

『自宅に避難する！？』

避難と聞くと必ず「〇〇避難所」、「〇〇小学校」に行くと思いませんか？

避難とは「^{なん}難」を「^さ避」けることであり、

自宅が安全な場
所か確認しよう▶



自宅周辺が洪水や土砂災害のおそれのない安全な場合は、
『自宅に避難』でいいのです！！

このことを『在宅避難』と言います
中央区役所で作成したチラシです▶
市役所・公民館で配架しています



お問い合わせ 中央区役所地域振興課 TEL:042-769-9801

～地震対策はできていますか～

◎危険ブロック塀等撤去奨励補助制度

道路等に面した危険な**ブロック塀等の撤去費用を補助**します。

内容	補助金額
一般地区	費用の2分の1以内(上限 10万円)
重点地区・通学路	費用の4分の3以内(上限 15万円)

※新設費用は補助の対象になりません。

事業着手前に
申請が必要です。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

旧耐震基準の戸建住宅の**耐震診断等の費用を補助**します。

耐震診断:上限額**12万円**

耐震改修計画・工事一括事業:上限額**115万円**(費用の1/2)

※昭和56年5月31日以前に建築確認を取得し、建築された戸建住宅が対象です。

※補助制度の要件等、詳しくはお問い合わせください。

※予算額に達した時点で締め切ります(申込順)。

【申請期限】令和7年12月26日(金)(必着)

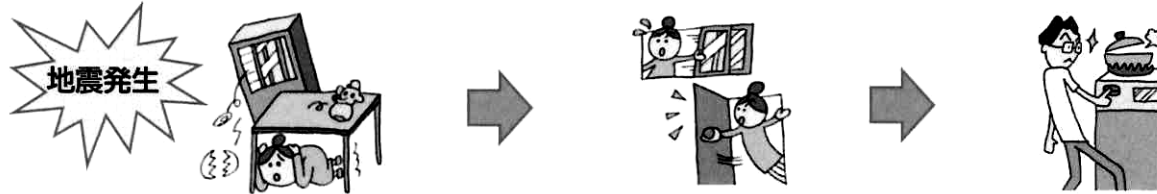
申請・お問い合わせ先
相模原市役所 建築政策課
電話 042-769-8252

さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

令和7年8月31日(日)午後0時15分に市内で一斉に実施します。

ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

- 大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。
- 地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。



1 その場に合った身の安全の確保

- ・机やテーブル等がある場合は、その下に入る。
- ・家具類やガラス戸から離れ、座布団等で頭部を保護する。
- ・その場で、姿勢を低くし、頭部を荷物や手で保護する。

2 出口・避難路の確保

- ・地震の揺れにより建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。
- ・早めにドアや窓などを開けて、出口(避難路)を確保しておきましょう。

3 火の始末

- ・自分の家から火事を出さないようにしましょう。
- ・ただし、大きく揺れている間に無理して火を消そうとすると、やけどをすることもあり危険です。
- ・まずは、身の安全を確保してから火を消してください。

【問合せ先】

相模原市危機管理局危機管理統括部 ☎042-707-7044

昆虫文化を子供たちに伝える会

第16回 昆虫講演会

セミの生態を探る

セミの生涯

7月1日～申込開始
先着100名

日時 8月24日 日曜日

13:00受付開始/13:30～15:00

会場 相模原市民会館3F
第1大会議室

お申し込み・お問い合わせ

費用 500円
(中学生以下無料)

参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢
(学年)、代表者の方の住所/電話番号/
メールアドレスをご記入の上、以下お
申込みフォームもしくはE-mailでお申
し込み下さい。

お申し込みEメール▼
kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

お申し込み
フォーム▶



「昆虫文化を子供たちに伝える会」
最新情報はこちら



久保田兼行 先生



主催：昆虫文化を子供たちに伝える会（代表：三宅 ☎090-3219-2805）
後援：相模原市/相模原市教育委員会/東京応化科学技術振興財団/ここものの会
協賛：河内椎茸園 / (株) ナベル / モナの丘

本事業は令和7年度相模原市市民・行政協働運営型市民ファンドゆめの芽の助成金事業です。

@KONCHU_BUNKA_SAGAMIHARA

第19回もんじゃ祭りイベント概要

2025 8.30(土) 31(日)

Foods & Music Festa



Food 13:00-21:30 Live 14:00-21:00
花火 21:00

主催 相模大野もんじゃ祭り実行委員会
共催 相模大野駅周辺商店会連合会
後援 相模原市/相模原商工会議所
協力 小田急電鉄(株)
公益社団法人相模原市文化財団
神奈川県立相模原中等教育学校
公式HP <https://mangez.jp>

ホームページ
はコチラ→



■会場

相模大野中央公園
〒252-0303 神奈川県相模原市南区相模大野4-2
小田急線相模大野駅より徒歩10分
※駐車場のご用意はございません。
※当日は混雑することが予想されますので公共交通機関をご利用の上ご来場下さい。

お問い合わせ先

☎ 090-4309-5521

(相模大野もんじゃ祭り実行委員会)

木もれびの森って？ 森を探検！



初秋に咲く植物を観察してみましょう

日時：令和7年9月6日(土) 9:30~11:30 受付開始 9時15分開始

小雨決行、雨天順延(翌日同時刻開始) 詳細はホームページでお知らせします。

会場：ここももの森(大野台中学校正門横、南区大野台8丁目8)

参加費：300円(資料代、保険料) (受付開始 9:15~)

小学四年生以上のみ。小学三年生以下は無料(必ず保護者同伴のこと)

持ち物：飲み物、筆記用具、スマホ

*アプリ バイオーム(無くとも楽しめます)を使用するので事前にインストールしておいてください。

申し込み方法(受付：8/15~9/5まで) 定員 20組

①参加者全員の名前(ふりがな)、②学年、代表者は③住所、④電話番号、⑤メールアドレスをホームページフォームからお申し込み下さい。

後援：相模原市教育委員会、(公財)相模原市まち・みどり公社
相模原市“木もれびの森 森づくりパートナーシップ協定”締結団体
協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

主催：木もれびの森の花と木々を守る会(ここももの会)

問い合わせ先 ☎ (代表) 杉山 090-9954-0190

バイオーム
アプリ

ホームページ



子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放

令和7年

042-752-4842

★開放日★

毎週、月・水・金 10時～12時 お庭で遊ぼう♪

予約不要。ご都合の良い日に園庭へお越しください。

♪星が丘幼稚園のサロン

10時30分～11時30分 サロン Baby・スター
「バレエストレッチ」「ベビーマッサージ」
～皆でお話しながら、楽しい時間を過ごしましょう～

♪0～3歳の未就園児預かり保育やっています！
「さがみん保育(子ども誰でも通園事業)」
☆にっこるーむ☆9時30分～12時30分 受付中★

予約サイトQR



サロン等の情報をご登録ください。
ご予約出来るまで♪

*園庭開放は、天候により急遽お休みになる場合がございます。

☆ “やりたい”がいっぱい “できた！”がいっぱい “やさしさ！”もいっぱい ☆

★未就園児親子教室★

9/6(土)

ふれあい遊び
大型絵本etc...

★R7年度前期★ 親子教室申込受付中♡

8月	9月	10月
2日	6日	4日

*対象:0歳～3歳の未就園児親子
ピンクグループ:令和4年～令和6年生まれのお友だちと保護者

参加費
無料

サロン Baby・スター

参加費
無料

LINEお友だち登録QR



・土曜日のおひさま教室が大好評♡
その為、平日にもクラス開設致しました。
・園庭開放から、もっと仲良しに(〜)♪
同年代のお友達を作りましょう♡

☆持ち物☆ 水筒・手拭きタオル・着替え(オムツ等) 幼稚園からのお知らせを配信しております。



横山こどもセンター行事案内



子育て広場 毎週火・水・木曜日開催 10:00～13:00

(もぐもぐタイム 12:00～13:00 簡単なおやつやお弁当をお持ちください)

読み聞かせ 8月26日(火) 11:00～11:30

紙芝居 9月2日(火) 11:00～

ベビーヨガ 9月11日(木) 11:00～

8月17日(日) 休館日

9月6日(土) おもちやの病院 10:00～11:15 受付

壊れたおもちゃをドクターが無料で直してくれます(部品代がかかることがあります)

☆ 熱中症予防のため水分補給になるものをお持ちください

☆ 状況により日程・時間等変更する場合があります。HP や掲示板でご確認されるか
センターへ直接お問い合わせください



令和7年度



親子であそぼう！ どんぐりころころ



工作、歌や人形劇など楽しい催しがいっぱいです♪
みんなで一緒に新しいお友達の輪をひろげましょう！
お気軽に遊びにきてくださいネ☆

時間：午前10時～11時30分



予約は
不要です

開催日	場 所	協力保育園
9・4（木）	横山公民館（大会議室）	認定こども園すこやか
12・4（木）	横山公民館（大会議室）	認定こども園すこやか
2026年1・8（木）	横山公民館（大会議室）	認定こども園すこやか

横山地区社会福祉協議会

お問合わせ 横山公民館内
電話042-756-7711



Instagram
フォローお願いします。



YOKOYAMASHAKYO

令和7年度 にこにこ広場開催日



会場：横山公民館

時間：10:30～11:30



日 程	場 所
9月10日（水）	大会議室
11月12日（水）	大会議室
令和8年 1月14日（水）	大会議室
3月11日（水）	大会議室

主催：横山台こども園（☎042-756-2102）

後援：横山地区社会福祉協議会（☎042-756-7711）

詳細は横山台こども園にお問合せ下さい。

横山地区社会福祉協議会

お問合わせ 横山公民館内
電話042-756-7711



Instagram
フォローお願いします。



YOKOYAMASHAKYO



社協 横山 だより

9月1日(月)～9月29日(月)

【問合せ・申込み先】

042-756-7711

横山地区社会福祉協議会



YOKOYAMASHAKYO

コミュニティ よこやま「憩」

場 所：タウンハイツ集会所横山台 2-2-2

※8月はお休みです

参加するたびポイントが貯まる

「御集印帳」も人気です♪

ポイントを貯めて素敵な商品を GET
しましょう♪

月・金

★百歳体操

AM 10時半～12時

9/1 9/5 9/8 9/12 9/19

9/22 9/26 9/29



金

PM

★わなげ・ポッチャなど

13時半～15時

9/5 9/19

★よこやま体操

13時半～15時

9/12 9/26



コミュニティ しもくざわ「憩」

場 所：下九沢団地集会所 下九沢 727-6

水

AM

★ポッチャ・わなげなど

10時～11時半

9/24

※ マスクの着用はご自身の判断でお願いいたします。
※ 予定が変更になることもあります。

予約は不要です

お気軽に参加して

ください★



LET'S フレイル予防&リエイブルメント♪

横山いきいき元気教室～運動編4日間コース～

【日 時】 令和7年 9月2・16・30日(火) フォロアップ 11月18日(火)
10時から11時30分

【場 所】 横山公民館

【講 師】 健康運動指導士 宮崎 恵美子先生

【内 容】 椅子に座っての軽体操・フレイル予防の講話など

【参加費】 無料

【持ち物】 運動のできる服装、飲み物、タオル

【対象者】 横山地域にお住まいのおおむね 65 歳以上の方



参加希望の方は下記にお申し込みをお願いします。

横山地域包括支援センター

042-751-6662 担当 岡西・江口

※この事業は相模原市より委託を受けて実施しています。(令和7年度開催)

横山地区エンジョイスポーツDay

みんなで楽しもう！ みんなあつまれ！



三菱がイホアーズや青山学院大生も参加して楽しさ最高！

“お菓子とり” 目方でドン！ なども盛りだくさん

賞品もたくさんもらえるよ！

詳しくは、またお知らせします。

10/19(日)
8:30~12:00頃
横山小学校 校庭

※ 駐車場はありません。雨天中止



主催：横山公民館

主管：横山地区エンジョイスポーツ Day 実行委員会

協賛：横山地区自治会連合会

問合せ：横山公民館 ☎756-1555

脱炭素の取組を支援します



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に依存しない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に対する支援を行っています。

★住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

住宅に太陽光発電設備、蓄電池及びV2Hの導入を検討している方
ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方

…対象設備等を導入した方に対して奨励金を交付します。

★住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

住宅に初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を導入したい方

…利用者の電気料金やリース料金に還元する形で支援します。事業者が設置費を一時的に負担し、利用者は電気料金又はリース料を支払います。

★燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

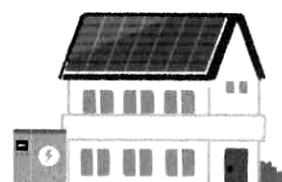
燃料電池（水素）自動車【FCV】の購入を検討している方

…燃料電池自動車（FCV）を購入した方に対して奨励金を交付します。

★電気自動車充電設備導入補助金

集合住宅、事務所・工場等又は商業施設等の駐車場に充電設備の導入を検討している方

…居住者、利用者等が電気自動車を充電できるよう設置される充電設備に補助金を交付します。



【お問合せ】

042-769-8240（相模原市 ゼロカーボン推進課）

詳細は、市ホームページ
を御確認ください。



夏季の省エネのポイント

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【エアコン】

- 熱中症予防のため、温度計を見ながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターは2週間に1回清掃しましょう。
- エアコンと一緒に扇風機やサーキュレーターを用いると冷気が広範囲に行き渡り、より快適に過ごせます。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫して、涼しく快適に過ごすクールビズを実践しましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時にカーテンを閉めておくと、室内の暑さを軽減できます。

【クールシェアさがみはら 実施中】

COOL SHARE

家庭でのエアコン使用を控え公共施設やお店での買い物、イベントなどに参加して涼しく楽しい空間をシェアしましょう！10月31日まで実施します。

【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。（「強」なら「中」にできないか確認しましょう。）
- 食品は冷蔵庫内で冷気が流れる7割を目安に、冷凍庫は9割以上収納すると効果的です。
- 無駄な開閉はやめて、開閉時間も短くしましょう。
- 壁や天井から適切な間隔をとり設置しましょう。

【照明】

- 必要のない部屋の電気は消しましょう。
- LEDなど省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。
- 点灯時間を短くしましょう。



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら



アースクールさがみはら
NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会

相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550

令和7年度

成年後見制度 市民公開講座&無料相談会

事前予約制
先着順

第1部	講座	午後1時30分～	定員 40名	テーマ：知って納得！後見制度
第2部	無料 相談会	午後3時～	定員 20組	弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に関する個別相談会 (1組30分程度)×2クール

開催区	日にち	会場	第1部 講師
中央区	9月20日(土)	あじさい会館 6階 展示室 (中央区富士見 6-1-20)	弁護士
南区	10月25日(土)	南保健福祉センター 2階 集団指導室 (南区相模大野 6-22-1)	税理士
緑区 (津久井)	11月8日(土)	津久井保健センター 2階 集団指導室 (緑区中野 613-2)	社会福祉士
緑区	12月13日(土)	緑区合同庁舎 4階 検診室 (緑区西橋本 5-3-21)	司法書士

申込開始日：8月1日(金)～

申込期日：各開催日の前週の金曜日午後5時迄

※ 第1部又は第2部のみの参加も可

こちらからも
申込み可能です

申込み
問合せ



社会福祉法人相模原市社会福祉協議会
さがみはら成年後見・あんしんセンター
電話：042-756-5034



LET'S フレイル予防&リエイブルメント♪
横山いきいき元気教室
～運動編4日間コース～

- 1日目 9月 2日(火)
- 2日目 9月16日(火)
- 3日目 9月30日(火)
- フォローアップ 11月18日(火)

【講師】 健康運動指導士

みやざき えみこ
宮崎 恵美子先生

【内容】椅子に座っての軽体操
フレイル予防の講話など

場 所:横山公民館

時 間:10時～11時30分

参加費:無料

持ち物:運動のできる服装、飲み物、タオル

対象者:横山地域にお住まいのおおむね65歳以上の方
参加希望の方は下記にお申し込みをお願いします。

横山地域包括支援センター
042-751-6662 担当 岡西・江口

※この事業は相模原市より委託を受けて実施しています。(令和7年度開催)

料理講習会のお知らせ

生活習慣病・フレイル予防講習会

～バランスの良い食事をしましょう～



相模原市食育推進
マスコット
キャラクター
サガビー

【実施日】 8月31日(日)
【時 間】 午前10時～12時
【場 所】 上溝公民館 料理実習室
【費 用】 500円
【持ち物】 エプロン 三角巾 筆記用具
【定 員】 20名

内容

生活習慣病予防、フレイル予防についてのお話と、減塩で野菜たっぷりの簡単な料理を作ります。

- ・豚肉と野菜の甘酢炒め
- ・長いもとトマトのわさび和え
- ・フルーツのヨーグルトのせ

申し込み受付期間

8月15日(金)～定員に達するまで

申込先 わかな会 上溝地区

Tel 070-6564-7654(担当・江藤)

【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会
相模原市健康増進課



◀わかな会
ホームページも
ご覧ください♪

