

令和7年度 小山公民館

ふれあい学級 公開講座のお知らせ



「健康講座」開催します

元気で長生きをテーマに、健康診断の大切さや、
今、注目されている腸活について皆さんの知識を
深めましょう。



講師：総合相模更生病院 松本院長
他職員の方々

日 時：令和7年10月30日(木) 午前10時～正午

◆会場 小山公民館 大会議室

◆対象 小山公民館区内にお住まいの方が優先です。

◆定員 40名(無料 申込順)

◆申込み：10月15日(水)から10月29日(水)までに公民館窓口
または電話にて。定員になり次第、募集終了となります。

主管：ふれあい学級運営委員会

主催(問合せ先)：小山公民館(電話：042-755-7500)

(メール：oyama-k@city.sagamihara.kanagawa.jp)

【公民館窓口時間：月曜日、祝日の翌日を除く午前9時～午後5時】

腸活



秋の味覚を楽しむ

小山公民館 食育講座 — 秋のミニパフェ —

さつまいもと栗のミニパフェ

11月15日(土) 午後1時30分～3時30分(予定) ※受付は午後1時から

こだわりの焼き菓子やチーズテリーヌ、色とりどりのケーキで人気の洋菓子店「花みずき」の
オーナーシェフから、秋の味覚「さつまいも」と「栗」を使ったミニパフェの作り方を教わります。

講師 花みずき オーナーシェフ 伊藤 忠重 さん

会場 小山公民館 料理実習室(2階)

対象 小山公民館区に在住・在勤・在学の中・高・大生以上の方

定員 20人(申込順)

参加費 700円(パフェ材料費)

持ち物 三角巾、エプロン、マスク、手を拭くためのタオル、筆記用具、水分補給用の飲み物

申込み 小山公民館の窓口で、申込書に参加費を添えて申込み

受付期間 10月15日(水)～11月9日(日) ※月曜及び祝日の翌日を除く午前9時～午後5時
(定員に達し次第締め切り) ※11月11日以降のキャンセルは返金いたしかねます。

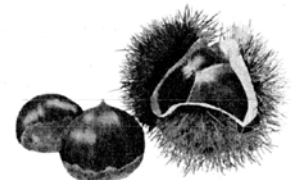


主管 小山公民館文化事業実行委員会

主催・問合せ 小山公民館 TEL 042-755-7500

(対応可能時間：月曜・祝日の翌日を除く 午前9時～午後5時)

メール oyama-k@city.sagamihara.kanagawa.jp





大学生の学びを地域で体験 パート1 ～大学生と一緒に 古着 de リメイク!～



11月22日(土) 午前9時30分～11時30分 場 所：小山公民館 大会議室

内 容：①古着Tシャツをエコバッグにリメイク ②ハギレを使ったモビール作り体験
③ハギレを使って参加型アート

講 師：竹内 暖（桜美林大学教育探究科学群3年）他、教探 古着 de リメイク グループ

参加費：無 料

対 象：小山公民館区在住の小学生（低学年は保護者同伴） 定員：15名（申込順）

持ち物：水分補給用の飲み物、筆記用具

（子ども用の古着はこちらで用意しますが、ご自宅からお持ちになってもOKです）

申込み：10月15日（水）～11月15日（土）の間に、小山公民館窓口または

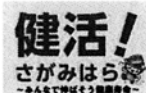
お電話（042-755-7500）※対応時間：月曜日と祝日の翌日を除く、午前9時～午後5時

主 催：小山公民館、共育コミュニティ（小山公民館サークル）

問合せ：小山公民館 TEL 042-755-7500

メール oyama-k@city.sagamihara.kanagawa.jp

～ ヌェアヨガ 体験教室 ～



カラダへ負担をかけずにストレッチができます 「みんな元気! さがみはら」

日 時 10月29日(水) ヌガ教室10:00～11:30(受付9:30～ 健康チェックを行います)

場 所 小山公民館 大会議室

内 容 **ヌェアヨガ** を体験して学ぶ

講 師 柴本敦子氏（ユガ講師）

持ち物 タオル(手拭い)・ユガマット(又はバスタオル)
飲み物・運動しやすい服装(素足で行ないます)

定 員 25名（申込み順）

申込み 9月2日(火)から<10月22日(水)締切>

《お問合せ・申込み》 10:00～17:00(月曜日除く)

小山公民館 ☎：042-755-7500

椅子を使って
関節を守りながら
気軽に身体を
整えましょう!



主催：小山地区健康づくり普及員協議会 協力：小山公民館

☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう！
ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか？地域の景観を損なうだけでなく、ネットに
引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を！

相模原市自治会連合会

0～3歳くらいの乳幼児とご家族 妊婦さんも大歓迎！

あつまれ！おやこ

～ 子育てサロン ～

☆事前申し込み、登録不要！

☆駐車場あり 車で来館できます！



子育て中の皆さん！！気分をリフレッシュしましょう！！

仲間作りや情報交換の場としてもご活用ください。お父さん、お母さんの子育てを応援します！

10月23日(木)

10:30 から 15:00 まで

お部屋を開放し、自由に遊べます。

入退室自由です！

お昼を持参し、ゆっくり過ごす事も可能です。

会場：小山公民館 多目的室



季節の工作や
手形スタンプもできます



お気軽にご参加ください

13:30～14:00 は、すすきの保育園の保育士による手遊び＆育児相談を実施します

* 子育て支援ボランティアがサポートします。

お問い合わせ：小山地区社会福祉協議会 事務局（小山公民館内） TEL042-755-0350 平日9時～17時



あいちゃん

ポッチャ大会

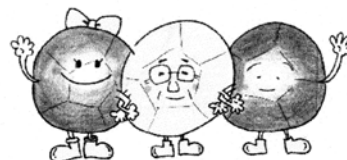
11月22日(土)

午後1:00より 向陽小学校 体育館にて

持ち物： 飲み物・ 体育館履き

※動きやすい服装でお越し下さい

※参加費は無料です



上位チームには
豪華景品！
全員に参加賞も



3名1組のチームで行います。

個人や2人組での申し込みもOKです！

定員：30組程度（申込期限 10月16日～11月14日）

お申込みはお電話もしくは社協窓口（小山公民館内）にて承ります

小山地区社協事務局（☎755-0350）平日9時～17時

【企画運営】
ポッチャ
ボランティアグループ

【後援】
小山地区社協



あなたの参加を待っているボランティア活動がきっと見つかる

おやま ハローボランティア

oyama-volunteer.jimdofree.com



ポッチャをやってみよう!

場所: 小山公民館 大会議室

時間: 午後1時30分から

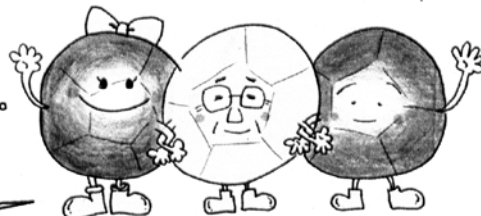
ルールは簡単、でも奥が深くておもしろい! 子どもからお年より、障がいのある方誰でも遊べるスポーツです。ぜひ練習に参加してみませんか? 予約は不要です!



10月15日(水)

※持ち物: 飲み物、タオル ※動きやすい服装でおこしください。

※暑さの為、急遽中止とさせて頂く場合があります
開催の有無については、下記までお問合せください



お手伝いして下さる方 募集中!

企画運営: ポッチャボランティアグループ 後援: 小山地区社協 問合せ: 小山地区社協 ☎755-0350 (平日9時~5時)

ほっとほっとカフェ

10月15日(水) 13:30~16:00 予約は不要です

●場所 小山公民館コミュニティ室

待ってまーす!

●参加費 100円 ●次回は11月19日開催予定です。



●問合せ 小山地区社会福祉協議会 事務局

TEL 042-755-0350 平日9:00~17:00



宮下 いきいき サロン



地域の皆様の憩いの場

令和7年11月度イベント

ポッチャを楽しもう!

日時 令和7年11月14日(金) 午前10時~11時半

場所 こばと児童館

参加費: 100円 予約はいりません

12月度予定 12月12日(金) ハーモニカで歌おう!(仮)

小山地区社会福祉協議会

問合せ先 井浦(080-1097-1350)

高齢者世帯などの“日常生活での困りごと”は下記の電話にご相談ください

日常生活での困りごととは

電球や照明の交換
買い物代行
庭の草取り
簡単な力仕事
ゴミ出し
掃除のお手伝い
・・・などなど

090-5990-0294

費用は無料です

◆作業にあたり購入物品などがある場合、その実費をご負担いただきます

◆作業内容により、有料サービスをご紹介させていただくこともあります

小山地区社会福祉協議会 おやま生活サポートセンター

刃物研ぎ

【自治バス割引】

3本以上で100円引き

開催予定日： 令和7年11月7日(金)
開催場所： 宮下自治会館（宮下本町2-17-1）
受付時間： 午前9時30分から午後2時まで
（受付締切：午後1時30分）

随時センター
会員募集中!!

★悪天候等によっては開催方法等の変更及び中止することもございますのでご了承ください。

★お車でのご来場はお控えいただき、近隣の有料駐車場をご利用ください。

★料金例：包丁（刃渡り10cm未満500円・刃渡り23cm未満600円）

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 TEL042-754-1177



●シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和7年11月・12月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。 講座内容の説明
- ・最低開講人員2名

◆講座時間

・午前：9:30～12:00

・午後：13:30～16:00

◆会場、ご予約、お問い合わせ

シルバー人材センター 南事務所

☎042-745-2158

申し込み締切日

希望講座月の前月20日まで

受付：月～金曜日（祝日を除く）

午前9時～午後5時



2日間講座 各講座は月2日間 5時間です。受講料1講座4,000円

講座名	No.	令和7年11月開講予定日	令和7年12月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	6(木)	13(木)	午後
	02	—	1(月)	午後
			8(月)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	20(木)	27(木)	午後
	04	—	15(月)	午後
			22(月)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	7(金)	14(金)	午後
	06	—	3(水)	午後
			10(水)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	21(金)	28(金)	午後
	08	—	17(水)	午後
			24(水)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	4(木)	午後
	10	7(金)	14(金)	午後
			11(木)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	18(木)	午後
	12	21(金)	28(金)	午後
			25(木)	午後
パワーポイント 入門	13	10(月)	17(月)	午後
	14	—	12(金)	午後
			19(金)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	4(火)	11(火)	午後
	16	—	5(金)	午後
			12(金)	午後
Android スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	17	—	—	午後
	18	5(水)	12(水)	午後
			4(木)	午後
			11(木)	午後
iPhone スマホ入門Ⅱ (動画・LINE等)	19	18(火)	25(火)	午後
	20	—	—	午後
			19(金)	午後
			26(金)	午後
Android スマホ入門Ⅱ (動画・LINE等)	21	—	—	午後
	22	19(水)	26(水)	午後
			18(木)	午後
			25(木)	午後
			1(金)	午後

自治会の割引券ご利用で 弁護士相談が4 割引!!



料 金 45分間 通常 ~~5,000円(税込)~~ が 3,000円(税込)に!

予 約 042-776-5200 まで

※一世帯につき一年度当たり一回限り

(お問合せ)

相談場所 相模原相談センター (神奈川県弁護士会)

住所: 中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館 1 階

*「令和6~8年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の

「**弁護士相談 割引券**」をご持参ください。

(割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい)



相模原市後援

弁護士・司法書士・税理士・社会保険労務士・行政書士による

合同無料相談会

法律の専門家に相談できる、チャンスです!!

令和7年11月16日(日) 場所: 相模原市市民会館 3F 大会議室

時間: 午後1時30分~午後4時 (当日受付順 予約不要)

主催: 相模原市業連絡協議会

構成団体: 神奈川県弁護士会相模原支部、神奈川県司法書士会相模原支部、東京地方税理士会相模原支部

神奈川県社会保険労務士会相模原支部、神奈川県行政書士会相模原支部

【問合せ】

東京地方税理士会相模原支部 042-759-0046

東京地方税理士会相模原支部 相続税セミナー&個別相談会

税理士による相続税セミナーと個別相談会を無料で行います

【日時】令和7年11月9日(日) 13時15分 開場

13時30分 ~ 14時15分 相続税セミナー (成年後見制度についても一部解説します)

14時20分 ~ 個別相談会 1組30分以内で行います

- ・具体的な評価、計算、書類の作成は行いません
- ・いただいた個人情報は本会場のみで使用し第三者へ渡すことは一切ありません
- ・個別相談の順番は予約受付順となりますので、お待ちいただくことがあります



【会場】ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1・2

相模原市南区相模大野3-3-2 bono相模大野 サウスモール3階

【定員】先着40組 事前予約制

【申込先】☎042-759-0046 税理士会相模原支部へご連絡下さい

セミナー、個別相談会とも事前に予約が必要です QRコードからの予約も可能です

主催: 東京地方税理士会 相模原支部 共催: 東京地方税理士協同組合 相模原支所



これからどうしたら良いかわからず、お悩みの皆さまへ
身近な若者のことでお悩みの皆さまへ



“さがみはら若者サポートステーション”で相談してみませんか？

“さがみはら若者
サポートステーション”

(厚生労働省および相模原市委託事業)
は、15～49歳の方を対象とした自立を
目指す若者とそのご家族のための
公的な総合相談窓口です。
右記を含めてお問合せはこちら↓

042-703-3861

または

QRコード



～説明会・セミナーのご案内～

《ご本人・ご家族・支援者様向け》

サポステ説明会&簡易相談会

日時：2025年10月30日(木) 13:30～16:30 / 定員：6組(申込順)
会場：ソレイユさがみ セミナールーム3 / 費用：無料・予約制
内容：最初にさがみはらサポステの詳細な説明を行い、残りの時間は
個別簡易相談を順次行います。
※説明会は毎月2回開催していますので、お問合せください。

《ご家族・支援者様向け》

家族セミナー 『家族をひらき、若者を外の世界に橋渡しする』

日時：2025年11月29日(土) 9:30～11:30 / 定員：50名(申込順)
会場：サン・エールさがみはら第1研修室 / 費用：無料・予約制
内容：さがみはら若者サポートステーションの運営法人代表が登壇
いたします。

さがみはら療育事業所合同説明会

放課後等デイサービス・児童発達支援

* 中央区にある児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まるイベントです！ *

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会

日時：10月26日(日) 開場10:30 ～ 15:00

場所：相模原市立産業会館多目的ホール

参加費：無料



児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まって、それぞれの療育内容についての説明ブ
ースや楽しい体験ブースがあるイベントです。ぜひお子さまと一緒にお越しください！

【問合せ】 さがみはら子どもの福祉連絡協議会 070-8934-4361 knockonwood5329@gmail.com



高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を回ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづ
らい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行います。

日にち	会場
令和7年11月14日(金)	ユニコムプラザさがみはら(南区)
令和8年1月9日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
令和8年3月13日(金)	相模原市民会館(中央区)

【時 間】午後1時30分から午後4時まで(1組30分)

【対 象】おおむね60歳以上＝各5組(予約制 申込順)

【申込先】045-664-6896 (公社)かながわ住まいまちづくり協会

お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でも相談可能です。

令和7年度 相模原市 健活！チャレンジ

個人部門 スマホでチャレンジ！アプリコース
★1日平均 6,000 歩以上で抽選の対象に！

個人部門 レポート提出でチャレンジ！コース
★健康づくりに関する目標に30日取り組むと
抽選対象に！

グループ部門 グループで平均歩数を競います
★平均歩数が上位のグループに記念品を贈呈！

実施期間 個人部門

前期:9月1日～11月30日(抽選12月)

後期:12月1日～令和8年2月28日(抽選3月)

実施期間 グループ部門

10月1日～12月31日(抽選1月)

【問合せ】

相模原市コールセンター
042-770-7777

詳しくは市HP
こちらから▶



相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和8年度実施分 募集のお知らせ～

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

【問合せ】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽
TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973
メール fund@yumenome.com
ホームページ http://www.yumenome.com

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること



申込

令和7年12月12日(金) 必着
申請書等をメールにて送付してください

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。



緑の募金運動にご協力を！



緑の募金運動とは？

「緑の募金による森林整備等の推進に関する法律」に基づき、全国で実施されている募金運動です。集められた募金は、県内・市内の森林整備活動や緑化の推進、被災地域の復旧・復興などに活用されます。

募金方法は？

(公財)相模原市まち・みどり公社までご連絡ください。振込用紙などをお送りします。

募金は
随時受付中です！



◆公益財団法人相模原市まち・みどり公社
〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-6-23
TEL 042-751-6624(みどり推進課)
FAX 042-751-2345

看護職復職支援「復職技術研修会」

採血とBLS（一次救命処置）の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学べます。
併せて個別の復職相談も行います。

日 時 10月26日（日）午前9時30分から午後3時まで

場 所 相模原看護専門学校（南区新磯野4-1-1）

小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対 象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定 員 20名（申込順）※10月17日（金）までに電話、ホームページ等から市病院協会事務局へ

参加費 無料

その他 託児・駐車場あり

【問合せ・申込】

相模原市病院協会事務局

電話 042（755）0531



ハンドメイドの作品販売・ワークショップ
グルメなキッチンカーに焼きいも…。
こども も おとな も 秋をめいっぱい楽しめる。
ツリークライミングも開催！
秋を、公園を、もっと楽しむ。
買って楽しい、作って楽しい、食べて幸せ。

『よこやまオータムフェスタ』開幕です！

料金：入場無料

注意事項：

- ・荒天中止（当日8時までに公園WEBサイトで告知）
- ・混雑、満車が予想されます、公共交通機関でお越し下さい。

横山公園
YOKOYAMA PARK

神奈川県相模原市中央区横山5丁目11-50（指定管理者）横山公園グループパートナーズ
042-758-0886 / info-yokoyama-slcg@yokohamaryokuchi.com



料理講習会のお知らせ

伝 承 料 理 講 習 会



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】11月11日（火）
【時 間】午前10時～12時
【場 所】大野北公民館 調理室
【費 用】500円
【持ち物】筆記用具 エプロン 三角巾
【対 象】どなたでも
【定 員】20名

内容

相模原で古くから食べられてきた伝承料理「手打ちうどん」を作ります。
打ち立てうどんを季節の野菜をたっぷり使ったつけ汁でいただきます。

申し込み受付期間

10月15日（水）～定員に達するまで

申込先

わかな会 淵野辺地区

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♪

住宅の防犯対策補助金

～命や財産、笑顔を守るために防犯対策はしっかり行いましょう！～

相模原市では、住宅の防犯対策を行う方に対し、補助を行います。

【補助対象者】 購入（設置）日及び申請日に市内に居住し、住民登録をしている方（1世帯1回）

【補助対象経費】 対象となる防犯対策用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防犯対策用品】 令和7年10月1日以降に購入・設置した次のもの

- ・録画機能付きドアホン ・屋外用防犯カメラ ・屋外人感センサー付きライト
- ・玄関ドア錠（防犯性能が高いもの） ・補助錠 ・防犯フィルム
- ・面格子 ・センサーアラーム ・鍵付き宅配ボックス など

【補助額】 設置及び購入費用の2分の1、上限2万円（100円未満切り捨て）

【申請受付】 令和7年11月5日（水）から12月26日（金）まで

※先着順、予算（2,000件分）に達したら、受付を終了します。

その他、詳細については市ホームページ等にてご確認ください。

また、チラシ等はまちづくりセンターや公民館に配架しています。

【お問合せ】

相模原市コールセンター 042-770-7777 （担当 交通・地域安全課）



自転車の盗難に注意



自転車の盗難被害は、今年の7月末時点で、市内では730件発生しています。
中央区では268件発生しており、1日1件以上を上回る被害が出ています。

被害にあった自転車の特徴

- 鍵をかけていない自転車は、かけていた自転車と比べて 2倍 の被害が出ている。
- 被害の多くは 自宅の敷地内 や 駐輪場 で発生している。

対策

- 少しの時間でも自転車から離れるときは、必ず鍵をかけましょう。
- 備え付けの鍵に追加してもう1つ付けると、被害のリスクを減らすことができます。



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801