守る働きがあります。体にこもった熱を冷ます効果や、紫外線によるダメージから守る抗酸化作用が期待できます。

大人の食育教室

試食あり

年間を通して、生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介をしています。
☎7月6日(月)、9月18日(金)、10月26日(月)、11月24日(火)、12月17日(日)、令和9年2月8日(月)
☎健康医療課
☎046(252)7995 ☎046(255)3550



7月開催予定について、詳しくは10面に掲載しています。➡

ヘルスマイト 食生活改善推進員 とは？

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに食を通じた健康づくりのボランティア団体です。「のぼろ健康寿命、つなごう郷土の食」をテーマに地域住民に対し生涯を通じた食育の推進、健康づくりを行っています。より良い食習慣づくりの案内役となり、子どもから高齢者まで、健全な食生活を実践することのできる食育活動を通して、人と人とのつながりの輪を広げてみませんか。



栄養素が計算されたレシピ



見た目違って、おいしさはそのまま 規格外野菜のこと、知っていますか？

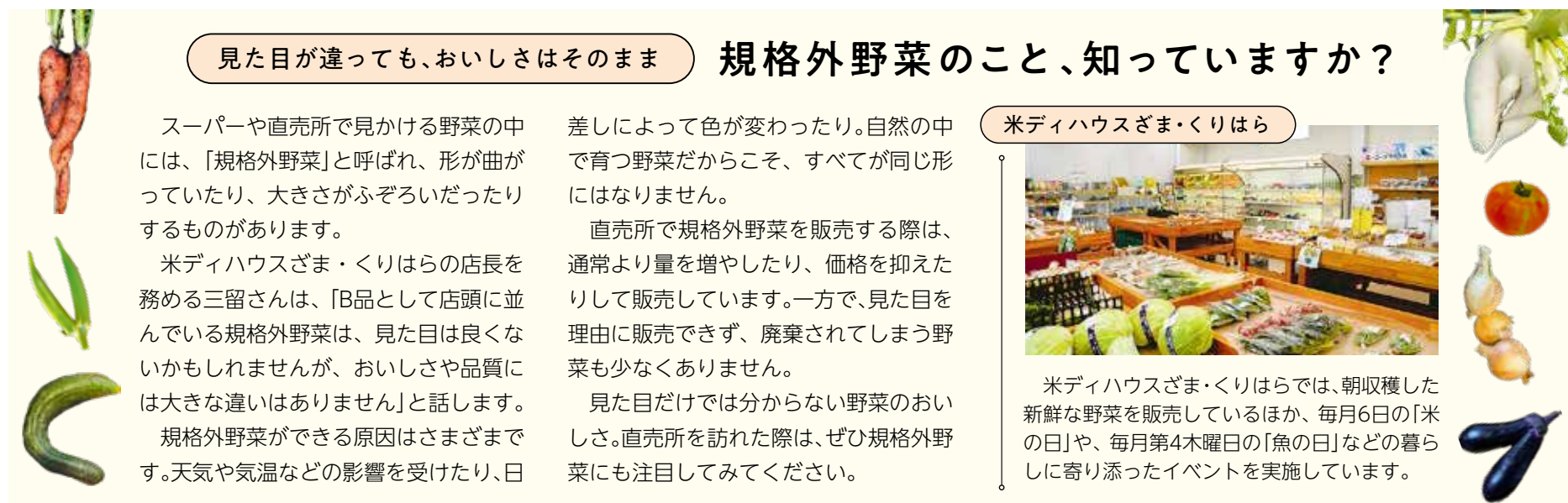
スーパーや直売所で見かける野菜の中には、「規格外野菜」と呼ばれ、形が曲がっていたり、大きさがふぞろいだったりするものがあります。米ディハウスざま・くりはらの店長を務める三留さんは、「B品として店頭と並んでいる規格外野菜は、見た目は良くないかもしれませんが、おいしさや品質には大きな違いはありません」と話します。規格外野菜ができる原因はさまざまです。天気や気温などの影響を受けたり、日

差によって色が変わったり、自然の中で育つ野菜だからこそ、すべてが同じ形にはなりません。直売所で規格外野菜を販売する際は、通常より量を増やしたり、価格を抑えたりして販売しています。一方で、見た目を理由に販売できず、廃棄されてしまう野菜も少なくありません。見た目だけでは分からない野菜のおいしさ。直売所を訪れた際は、ぜひ規格外野菜にも注目してみてください。

米ディハウスざま・くりはら



米ディハウスざま・くりはらでは、朝収穫した新鮮な野菜を販売しているほか、毎月6日の「米の日」や、毎月4日曜日の「魚の日」などの暮らしに寄り添ったイベントを実施しています。



イベント情報

この夏新しいことに挑戦しよう！

小・中学生向け夏の講座・イベント



わくわくサイエンス 「光のマジック～ふしぎな万華鏡を作ろう」

日7月25日(土)14:00～16:00
場サニープレイス座間1階活動室
内分光シートや偏光板を使った万華鏡を作り光の特性を学ぶ
講NPO法人コアネットものづくり・理科実験教室プロジェクト
対市内在住の小学3～6年生(24人(多数抽選))
費300円(材料代)
申市LINE公式アカウント(7月9日(木)まで)
担こども育成課 TEL046(252)8405 FAX046(255)5080



申し込み
フォーム

ワクワク！ニュースポーツ体験！

日7月18日(土)9:50～12:00(9:15受付開始)
場スカイアリーナ座間3階大体育室
内誰でも気軽に簡単にできるニュースポーツ3種目の体験
対小学生以上(小学生は保護者同伴)(100人(申込順))
申市LINE公式アカウント、電話、窓口(7月14日(火)まで)
※駐車場には限りがあります(有料)。申し込みが6人未満の場合は中止します。
担スポーツ課 TEL046(252)8177 FAX046(255)3550



申し込み
フォーム

相互提案型協働事業 生ごみ資源化！“児童・生徒向け”コンポスト講座

日7月25日(土)10:30～12:00
場サニープレイス座間3階会議室B
内生ごみを家庭で手軽に堆肥化する方法を学ぶ
対市内在住の小・中学生とその保護者(15人(申込順))
※中学生のみ、大人のみ参加も可。
申電話または電子メールで問い合わせ先へ
問ざま・生ごみ資源化しよう会 TEL090(1474)0711(長瀬)
TEL046(251)3505(加藤) MAILyotuyanoyoko@yahoo.co.jp
※つながらない場合は、留守番電話へ名前・電話番号などを残してください。
担ゼロカーボン推進課 TEL046(252)7985 FAX046(255)3550

◆図書館

図書館親子夏休み学習応援講座 ①親子調べ学習チャレンジ講座②親子読書感想文講座

日7月18日(土)①9:30～11:30②13:30～15:00
内①調べ学習を体験し、作品を作る②読書感想文の書き方を学び、感想文を書く
対市内在住・在学の①小学1～3年生②小学1～2年生(いずれも保護者同伴)(各15組(申込順))
申電話、窓口(7月1日(水)9:00から)
担図書館 TEL046(255)1211 FAX046(252)5704

夏休み自由研究応援講座 ～図書館で調べ学習をやってみよう～

日8月1日(土)10:00～15:00・22日(土)10:00～12:00(全2回)
内調べ学習を通して図書館の使いかたを学び、研究する楽しさを見つける(ガイダンス、調べ学習体験、作品作り)
対市内在住・在学の小学4年生以上(2回とも参加できる方)(15組(申込順))
申電話、窓口(7月1日(水)9:00から)
担図書館 TEL046(255)1211 FAX046(252)5704

むかし話をききませんか ～小学生から大人まで～

日7月18日(土)14:00～14:45
内ラオスのむかし話「小石投げの名人タオ・カム」など
対小学生以上
参当日直接会場へ
担図書館 TEL046(255)1211 FAX046(252)5704

ボランティア体験学習「トライボランティア2026」

日①7月21日(火)～8月5日(水)②7月29日(水)13:00～16:00③8月6日(木)9:30～13:00④8月7日(金)9:00～12:00
場①市内各施設②③サニープレイス座間④市消防本部
内①施設での体験②募金箱づくり③災害ボランティア体験④消防教育講座
対市内在住の小学4年生～大学生(申込順)
※定員は各回で異なります。詳しくは問い合わせ先へお問い合わせください。
申電話、ファクスまたは直接問い合わせ先へ
問社会福祉協議会ボランティアセンター TEL046(266)2002
FAX046(266)2009
担地域福祉課 TEL046(252)8247 FAX046(255)3550

◆市公民館

夏休み宿題応援クラフトスクール 「帰ってきた宇宙生物の工作」

日8月2日(日)10:00～12:00
対市内在住・在学の小学生(2年生以下は保護者同伴)(20人(申込順))
費200円(材料代)
持ペットボトル(500～600ml)、はさみ、定規、油性ペン、セロハンテープ
申電話、窓口(7月17日(金)まで)
担市公民館 TEL046(255)3131 FAX046(252)2776

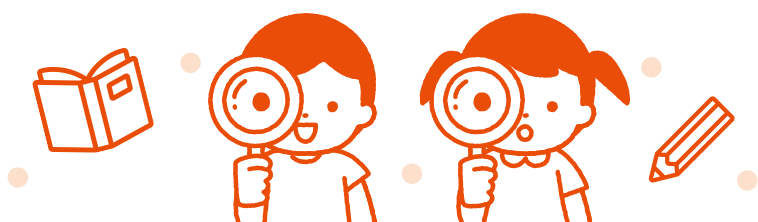
中学生と一緒に楽しもう！小学生卓球教室

日8月4日(火)・13日(水)・18日(火)・27日(木)10:00～12:00(全4回)
対市内在住・在学の小学3～6年生(20人(申込順))
持卓球ラケット、室内用シューズ、タオル、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
申電話、窓口(7月17日(金)まで)
担市公民館 TEL046(255)3131 FAX046(252)2776

◆北地区文化センター

夏休み親子手話講座～手話で学ぶ防災～

日7月22日(水)～25日(土)10:00～11:45(全4回)
内ろう者と一緒に防災について学ぶ、消防署見学、手話を使った歌やゲームで楽しむ
対小・中学生とその保護者(申込順(25人))
※小学4年生以上は子どものみで参加可。
申電話、ファクス、窓口(7月17日(金)まで)
担北地区文化センター TEL042(747)3361 FAX042(747)8542



ひまわりまつり開催日決定

首都圏随一の規模である55万本のヒマワリが咲き誇るひまわりまつりを開催します。

日8月14日(金)～16日(日)9:30～17:00

場座架依橋南北の座間エリア、四ツ谷エリア

※イベントの詳細は広報ざま8月号や市ホームページでお知らせします。



担ひまわりまつり実行委員会事務局(産業振興課内)

TEL046(252)7601 FAX046(255)3550

災害救援ボランティア講座 (神奈川第83期県央・相模原講座)

日7月18日(土)～20日(月)9:30～16:30(全3回)

場市消防本部4階大会議室

内災害時や平時の地域防災活動に取り組む「災害救援ボランティア」に必要な知識と技能を習得する

定25人(申込順)

費▼座間市民=5,000円▼その他=1万5,000円(学生は1万円)

申市役所3階危機管理課で配布する申込書に必要事項を記入し、〒102-0073千代田区九段北1-15-2九段坂パークビル3階災害救援ボランティア推進委員会宛てに郵送またはファクスで問い合わせ先へ(7月10日(金)必着)

問同会 TEL03(6822)9900 FAX03(3556)8217

担危機管理課 TEL046(252)7395 FAX046(252)7773

普通救命講習Ⅰ

日7月31日(金)19:00～21:00(18:45受付開始)

場市消防本部4階救急講習室

※車での来場はできません。

内応急手当の重要性、胸骨圧迫、自動体外式除細動器(AED)の使用など

※人工呼吸は展示および動画で学習。

対定中学生以上の市内在住・在勤・在学者(10人(申込順))

※子ども連れでの受講不可。

申市LINE公式アカウント、電話、窓口(7月16日(休)9:00～30日(休))

注意事項 同講習の受講前に「一般市民向け 応急手当WEB講習」(1時間程度)を受講し、修了テスト後に発行される受講証明書を印刷または画像を保存して講習当日に提示してください。

担消防管理課 TEL046(256)2211 FAX046(256)2215



申し込み
フォーム



応急手当
WEB講習

みんなで作ろう！ロバ隊長

認知症啓発キャラクターロバ隊長のフェルトマスコットを一緒に楽しく作りませんか。また、ロバ隊長の壁画製作や塗り絵、ペーパークラフトなども行います。

日①7月29日(水)10:00～16:00②8月20日(木)14:00～15:00

場①市民健康センター②東原共同住宅集会所(ひばりが丘5-58-17)

持はさみ、裁縫セット(お持ちの方)

入自由

担長寿支援課 TEL046(252)7084 FAX046(252)8238

第15回 座間・アートの今

日8月24日(月)～28日(金)8:30～17:15(最終日は13:00まで)

場市役所1階市民サロン

内市内で活躍する美術系作家の交流と芸術振興を目的に活動する「座間市アーティストファイル」登録作家による洋画・版画・工芸などの作品展

入自由

ワークショップ～フェルトで世界にひとつのシールをつくろう～

日8月24日(月)・25日(火)10:00～11:00、14:00～15:00

場市役所3階3-2会議室

内フェルトを使ってオリジナルシールを作るワークショップ

※汚れても良い服装でお越しください。

対定市内在住者(未就学児不可、小学3年生までは保護者同伴)(各回8人(申込順))

申電話、窓口(7月17日(金)まで)

担生涯学習課 TEL046(252)8476 FAX046(252)4311

座間市相互提案型協働事業

第14回 障がいのある人と一緒に里山を歩く サポーターを募集！！

市とNPO法人障がい者福祉の虹の会との協働事業で、障がいのある方やその親と県立座間谷戸山公園の散策や意見交換を行い、障がいの特性について学びます。

日7月19日(日)10:00～12:00

※小雨決行。簡易なレインコートを用意します。

場サニープレイス座間3階研修室(集合)

対定市内在住・在勤・在学者(20人(申込順))

申同会ホームページから電子申請(7月16日(休)まで)

担障がい福祉課 TEL046(252)7978 FAX046(252)7043



同会HP

市総合体育大会～水泳競技の部～

日8月2日(日)(9:00受付開始。雨天決行)

場立野台プール(立野台1-1-2)

申申込書(情報サイトざまと(<https://zamat.genki365.net/>)からダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクス、電子メールで問い合わせ先へ(7月18日(土)まで)

問座間市水泳協会 TEL090(6522)3535 FAX045(865)1039

Mailzama.assoc.swim@gmail.com(小野塚)(受け付けは21:00まで)

※対象、種目など詳しくは市ホームページをご覧ください。

担スポーツ課 TEL046(252)8177 FAX046(255)3550



市HP

ロビーコンサート～音で紡ぐイギリスの風景～

日7月8日(水)12:30～12:50

場市役所1階市民サロン

曲目 威風堂々より(エルガー)、ソプラノとオーボエによる10のブレイクの歌より(R.V.ウィリアムズ)他

出演 座間市演奏家連盟 上野小百合さん(ソプラノ)、鈴木深恵さん(オーボエ)、片野敦子さん(ピアノ)

入自由

担生涯学習課 TEL046(252)8476 FAX046(252)4311

立正大学デリバリーカレッジ

「知らないとヤバイ！高校生にもわかる著作権の話」

日7月28日(火)14:00～16:00

場市役所5階5-1会議室

内SNSやAIにまつわる著作権について学ぶ

講法学部准教授 姜連甲さん

定30人程度(申込順(市内在住・在勤者優先))

申市LINE公式アカウント、電話、窓口(7月24日(金)まで)

担生涯学習課 TEL046(252)8472 FAX046(252)4311



申し込み
フォーム

教育教養研修講座 ①教育相談②座間の教育史

日8月6日(木)①9:30~11:45②14:00~16:00

場市役所5階5-1会議室

内①ゲームに熱中する子どもの理解と関わり方②座間の教育黎明記と耕余塾

定各20人(申込順)

申電話(7月16日(木)まで)

担教育研究所 TEL046(252)8460 FAX046(252)4311

教育研究所教育講演会

[AI、ネット、SNS…どう伝える? 情報世界の歩き方]をテーマに講演会を開催します。

日8月4日(火)10:45~11:30

場サニープレイス座間3階多目的室

定30人(申込順)

申電話(7月16日(木)まで)

担教育研究所 TEL046(252)8460 FAX046(252)4311

施設の催し

市公民館

TEL046(255)3131

FAX046(252)2776

◆ちいさなちいさなおはなし会

日7月1日・8日・15日・22日・29日(水) 11:00~11:30

内4歳くらいまでの子どもと保護者向けの絵本の読み聞かせ、手遊び

参当日直接同館へ

◆わらべうた

日7月15日(水)10:30~11:00

内4歳くらいまでの子どもと保護者向けのわらべうた、手遊び

参当日直接同館へ

◆ばぶちゃん&ちよろちゃんROOM

日7月3日・17日(金)10:00~12:00

内情報交換や相談ができる子育てサロン 対0歳~未就園児とその保護者

費150円(お茶・お菓子代)

参当日直接同館へ

◆ばぶちゃん&ツインズROOM

日7月10日(金)10:00~12:00

内情報交換や相談ができる子育てサロン

対0歳~よちよち歩きの子どもや双子・三つ子とその保護者

費150円(お茶・お菓子代)

参当日直接同館へ

北地区文化センター

TEL042(747)3361

FAX042(747)8542

◆北文おもちゃ病院

日7月11日(土)10:00~12:00(受け付けは11:15まで。申込時に時間指定)

内壊れたおもちゃの修理(1人2個まで。修理できない物もあります)

定10組(申込順)

費無料(部品代などは実費)

申電話、ファクス、窓口

◆日本語で話したくなる教え方の工夫

日7月26日(日)10:00~12:30

内日本語を母語としない方への教授法、講師による実践例とグループワーク

対定日本語ボランティア・日本語教育に興味のある方(20人(申込順))

申電話、ファクス、窓口(7月19日(日)まで)

東地区文化センター

TEL046(253)0781

FAX046(253)0789

◆ひがしのだんだんリビング

日7月14日(火)10:00~12:00

内乳幼児をもつ保護者の交流・仲間作り

参当日直接同センターへ

◆おはなし会

日7月1日・15日(水)11:00~11:30

内絵本の読み聞かせ(7月1日は七夕に関する絵本など)、パネルシアター、紙芝居など

参当日直接同センターへ

◆わいがやエクステンジ

日7月15日(水)10:30~12:00(受け付けは11:45まで)

内日ごろ愛用していたもの、思い出の品物、贈答品などで不要になった

ものをぶつづつ交換

参当日直接同センターへ

※肌着、靴下、ぬいぐるみなどは、ご遠慮いただく場合があります。

◆パソコン相談会

日7月19日(日)14:00~16:00

内パソコン初心者向けの相談会(パソコンの操作、エクセルやワードの使い方など)

持ノートパソコン(お持ちの方)

参当日直接同センターへ

プラっとざま

TEL042(705)3610 FAX042(705)3630

◆英語でシェイクスピア作品を読みよう(全6回)

日7月13日・27日、8月10日・24日、9月14日・28日(月)14:00~15:00

内ネイティブ講師の解説により、シェイクスピア作品を読みディスカッションする

対定英会話中級以上の方(若干名)

費4,500円(全6回分)

申電話、窓口(7月1日(水)13:00以降)

◆プラっと沖縄FESTIVAL

日8月8日(土)10:00~16:00

内沖縄民謡・三線・エイサーのステージ、沖縄マルシェ、縁日、ジンベエガメ・ウミガメ絵付け

費一部有料

入自由

※ジンベエガメ・ウミガメ絵付けのみ要申込み(電話、窓口(7月1日(水)13:00以降))。

◆沖縄美ら海水族館オンラインツアー

日8月8日(土)10:30~11:45(10:00開場)

内大型スクリーンで美ら海水族館を巡るオンラインツアー(クイズコーナーあり)

対定どなたでも(小学生以下は保護者同伴)(20人程度(申込順))

費800円

申電話、窓口(7月1日(水)13:00以降)



その他のイベント情報



図書館だより

課題図書・推薦図書を借りよう

7月1日から課題図書、推薦図書の貸出が始まります。通常の図書とはルールが異なりますのでご注意ください。課題図書、推薦図書は小学生、中学生、高校生本人の貸出券でそれぞれ1冊ずつ、1週間借りることができます。事前に予約する場合は同様に1冊ずつ予約できます。

家族で本を読むきっかけにもぴったりです。図書館で一緒に本を選び、同じ物語を楽しみながら、読んだ後の感想を伝えあってみませんか。

図書紹介

いまのきもちはどうなる?

えがしら みちこ/KADOKAWA



子どもたちの感情をやわらかな水彩画といろいろな音で表現し、描かれており、心の声をやさしく引き出す絵本です。「今の気分に近い色はどれ?」と一緒に考えて、伝える楽しみを感じ合しましょう。

担図書館 TEL046(255)1211 FAX046(252)5704

みんなの広場

このコーナーに掲載を希望する場合は、掲載希望号の2カ月前の20日までに、市役所3階秘書広報課で配布する掲載依頼用紙(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を明記し、秘書広報課に提出してください。なお、必ず掲載できるものではありません。

イベント情報

◆ビバ・ラ・ムジカオーケストラ

第10回定期演奏会

日7月12日(日)14:00から(13:30開場) 場海老名市文化会館(海老名市めぐみ町6-1)

内クラシックとポップスの演奏(ドボルザーク交響曲8番、シカゴ、アラジンメドレーなど)

定600人(先着順)

参当日直接会場へ

問ビバ・ラ・ムジカオーケストラ

TEL090(5329)2417

◆第6回学びのビュッフェ

日8月8日(土)13:00~16:00

場えびなこどもセンター(海老名市中新田377)

内発達や不登校に関する県央地域の情報を集約・紹介する

参当日直接会場へ

問まなピタネット

manapitanet@gmail.com

サークル会員募集

◆東文囲碁クラブ

日毎月4回木曜日13:00~17:00

場東地区文化センター

内囲碁対局による相互親睦(初心者講習会あり)

費月額250円

問TEL090(6349)4473(浅野)

◆座間シティ・コール

日毎月第1・3日曜日9:00~12:00

場市公民館、北地区文化センター、サニープレイス座間他

内混声合唱

対高校生以上

費▼高校生=入会金なし、月額1,500円 ▼その他=入会金1,000円、月額3,000円

問TEL090(3332)7145(荒井)

市政情報

座間のキラめきびと2026 作品募集

市男女共同参画推進委員会では「座間のキラめきびと2026」を開催します。「ワークライフバランス」と「自分らしさ~私のほっとする瞬間~」をテーマとした写真・俳句・川柳・短歌・短文を募集します。

【座間のキラめきびと2025】

最優秀賞「なにがいい なんでもいいよ あなたなら」

詳しくは、市ホームページの募集要項をご覧ください。問い合わせください。

応募条件 市内在住・在勤・在学者 ▼写真=人物写真は写っている本人の承諾を得たもの ▼俳句・川柳・短歌・短文(140字以内)=応募者本人が作成したもので、テーマに即した内容であるもの

※いずれも未発表の作品で1人いずれか1点。

応募方法 募集要項に記載の必要事項を明記し、電子メールまたは直接担当へ(10月30日(金)まで)

担人権・男女共同参画課 TEL046(252)8087 FAX046(252)0220

Mail:jinken@city.zama.kanagawa.jp



市HP



メール作成フォーム

座間市民芸術祭絵画展作品募集

応募作品 油絵、水彩、墨絵、日本画、版画、パステルなど

※1人1点まで。大きさは30号(約91センチメートル×73センチメートル)まで。額装(ガラスは不可)または軸装し、展示用掛けひもを取り付ける。

※作品、入れ箱・袋など、搬入・搬出の際に持ち込む物全てに氏名を記入してください。

応募資格 市内で文化活動をしている方、高校生以上の市内在住・在勤・在学者

応募方法 市LINE公式アカウントから申請または市役所5階生涯学習課、市民館、北・東地区文化センター、各コミュニティセンター(立野台を除く)で配布する応募票(市ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、〒252-8566座間市役所生涯学習課宛てに郵送(必着)または直接担当へ(8月28日(金)まで)

搬入日時 11月27日(金)13:00~14:00

展示期間 11月28日(土)~12月3日(木)9:30~16:00

搬出日時 12月3日(木)16:00~17:00

搬入・搬出・展示場所 ハーモニーホール座間ギャラリー

担生涯学習課 TEL046(252)8476 FAX046(252)4311



市HP

夏の節電対策

- エアコンの温度設定は、体調を考慮し28度を目安にして節電に努めましょう
- エアコンが複数ある場合は、一つの部屋で過ごすことで、エアコンのほか、使用する照明も減らすことができ、消費電力の大幅な削減につながります。また、ショッピングセンターや図書館などで過ごすようにすることも大きな節電効果があります
- 使用しない部屋の照明やエアコンは小まめに消し、長時間使用しないテレビやパソコンなどの電化製品のコンセントを抜きましょう
- 炊飯器、電気ポットおよびお風呂などの保温は、できるだけ控えましょう
- 置き配などを活用し、配送トラックから排出されるCO₂を削減しましょう
- つる性植物によるグリーンカーテンを設置して、室内温度の上昇の抑制に努めましょう
- すばやく汗を吸収し蒸発させる素材や、い草や麻などの素材で作られた衣類を選べると、気温の高い夜でも寝苦しさや和らぎ、より快適に過ごすことができます
- 打ち水を行うことで、水が乾くまでの間、気化熱効果により、コンクリートやアスファルトに溜まった熱を逃してくれる効果があります

担ゼロカーボン推進課 TEL046(252)7675 FAX046(255)3550



うちエコ診断HP

燃やすごみの量 5月の実績

家庭から排出された燃やすごみの量です。

令和	排出量	前年同月比
8年	1,434.94トン	-4.64%
7年	1,504.70トン	

ペットボトルは中身をすすいで、こまめに分別しましょう!

年間199トンの削減目標まで、あと143トンです。

担ゼロカーボン推進課 TEL046(252)7985 FAX046(255)3550

ざま つなぐひと



小さなコートに広がる奥深い世界

第44回全日本バウンドテニス選手権大会に出場

萬徳 哲則さん(ひばりが丘在住)

「やればやるほど魅了されるんですよ」テニスコートの約6分の1の広さで行うバウンドテニスは、気軽に始められる一方で、その日の体調や気温、湿度、床の状態などによってプレーは大きく変化する。柔らかいボールをラケットで「つぶす」ように打ち、スピードやスピンを操る。その繊細さと奥深さに引き込まれた。

岩手県の海辺で育ち、高校時代はボクシングに打ち込んだ。大学から推薦入学の声が掛かるほどの実力があつたが、就職活動が売り手市場だった時代背景と厳しい減量生活への思いから就職を選択。それを機に県内へ移り住み、現在は藤沢市内でトラック部品などの製造に携わる。仕事終わりや休日には練習に励むが、家族から「また遊びに行くの?」と言われることも。「糖尿病改善のための取り組みなんです、と家族へ伝え練習へ向かっています」そんなエピソードを語り、笑顔を見せる。

競技との出会いは自治会での活動。はじめは「しよせんは遊びだろう」と思ったが、実際にプレーすると、その印象は一変。狭いコートなのにボールに追いつけない。見るのとやるのでは大違いだった。以来競技にのめり込み、今回で5回目の出場となる全国大会では、ベスト3入りとシード権獲得を目指す。

「何か始めたいと思っている人は、一度体験してみてくださいね」気軽に始められ、健康づくりにもつながる一方で、高い競技性も兼ね備える。さらに、比較的小金をかけずに楽しめることも魅力。「やればやるほど魅了される」という言葉どおり、その探究心は尽きることがない。これからもバウンドテニスの奥深い世界を追い求めていく。

バウンドテニスをやりたい方はこちら

問座間市バウンドテニス協会会長(倉谷) TEL080(2144)4856

Mail:kuraya@kurama-c.sakura.ne.jp

水難事故に注意しましょう

●水の事故から命を守る7つのポイント

- ① 立入禁止の場所には近づかない
- ② 体調が悪い時には無理をしない
- ③ 単独行動を避ける
- ④ 子どもから目を離さない
- ⑤ お酒を飲んだら海や川には入らない
- ⑥ ライフジャケットの常時着用
- ⑦ 連絡手段の確保

●水難事故を発見した時には…

河川で水難事故に遭った時、または発見した時は速やかに119番通報しましょう。また、相模川堤防沿いには通報時の目印にアルファベットA~E標記の看板を設置しています。

担消防管理課 TEL046(256)2211 FAX046(256)2215



雨水浸透施設などの設置助成

市では雨水浸透施設などの設置をお願いしています。設置費用の一部を助成する制度がありますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。

担生活安全課 TEL046(252)8214 FAX046(257)7743



市HP

市立プールの一般開放

日7月18日(土)～8月31日(月)▼午前の部=9:00～12:00▼午後の部=13:00～16:00▼夕方の部=16:30～18:00

※午前・午後の部では、1時間に1回、10分間の休憩があります。各部は入れ替え制です。

開場日 ①～③月曜・水曜・金曜・日曜日 ④～⑥火曜・木曜・土曜日

費 ▼未就学児=無料 ▼小・中学生=100円 (プール利用証などをお持ちの市内在住者は無料) ▼15歳以上(中学生を除く)=210円

※利用上の注意事項など詳しくは市ホームページをご覧ください。



市HP

開放プール一覧

名称	所在地	電話番号
①立野台プール	立野台1-1-2	046(251)5672
②東原プール	東原3-3-14	046(251)5044
③相模が丘プール	相模が丘2-1-9	046(256)2285
④入谷プール	入谷西5-43-1	046(256)2325
⑤ひばりが丘プール	ひばりが丘4-4-3	046(255)5087
⑥座間公園プール	座間1-3671	担当へ

担スポーツ課 TEL046(252)8177 FAX046(255)3550

介護保険「負担限度額認定」制度

負担限度額認定とは

所得や資産が一定基準以下の方が、介護保険施設の食費・居住費の自己負担額を軽減できる制度(ショートステイを含む)です。認定を受けると、負担の上限が定められた金額に引き下げられます。

認定には条件があります

認定条件、申請方法など詳しくは担当へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。



市HP

担介護保険課 TEL046(252)7719 FAX046(252)8238

社会を明るくする運動

7月は「社会を明るくする運動」の強調月間です。地域住民の連帯を強め、誰もが幅広く参加できる犯罪予防活動を展開し、犯罪や非行の防止と、犯罪や非行に陥った人たちの立ち直りを助けることへの理解と協力を訴えることを目的に街頭啓発キャンペーンを行います。

街頭啓発キャンペーン

日7月2日(土)16:00～16:30

場スーパービバホーム座間店、スーパー三和座間東原店

担地域福祉課 TEL046(252)7127 FAX046(255)3550



市HP

石けん使用の推進

県では、「神奈川県洗剤対策推進方針」を定め、石けん使用の拡大など洗剤対策を進めています。リンを含む合成洗剤は環境に悪影響を及ぼすとされています。一方で、石けんは動植物の油脂などから作られているため、自然の力で分解されやすく、環境に優しいという特徴があります。石けんなどの分解性の高い洗剤を優先的に使用し、リンを含む合成洗剤の使用は最小限にとどめるなど、河川の水質保全に、ご理解とご協力をお願いします。

担生活安全課 TEL046(252)8214 FAX046(257)7743

ざま歴史再発見

鮎漁に生きた人々と相模川

初夏を代表する味覚として、「香魚」の二つ名でも知られる鮎。座間を含めた相模川流域一帯では、毎年6月1日の禁漁解禁日から晩秋にかけて、鮎釣りに興じる釣り客の姿がしばしば見かけられます。そんな鮎漁と座間の人々とのつながりは、江戸時代にまでさかのぼります。

新田宿の旧家に残された幕末・文政年間(1818～1831)の古文書には、「古来^{ヨリ}農業之間鮎漁」に携わってきたという村民の証言(写真①)が登場します。暴れ川として知られ、度重なる洪水被害で新田宿の人々を悩ませた相模川ですが、そこで育った鮎の成魚は「御用鮎」として将軍家にも献上される逸品であり、山川の幸をもたらす恵みの川でもあったのです。また、御用鮎を運んだ飛脚が通ったといわれる「鮎の道」は、現在も地域の生活道路として使われています(写真②)。

近代に入ると、それまで村々が自主的に行ってきた漁業管理は、組合組織のもとで再編されていきます。大正7年(1918)に設立された相模川漁業組合は、漁業規約の制定や一般釣り客への注意喚起など、鮎漁全般の保護管理に重要な役割を果たしました(写真③)。なりわいとしての鮎漁を守り育てようとするこうした努力に支えられながら、座間と鮎との関わりは次世代に継承されていったのです。

磯部頭首工付近には、昭和42年に建立された鮎の供養塔(写真④)がひっそりとたたずみ、鮎漁の歴史の面影をしのばせてくれます。

担生涯学習課 TEL046(252)8431 FAX046(252)4311



①相州高座郡新田宿村名主ほか六名返答書(文政11年)



②地域の古道・鮎の道にかかる「鮎の大橋」



③漁業者ノ心得(昭和8年)



④供養塔現況(現・相模原市南区磯部)

サークル団体情報誌「ざまっとガイド」2026年度版 発行

座間市民活動サポートセンターでは、市内で活動している市民活動団体やサークルなどの情報を集めた情報誌「ざまっとガイド」を7月中旬に発行します。

配布場所 座間市民活動サポートセンター、市役所1階市民情報コーナー、市民館、北・東地区文化センター、各コミュニティセンター(立野台を除く)他

問座間市民活動サポートセンター TEL046(255)0201

Mail:ss-zama@feel.ocn.ne.jp HP:https://zamat.genki365.net/

担市民協働課 TEL046(252)7966 FAX046(255)3550

薬物乱用防止パネル展

日7月29日(水)～31日(金)8:30～17:15(最終日は15:00まで)

場市役所1階市民サロン

担地域福祉課 TEL046(252)7127 FAX046(255)3550



市HP

余熱利用で一年中あたたかい
高座施設組合
屋内温水プール
Indoor warm water swimming pool

〈利用料金〉 大人400円 小人100円(幼児無料)
〈開館時間〉 9:00～21:00
〈利用時間〉 9:30～20:30
〈休館日〉 月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)

座間市在住65歳以上の方は
半額(税込200円)で利用できます
※身分証明書(コピー不可)必要

成人・子供向け水泳教室実施中!
詳細はホームページをご確認ください

神奈川県海老名市本郷20-1
TEL.046-238-8780

広告 施設入居前後・遺品整理
ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc

お片付け

お片付けライト
に全部お任せ下さい!

ご相談・お見積り **完全無料!**

通話無料 0120-684-215

お片付けライト

〒186-0005 東京都国立市西2-24-30
☎042-806-9065

【遺品整理士】遺品整理士認定協会 第1524195号
【遺品査定士】遺品査定士認定協会 第AM02232号
【古物商許可】公安委員会許可 第308872416684号 合同会社レイ

「善通寺」は、香川県善通寺市に平安時代の弘仁4(813)年に開創されて以来、1200年余りの歴史をもち、数多くの文化財、伝承物を伝えるお寺です。当別院は、願い事が善く通るお寺として知られている「善通寺」の関東別院として令和2年9月に座間市に開設されました。新しい地域のコミュニケーションの場としてもご利用いただけます。お気軽にお寄りください。

046-266-0615

弘法大師御誕生所
總本山 善通寺 関東別院

〒252-0001 神奈川県座間市相模が丘4丁目73-26
イオンモール座間 目の前 宗教法人 善通寺

7月の相談日

※相談はすべて無料。土曜・日曜日、祝・休日、年末年始を除く
 電=電話可 予=予約制 予=予約可

相談名	日時・場所・担当
消費生活 電 (訪問販売・多重債務など)	毎週月曜・火曜・木曜・金曜日 9:30~12:00、13:00~16:00 場市役所1階市民広聴課内消費生活センター 担市民広聴課 TEL046(252)8490
弁護士 予	14日(火)・21日(火)・28日(火)18:00~20:30 8日(水)・15日(水)・22日(水)13:30~16:30
行政書士 予 (遺言書等作成)	9日(木)13:30~16:30
分譲マンション 予 (近隣・管理組合)	10日(金)13:30~16:30 (予約の受け付けは9日(木)まで)
交通事故 予	21日(火)13:30~16:00
行政 予 (国に対する要望)	16日(水)9:30~11:30
司法書士 予	17日(金)13:30~16:30
不動産 予 (取引・契約)	23日(木)13:30~16:30
税理士 予	24日(金)13:30~16:30
人権擁護委員 予 (差別問題など)	14日(火)13:30~16:00 TEL046(252)8087
女性 予 (DVなど)	毎週月曜~金曜日 9:00~12:00、13:00~17:15 TEL046(252)8483
駐留軍離職者	16日(木)10:00~15:00 場市役所4階4-1会議室 担産業振興課 TEL046(252)7604 FAX046(255)3550
成年後見制度 司法書士 電 予	8日(水)・22日(水)13:30~15:15 場サニープレイス座間相談室 予約座間市成年後見利用促進センター TEL046(259)7451 FAX046(266)2009 担地域福祉課 TEL046(252)8247 FAX046(255)3550

市職員を募集

令和8年10月1日採用

職種	採用人数
土木職(上級)	若干名
土木職(初級)	若干名
電気職(上級)	若干名
電気職(初級)	若干名
保育士	若干名

令和9年4月1日採用

職種	採用人数
一般事務(上級)	5人程度
一般事務(上級/社会福祉主事)	
一般事務(上級/埋蔵文化財専門職)	
土木職(上級)	3人程度
電気職(上級)	若干名
社会福祉主事	若干名
保育士	若干名
保健師	若干名

受験資格 受験案内に記載(市ホームページからアクセス可)
 ※受験資格に必要な要件を満たしている方は、採用年月日の繰り上げについて相談させていただく場合があります。



受験案内の配布場所 市役所3階職員課・1階市民情報コーナー、イオンモール座間1階ノースコート

申受験案内に記載(令和8年10月1日採用は7月2日(木)17:00まで、令和9年4月1日採用は8月12日(水)17:00まで)

担職員課 TEL046(252)7911 FAX046(255)3550

自衛官・防衛大学校等学生を募集

採用種目	年齢	初任給(月額)
2等陸・海・空士(任期制自衛官)	18~32歳	(高卒)224,600円 (大卒)242,600円
一般曹候補生		
航空学生 ※	海上	18~22歳
(パイロットコース)	航空	
防衛大学校学生 ※	18~20歳	学生手当166,400円
防衛医科大学校 ※ (医学科・看護学科)		

※資格:高卒または高専3年次修了(それぞれ見込み含む)。

担防衛省自衛隊神奈川地方協力本部相模原地域事務所 TEL042(755)0694

担戸籍住民課 TEL046(252)8083 FAX046(255)3550

座間市消防団協力事業所表示証を交付

消防団協力事業所表示制度に基づき、表示証を交付しました。この制度は事業所の従業員が消防団に入団しやすい環境を作り、事業所が所有する防災力の提供などの協力を得ることができた場合に表示証を交付し、社会貢献を果たしていることを評価し、地域の防災体制の充実強化を図ることを目的としています。



詳しくは市ホームページをご覧ください。

担警防課 TEL046(256)2412 FAX046(256)2215



市HP

審議会・教育委員会など

※傍聴について詳しくは、担当へお問い合わせください。

教育委員会7月定例会

日7月8日(水)9:30から

場市役所5階教育委員会室

担教育総務課 TEL046(252)8347 FAX046(252)4311

各種委員を募集

※応募方法について詳しくは市ホームページをご覧ください。

- 市地域公共交通会議委員
- 市地域公共交通運賃等協議会委員

担都市計画課 TEL046(252)8289 FAX046(255)3550



市HP

ともに生きる社会かながわ推進週間

県では7月20日(月)~26日(日)の期間で、「ともに生きる社会かながわ憲章」の理念の下、共生社会の実現に向けた取り組みを実施します。

担県共生推進本部室 TEL045(210)4961 FAX045(210)8854

担障がい福祉課 TEL046(252)7978 FAX046(252)7043



県HP

座間 安心の終活
 お気持ちに沿った優しい葬儀で選ばれています

事前相談・資料請求の方は
 少人数の低価格な
 火葬式・家族葬

↓通常価格229,900円(税込)↓
174,900円(税込)

火葬式シンプルプラン

「ありがとう」を伝えられる最安プラン

葬儀に必要な物品・サービス・運営スタッフを含む安心セット
 ○弊社安置所利用可能(ご面会無料)
 ○公営斎場・貸式場をご案内

※火葬料金、宗教者のお礼は別途お客様負担となります

ししくらセレモニー
 家族葬・人形供養のことなら

0120-15-2828

お子様の結婚相談
承ります!

独身の子の将来を心配する親御様へ

お気軽にご連絡ください

マル通マークCMS取得 ムスベル株式会社
 結婚相談所ムスベル相模原
 相模原市南区相模大野8-10-6 エタカビル3階

0120-138-026

電話料無料 営業時間:10時~19時 定休日:第2・第4水曜日

庭木1本から承ります!

庭木のプロフェッショナルがお伺いします!

お客様とのお約束
 庭木1本より明瞭料金
 トイレはお借りしません
 土日でもOKです
 お茶はご遠慮します

広報さまをこまめの方へ
 生垣の剪定 長さ1m 高さ2m
 通常2,200円を
 初回限定 1,100円 ※税込
 先着10名様

1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス 座間店
 カタラ(東証スタンダード上場会社)グループ 座間市相模が丘6-26
0120-61-4128
 9:00~17:00

健康・医療情報

国民年金保険料免除制度・納付猶予制度をご利用ください

国民年金制度は、20歳以上60歳未満の方が加入する制度です。老後の高齢基礎年金だけでなく、病やけがによる障害基礎年金、加入者が亡くなった場合の遺族基礎年金などを受けるための大切な制度です。

経済的な理由などで保険料の納付が困難な場合は、申請により保険料の納付が免除または猶予されます(右表)。

7月から令和8年度分(令和8年7月分から令和9年6月分)の申請受付を開始します。

なお、前年度に全額免除または納付猶予が承認されて継続審査を希望した方は、改めて申請する必要はありません。

※継続審査の結果は8月頃に日本年金機構から発送されます。

区分	月々の保険料額	
全額免除	保険料の全額が免除	0円
納付猶予	保険料の全額が猶予	
4分の3免除	保険料の4分の3が免除(残り4分の1を納付)	4,480円
半額免除	保険料の2分の1が免除(残り2分の1を納付)	8,960円
4分の1免除	保険料の4分の1が免除(残り4分の3を納付)	13,440円

※令和8年度の保険料月額は、17,920円です。

対象 本人や配偶者などの前年所得が一定基準以下の方
※退職した方などを対象とした特例制度があります。

申請期限 保険料の納付期限から2年以内



市HP

- 年金事務所または市役所1階保険年金課で配布する申請書(日本年金機構のホームページ(https://www.nenkin.go.jp/)からダウンロード可)に必要事項を記入し、〒220-8557 日本年金機構神奈川事務センター宛てへ郵送
- マイナポータルを経由して「ねんきんネット」から電子申請
- 顔写真付きの身分確認証を持参し年金事務所窓口で申請(本人以外による手続きの場合は委任状が必要となる場合あり)

ねんきん加入者ダイヤル TEL0570(003)004
※050から始まる電話からは
TEL03(6630)2525
厚木年金事務所 TEL046(223)7171(代表)

☎保険年金課 TEL046(252)7035 FAX046(252)7043

健康相談

※相談はすべて無料。土曜・日曜日、祝・休日、年末年始を除く
☎=予約制

相談名	日時・場所・内容
健康相談 ※予約不要。	☎7月13日(月)9:30~11:00 場市役所1階市民サロン ☎体組成、血圧、骨健康度の測定、健康・栄養相談
個別健康相談 ☎	☎随時 場市民健康センター、市役所2階健康医療課窓口 ☎食事療法や健康全般についての管理栄養士・保健師による相談

☎健康医療課 TEL046(252)7995 FAX046(255)3550

育児相談

☎7月17日(金)、8月7日(金)9:30~10:30

場市民健康センター

☎身体測定と食事・発育・発達・育児・歯科の相談

持母子健康手帳、バスタオル

参直接会場へ

※同日に離乳食教室に参加される方は9:30ごろにお越しください。

☎こども家庭課 TEL046(252)7225 FAX046(255)5080

大人の食育教室~簡単・手軽なバランス料理~

☎7月6日(月)10:00~11:00、11:15~12:15

場市民健康センター

☎生活習慣病予防のための講話と簡単にできる料理の紹介(試食あり)

定各16人(申込順)

☎市LINE公式アカウント、電話(7月2日(木)まで)

☎健康医療課 TEL046(252)7995 FAX046(255)3550



申し込み
フォーム

離乳食教室

☎①7月17日(金)②8月7日(金)10:00~11:00(受け付けは9:55まで)

☎①おおむね9カ月~1歳1カ月児とその保護者②おおむね5カ月~8カ月児とその保護者(各12組(申込順))

持母子健康手帳、抱っこひも、ティースプーン(②のみ)

☎市LINE公式アカウント(①7月15日(水)②8月5日(水)まで)

※リッチメニューの「子育て」から申し込み。

※計測希望の方は同日開催の育児相談をご利用ください。

☎こども家庭課 TEL046(252)7225 FAX046(255)5080

広告

樹木墓地 悠久の丘
THE ETERNAL HILL

【お引越し付き】永代供養墓 お引越し先 合葬墓

個別4名様用 3.0㎡ 税込 **204.0万円**より
4体分全て含む

個別2名様用 2.0㎡ 税込 **128.5万円**より
2体分全て含む

[2名様・4名様・6名様用 お引越しなし]タイプお引越し先[合祀墓]タイプもございます

宗教宗派自由
相模メモリアルパーク

公益財団法人
相模メモリアルパーク

〒243-0308
神奈川県愛甲郡愛川町三増109-2
許可番号:神奈川県指令環衛 第131号

石材センターお問合せや資料の請求は...
0120-000-375
営業時間(水曜定休)AM8:45~PM4:45

広告

横浜DeNAベイスターズ 2026 応援定期預金

お取り扱い期間
2026年3月23日(月)~2026年7月24日(金)
※募集金額に到達した場合はお取り扱いを中止することがあります。

横浜DeNAベイスターズが
2026年度日本一になると **金利0.1%UP!**

3年 年利 **1.30%**が 年利 **1.40%** (税引後 年利 1.052% *日本+0.1%)
1年 年利 **1.25%**が 年利 **1.35%** (税引後 年利 0.996% *日本+0.1%)
(税引後 年利 1.075%)

[募集金額] 500億円 [対象] 個人 [組合員ではない方] 表記利率より-0.1% [金額] 1契約100万円以上 ※新しいご資金でのお取り扱いとなります。

※詳しくは窓口までお問合せいただくか、店頭備え付けの書面・ホームページをご覧ください。

横浜DeNAベイスターズを応援しています!!

横浜DeNAベイスターズが
2026年度日本一になると **金利0.1%UP!**

3年 年利 **1.30%**が 年利 **1.40%** (税引後 年利 1.052% *日本+0.1%)
1年 年利 **1.25%**が 年利 **1.35%** (税引後 年利 0.996% *日本+0.1%)
(税引後 年利 1.075%)

[募集金額] 500億円 [対象] 個人 [組合員ではない方] 表記利率より-0.1% [金額] 1契約100万円以上 ※新しいご資金でのお取り扱いとなります。

※詳しくは窓口までお問合せいただくか、店頭備え付けの書面・ホームページをご覧ください。

ともに羽ばたこう未来へ
横浜幸銀信用組合

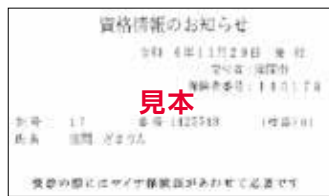
大和支店 ☎046-260-0211
〒242-0021 神奈川県大和市中央5-12-1
営業時間 平日 9:00~15:00
11:30~12:30は
昼時間休業

「資格情報のお知らせ」「資格確認書」のご確認を

国民健康保険

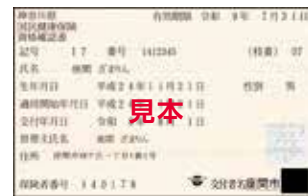
7月下旬までに、国民健康保険に加入されている方に、新しい「資格情報のお知らせ」または「資格確認書」を送付します。マイナンバーカードを健康保険証として利用登録している「マイナ保険証」をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」、マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方には「資格確認書」を送付します。

資格情報のお知らせ



マイナ保険証をお持ちの方

資格確認書



マイナ保険証をお持ちでない方

後期高齢者医療保険

7月下旬までに、後期高齢者医療制度に加入されている方のうち、8月以降の負担割合、負担区分またはその両方が変更になった方のみ、新しい資格確認書を送付します。

資格確認書



負担割合や負担区分が変更になった方

医療機関などで診療・薬の履歴を確認できる！高額療養費の限度額がすぐに反映！

マイナ保険証へ移行してみませんか？

令和6年12月2日に従来の健康保険証は発行されなくなり、医療機関などへの受診は「マイナ保険証」の利用を基本とする仕組みに移行されています。

登録方法 医療機関や薬局などにある顔認証付きカードリーダー、マイナポータルまたはセブン銀行ATMから登録



国民健康保険加入者向けリーフレット

※新しい書類が届いたら、現在使用している「資格情報のお知らせ」または有効期限が切れた「資格確認書」は細かく切って破棄するか、市役所1階保険年金課または各出張所窓口へ返却してください。

担 保険年金課 TEL046(252)7003 FAX046(252)7043

乳がん・子宮がん施設検診

①子宮がん検診②乳がん検診(マンモグラフィ)を実施します。受診できる指定医療機関については、市ホームページをご覧ください。



市HP

受診期間 令和9年2月28日(日)まで

※検診終了日は各医療機関の休診日により異なります。

対 4月1日時点で①20歳以上の女性②40歳以上の偶数年齢女性

※施設検診と集団検診の重複受診はできません。

内 ①子宮けい部細胞診、子宮体部細胞診

②▼40歳代=2方向撮影▼50歳以上=1方向撮影

費 ①▼子宮けい部細胞診のみ=1,700円▼子宮けい部細胞診と子宮体部細胞診=2,500円②▼2方向撮影=3,000円▼1方向撮影=2,500円

※受診時に各医療機関で支払い(後期高齢者医療制度加入者は受診料が免除されますので、窓口で被保険者証を提示してください)。

申 電話などで直接指定医療機関へ

※受診確認票を紛失した場合は担当へお問い合わせください。

※市民税非課税世帯の方は受診前に必ず担当へ免除申請を行ってください。申請から決定まで3週間程度かかります。

担 健康医療課 TEL046(252)7995 FAX046(255)3550

音楽でますますげんき塾

日 ①7月17日(金)14:00~15:30(13:30受付開始)

②7月23日(木)10:00~11:30(9:30受付開始)

※①②の内容は同じです。どちらか一方のみを申し込みください。

場 市民健康センター

内 歌や合奏、脳トレなどを中心とした介護予防法を学ぶ

講 音楽健康指導士 丸岡倫子さん

対 定65歳以上の市内在住者で、自力で会場に来られる方(各30人程度(申込順))

持 筆記用具、飲み物、汗拭き用タオル

申 電話、ファクス、窓口(①7月16日(木)②22日(水)まで)

担 長寿支援課 TEL046(252)7084 FAX046(252)8238

乳がん・子宮がん集団検診

日 ①7月24日(金)、8月3日(月)・6日(木)・12日(水)②9月1日(火)9:10~9:25、10:30~10:45、13:00~13:15、14:00~14:15



申し込みフォーム

場 ①市民健康センター②スポーツクラブルネサンス・イオンモール座間24(広野台2-10-12)

検診内容、対象者など

	乳がん集団検診(40歳代)	乳がん集団検診(50歳以上)	子宮がん集団検診
検査内容	問診、X線撮影(2方向)	問診、X線撮影(1方向)	問診、細胞診(けい部)
対象者(4月1日時点)	40歳から48歳までの偶数年齢の女性	50歳以上の偶数年齢の女性	20歳以上の女性
受診料	2,500円	2,000円	800円
受診間隔	2年に1回	2年に1回	毎年

申 市LINE公式アカウント、電話(7月2日(木)~9日(木))

..... 以下の方は受診できません

●乳がん集団検診 授乳中および断乳後6カ月が経過していない方、今年度すでに乳がん施設検診を受診した方

●子宮がん検診 妊娠中~産後2カ月未満の方、今年度すでに子宮がん施設検診を受診した方

担 健康医療課 TEL046(252)7995 FAX046(255)3550

食と体をトータルで整える健康講座

第2弾「腸から始める健康づくり~食事バランスの整え方~」

日 7月26日(日)10:00~12:00

場 市民公民館

内 生活習慣病予防について、腸活を中心とした食事バランスのポイントなどを学ぶ

対 定18歳以上の市内在住・在勤者(24人(申込順))

申 市LINE公式アカウント、電話、窓口(7月17日(金)まで)

担 市民公民館 TEL046(255)3131 FAX046(252)2776



申し込みフォーム

凡例表記

日=日時 場=場所 内=内容 講=講師 対=対象 定=定員 費=費用 持=持ち物 受=受付時間 入=入場 参=参加方法
申=申込方法 問=問い合わせ先 担=担当 TEL=電話 FAX=ファクス HP=ホームページ 電=電子メール

●座間市役所

〒252-8566神奈川県座間市緑ヶ丘一丁目1番1号(郵便物は、郵便番号と「座間市役所+課名」を記入することで届きます)

●開庁時間

月曜~金曜日(祝・休日と年末年始を除く)8:30~17:15
第2・第4土曜日の午前中は一部業務を実施)

●イベントなどは中止・変更する場合があります。

●お問い合わせやお申し込みは開館日時をご確認の上、ご連絡ください。

●申し込みは、特に記載がなければ発行日以降にお願いします。

●ファクスでお申し込みの場合は、「件名」、「連絡先」など必要事項を明記してください。

●2次元コードの遷移先ホームページは発行日に公開する場合があります。

●施設の表記

市民文化会館：ハーモニーホール座間、市民体育館：スカイアリーナ座間、市民交流プラザ：プラっとぞま、ふれあい会館：コミュニティプラザ

子育て情報

チャレンジいっぱい！夏の子ども向けイベント

親子でふるえるこわいおはなし会

日 8月8日(土) 18:30~19:00 (18:00集合)
 場 図書館
 内 怖い話を中心としたおはなし会
 対 3歳~小学生とその保護者(20組(申込順))
 申 電話、ファクス、窓口
 担 図書館 TEL046(255)1211 FAX046(252)5704



こどもまつり「サマーアイランド」

日 7月25日(土) 13:00~17:00
 場 東地区文化センター
 ※車での来場はできません。
 内 おばけ迷路、おはなしのお部屋、ざまりんの版画、むかし遊び、お茶体験、はたおり体験、異文化体験、模擬店など
 入 自由
 同時開催 おもちゃ病院
 内 壊れたおもちゃの修理(修理できない物もあります) ※受け付けは15:00まで。
 対 小学生以下(保護者同伴10組(申込順))
 費 無料(部品代などは実費)
 申 電話、ファクス、窓口(7月22日(水)まで)
 担 東地区文化センター TEL046(253)0781 FAX046(253)0789



いちにち子どもランド

日 7月5日(日) 10:00~14:00
 場 北地区文化センター
 ※車での来場はできません。
 内 ゲーム、小物作り、わりばし鉄砲、卓球、模擬店など
 入 自由
 担 北地区文化センター TEL042(747)3361 FAX042(747)8542



横浜DeNAベイスターズOBに学ぶ！ 親子キャッチボール教室

日 7月25日(土) 15:00~17:00 (14:30受付開始)
 場 座間市民球場(相模が丘6-36-24)
 内 キャッチボール教室、ストラックアウト、ティーバッティングなど
 講 横浜DeNAベイスターズOB
 対 市内在住・在勤の小学1~3年生とその保護者(50組100人(申込順))
 費 1,000円(1組) ※当日現金で支払い。
 申 市LINE公式アカウント(7月17日(金)まで)
 担 スポーツ課 TEL046(252)8177 FAX046(255)3550



申し込みフォーム

こども夏まつり実行委員募集

期間 7月25日(土)から8月22日(土)夏まつり当日まで
 内 8月22日(土)に実施する夏まつり準備、催し物・模擬店のお手伝いなど
 対 小学生
 申 小学校で配布される申込書に必要事項を記入し、担当へ(用紙がない場合は電話または直接同館へ)(7月23日(木)まで)
 担 市公民館 TEL046(255)3131 FAX046(252)2776



子どもを車内に残さないでください

車内に子どもだけを残したまま車を離れることは、大変危険です。
 特に夏場は、短時間でも車内温度が高くなり、熱中症など命に関わる危険があります。「少しだけだから」「寝ているから大丈夫」と思っている、思わぬ事故につながる恐れがあります。子どもだけを車内に残したまま車を離れることはやめましょう。
 また、車内に取り残されている子どもを見かけたときは、状況に応じて声をかけ、危険な様子がある場合は110番通報をしてください。
 担 こども家庭課 TEL046(252)8026 FAX046(255)5080

ざまりん広場

日 7月8日(水) 10:00~12:00
 場 東地区文化センター
 内 子育て支援センター「ゆめ」スタッフと一緒に遊ぶ
 対 乳幼児とその保護者
 参 当日直接同センターへ
 担 東地区文化センター TEL046(253)0781 FAX046(253)0789

すくすく ざまっこ

このコーナーに掲載する写真を募集しています。
 対 3歳以下の乳幼児(きょうだいや友だち同士など複数名(3人まで)での応募可)
 申 市LINE公式アカウント ※掲載は多数抽選です。
 担 秘書広報課 TEL046(252)8321 FAX046(255)5090



申し込みフォーム



初めての
東京タワー♪
ういちゃん(0歳)



笑顔いっぱい♡
まなちゃん(0歳)



ご飯食べて
ご機嫌♪
ましる(1歳)



ご機嫌で、
満面の笑顔♪
まなか(0歳)



2人で初めてのお節句♪
こうだい(3歳)、ゆうしん(0歳)



ざまりん遊具で
遊んだよ！
がいくん(1歳)



読者アンケートにご協力ください



申し込みフォーム

