

回覧 相武台情報

発行日 令和7年10月1日
発行 相武台地区自治会連合会
(毎月1日発行、1月は15日発行)
内容の問い合わせは、各記事に記載の
問い合わせ先へ

防犯・交通 見守り隊 募集中!

相武台
地区

つながります。

地域の安全・安心

多くの方の見守りは



最優秀賞 相武台中学校 仙波 紬さんの作品

活動内容

自転車等にプレートやステッカーを
貼り付けて、子どもの送迎や買い物
等の移動の際に地域を見守る活動

応募 問合せ

自転車用プレート作成実行委員会

相武台まちづくりセンター(団体窓口)

相模原市南区新磯野4-1-3

TEL:046-254-3755

受付時間/平日9:00~12:00、13:00~17:00



自転車への取り付け例



自転車のかごや泥除けなどに
つけられるよういろいろな
サイズがあります

安全・安心相武台情報

南区安全・安心まちづくり推進協議会
相武台支部 防犯部
【事務局】相武台まちづくりセンター内
☎046-254-3755

安全・安心まちづくり旬間 10月11日(土)~20(月)

犯人からの
電話に出ないことが
最も有効な対策です!
留守番電話や通話の自動録音
装置を取り付けるなどの
安全対策をお願いします!

この通話は迷惑電話防止の
ために録音されます。



疑問・不安を感じたり、詐欺だと思ったら

#9110

警察総合相談窓口

188(いやや)

消費者ホットライン

公民館だより

☎046-256-3700

公民館事業の申込み時間は
月曜日、祝日の翌日を除く
午前9時から午後5時まで
(相武台公民館区の方優先)

ちょっとだけ先生の教室

Prime number 素数の話

「素数」ってなに？

あなたの知らない素数の世界！

10/25(土) 午後1:30～午後3:30 @公民館 2階 コミュニティ室

？ みんなが毎日使っている「数字」には、
まだまだ知られていない不思議が
いっぱい！その中でも特別な存在が
素数です。「むずかしい」より「おもしろい」
数字の世界をちょっとだけのぞいてみた
いキミ、集まれー！！

【先 生】武田 正文 先生
【対 象】小学4年生以上の方ならどなたでも
【定 員】5名(先着順)
【申 込】10月4日(土)から、窓口・電話にて
または右の二次元コードから



相武台ゆとり学級 第5回 <公開講座>

S.O.S LIVE

さざん お～んど スターズ ライブ

10/26(日)午後1:30～午後3:15

@公民館 2階 大会議室

【定 員】60名
【参加費】無料(要入場整理券)
【申 込】10月10日(金)午前9時から、
相武台公民館窓口にて、
入場整理券を配布します。(おひとり2枚まで。)

サザン・昭和の名曲を
大迫力の楽しいライブパフォーマンスで！

昭和の青春を、ゆとり学級と一緒に
プレイバック！



第30回小学生スポーツ大会

ティーボール教室

11/9(日) 予備日:11/16(日)

午前9:00～午後2:30

@そあらグラウンド

初心者・保護者
大歓迎



野球っておもしろいよ★

キャッチボールやバッティングの指導のあと
ティーボール体験試合を
みんなで楽しめます



【講 師】田野倉 利男 氏(元プロ野球選手)
【対 象】小学生 保護者の方もどうぞ！
【定 員】50名程度(先着順)
【持ち物】飲み物、お弁当、タオル、帽子、グローブ(持っている人)
【申 込】10月4日(土)から、左の二次元バーコードを読み込み、フォームにて

親子で作る料理教室

お家で簡単!!
フォカッチャ &
Pizza作り

11/8(土)・11/29(土)

午後6:00～午後8:00【全2回】

【会 場】公民館 2 階 料理実習室

【講 師】ひまわりカフェ

【参加費】1,200円(2回分・11/8に集金)

【持ち物】筆記用具、エプロン、
三角巾など(髪の毛をまとめるもの)

【対 象】親子ペア

※小学校4年生から中学生までの
お子さんとパパまたはママ

【定 員】7組(先着順)

【申 込】10月15日(水)から10月28日(火)
までに、窓口・電話にて

金利ある時代の

資金運用・老後資金活用講座

11/15(土)～【全3回】 午前10時～正午

老後の資産形成は給与収入のあるうちから始めると有利！
もちろん、主に年金収入の方にもお得な情報をお教えします

1	11/15(土)	金利ある時代の 預貯金・債券活用の基本
2	12/13(土)	NISAの活用方法と継続管理
3	R8/ 1/17(土)	老後の生活設計と 相続対策



【会 場】公民館 2階 中会議室

【講 師】岡本 英夫 氏

ファイナンシャルプランナー・
元金融専門誌編集長・金融コラムニスト

【参 加 費】300円(1回100円・当日集金)

【対象・定員】40歳以上の方、10名(先着順)

【申込方法】10月15日(水)から10月28日(火)
までに、窓口・電話、または右上の
二次元コードを読み込み、フォームにて

おやこ劇場新武ブロックによる

親子で楽しく



よみきかせのもり

11/16(日)午前10:30～11:30

秋を感じる読み聞かせや手遊びなど
みんなでほっこり♪しませんか

【会 場】公民館 3 階 和室

【対 象】赤ちゃんから未就学児のお子さんと
保護者(ご兄弟の小学生以上も可)

【定 員】20組程度

【申 込】10月18日(土)から窓口・電話または
左の二次元コードを読み込み、フォームにて

事業名	日時	会場 等	申込方法
相模原市民吹奏楽団 公開練習	10月4日(土)午後2時～4時 11月15日(土)午後7時～9時	2階 大会議室	直接会場へ
よみきかせのもり	10月10日(金)・11月14日(金) 午前10時30分～11時30分	3階 和室	
保育室開放	10月24日(金) 午前10時～正午	3階 保育室	
ファミリーバドミントン 体験教室	10月26日(日) 午前10時～正午	そあら体育館	
朝活 身体のびのび健やかヨガ	10月26日(日) 午前10時～11時	3階 和室	【要申込】 先着順にて受付中です。 申込状況などは、公民館 までお問い合わせください。

詳細はポスター、チラシ(公民館配架)をご覧ください！



社協相武台だより

[お問合せ・お申し込み先]

相武台地区社会福祉協議会
(相武台まちづくりセンター内)

☎ 046-204-8010



ひだまりカフェのご案内

10月の開催予定

1日・8日
15日・22日

＊水曜日＊



10:00～12:00

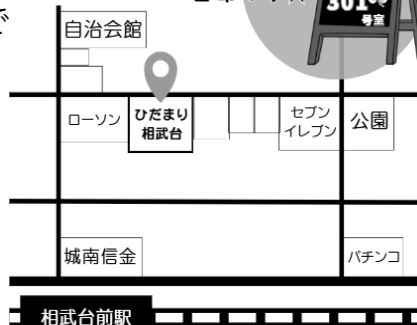
お好きな時間にお越しください。

ひだまりカフェは、みんなの
交流スペースです。どなたで
もお気軽にお越しください。
毎月水曜日に開催しています。
※第5・祝日・年末年始は除く

うわばき・スリッパを
各自ご持参ください



立て看板が
目印です★



＜場所＞ひだまり相武台
(南区相武台1-24-14サンライズビル301)



救急医療情報キット

無料配布中



Q1. 救急医療情報キットって何？



高齢者や障害者などの安全・安心を確保することを目的に、以下の医
療情報などを専用の容器に入れ自宅に保管しておき、救急時に備える
全国統一のシステムキットです。

かかりつけ医／持病／薬剤情報提供書(写)／診察券(写)／健康保険証(写)

Q2. 何が入っているの？

- ボトル
- 救急医療情報記入用紙
- 説明パンフレット
- シール(玄関用)
- マグネット(冷蔵庫用)

＊包帯・絆創膏のような救急医療用品は
入っていません。



＜配布場所＞

相武台まちづくりセンター内 団体窓口
受付日時：平日 9:00～16:00

Q3. 誰がもらえるの？

相武台地区在住の以下の方がお受け取り
いただけます。

- ☒ 75歳以上の方 (昭和26年4月1日迄)
- ☒ 65歳以上の一人暮らしの方 (昭和36年4月1日迄)
- ☒ ヘルプマーク・障がい者手帳を
お持ちの方 (年齢は問いません)

ヘルプマーク



＊受取時に年齢等がわかるものをお持ちください。
＊1世帯につき1セットのお渡しになっています。
＊ヘルプマークはこちらでは配布していません。
ご希望の方は包括支援センターにご相談ください。

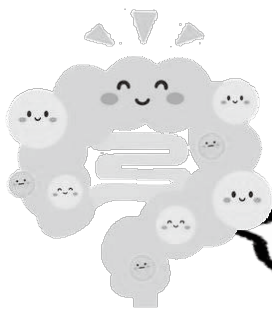
ご不明な点は 相武台地区社会福祉協議会 までお問い合わせください

相武台地域包括支援センターからのお知らせ

介護予防教室 コース編『腸の学校』

腸内細菌はもう一つの臓器

腸が変わると人生が変わる



健康と美しさの秘密
は腸にあり

アンチエイジング
は腸から

腸は超大事

参加費
無料

【場所】相武台公民館

【日時】第1回10月16日(木) 14:00~15:30 2F中会議室

第2回 23日(木)10:00~13:00 調理実習予定 ※材料代500円がかかります

第3回 30日(木)14:00~15:30 2F中会議室

【定員】20名程 【講師】管理栄養士 鶴野氏 春口氏

※3回参加をお願いします。参加希望の方はお電話にて申し込みをお願いします。

ステップアップ プロジェクト目指そう！健康長寿『足腰人間ドック』



当日は筋肉量など身体に関するデーターや5mの歩行時間の測定、日頃の生活のアンケートなど行います。筋力年齢やフレイルの危険度などがわかる体力測定となっています。骨密度の測定も行います。



【場所】ユソーレ相武台 【募集人数】16名程度

【講師】北里大学 医療衛生学部リハビリテーション学科 上出直人氏 安藤雅峻氏

【日時】10月24日(金) PM 3:00~PM 4:30 11月7日(金) PM3:00~PM4:30

参加希望の方はお電話にて申し込みをお願いします。

相武台みんなの保健室

～気軽に立ち寄って、いろんなことお話してみませんか？～

様々な資格を活かして地域で働く専門職が健康づくりをサポート！

【ミニ講座】こころの健康を守るために

～ストレスの兆候と対処方法～

【場所】ユソーレ相武台

【日時】10月25日(土) AM10:00~AM11:30

(ミニ講座は10:00~10:20)

相武台地域包括支援センター 月～土 8:30~17:15

Tel 046-206-5571

sbd-houkatsu@sweet.ocn.ne.jp



特殊詐欺等対策講話を開催します！

事前予約
必須！

南区に在住する市民を対象に、講話を通して特殊詐欺等の現状と対策について学ぶことができます。
また、振り込め詐欺対策や被害防止の呼びかけ等の防犯活動スキル向上を目指します。

開催日時：令和7年11月14日（金） 午前10:30～11:40

会場：南区合同庁舎3階 講堂（相模原市南区相模大野5-31-1）

小田急線相模大野駅北口から徒歩約10分またはバス「高相合同庁舎前」下車徒歩1分

実施内容：特殊詐欺等の現状と対策について

参加費：無料

対象：南区内在住の市民

定員：40人（申込順）

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）

募集期間：10月22日（水）～11月6日（木）

申し込み：042-770-7777

（相模原市コールセンター）

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▶



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

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。
ツリーライティングも開催！
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。



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



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どうぞ！

【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

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。

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

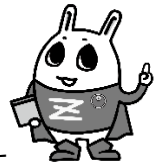


【会 場】ユニコムプラザさがみはら セミナールーム1・2

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

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：相模原士業連絡協議会

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

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）

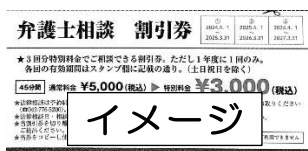
相談場所 相模原相談センター （神奈川県弁護士会）

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）



住宅の防犯対策に補助を行います

【補助対象となる防犯対策用品】

令和7年10月1日以降に購入等した次のもの
・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 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日から12月26日まで

※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各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）



高齢者住まい探し相談会



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）ユニコムプラザ相模原

令和8年1月9日（金）ソレイユさがみ

令和8年3月13日（金）相模原市民会館

【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】（公社）かながわ住まい

まちづくり協会

【電話】 045-664-6896



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。

申込

令和7年12月12日（金）必着

申請書等をメールで送付してください。

《ゆめの芽 HP》

※募集要項・申請書



【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

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
TEL042-751-6624 FAX042-751-2345（みどり推進課）

料理講習会のお知らせ
楽しく学び、楽しく調理・美味しく試食
 ～生活習慣病予防・フレイル予防講習会～



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20日(木)
 【時 間】 午前10時～12時30分
 【場 所】 相武台公民館 料理実習室
 【費 用】 500円
 【持ち物】 エプロン・三角巾・タオル・マスク
 【定 員】 15名

内容

調理実習(献立)
 主食:ご飯
 主菜:鶏とカブのクリーム煮
 副菜:三色ポン酢わさび和え
 スイーツ:さつまいもスティック

申し込み受付期間
 10月15日(水)～11月10日(月)
 申込先 わかな会 (担当:江藤)
 Tel 070-6564-7654

【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から申し込みできます♪

おもちゃの病院 開院！



おもちゃドクターが壊れたおもちゃを直します！

☆ 場所 : 相武台こどもセンター
 ☆ 開院日時 : 10月18日 (毎月 第3土曜日, 定期開院)
 10時～12時 (受付11時30分迄)
 ☆ 費用 : 無料 (部品代は一部有料)

依頼されるおもちゃの大半は修理可能です, 希望者は直接会場へ
 (欠けたり取れたりした部品・取扱説明書等がありましたら一緒にお持ちください)

〈お問い合わせ先〉 相武台こどもセンター Tel 046-255-5200

相模原おもちゃドクターの会 <http://www.sagami-portal.com/hp/dnt10031/>

おもちゃドクター募集中: 子供用おもちゃの修理(ボランティア)と一緒にやりませんか?

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)	—	—	午前
	02	—	—	1(月)	8(月)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	20(木)	27(木)	—	—	午前
	04	—	—	15(月)	22(月)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	7(金)	14(金)	—	—	午前
	06	—	—	3(水)	10(水)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	21(金)	28(金)	—	—	午前
	08	—	—	17(水)	24(水)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	—	4(木)	11(木)	午前
	10	7(金)	14(金)	—	—	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	—	18(木)	25(木)	午前
	12	21(金)	28(金)	—	—	午後
パワーポイント 入門	13	10(月)	17(月)	—	—	午前
	14	—	—	12(金)	19(金)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	4(火)	11(火)	5(金)	12(金)	午前
	16	—	—	—	—	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	—	—	—	—	午前
	18	5(水)	12(水)	4(木)	11(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	18(火)	25(火)	19(金)	26(金)	午前
	20	—	—	—	—	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	—	—	—	—	午前
	22	19(水)	26(水)	18(木)	25(木)	午後