

回覧 相武台★情報

発行日 令和7年11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

につながります。

地域の安全・安心、

多くの方の見守りは



最優秀賞 緑台小学校 杉浦 瑞樹さんの作品

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

人とまちをつなぐ光のかけはし 相武台かけはしイルミネーション 11月23日(日)から1月24日(土)

点灯式 11月23日(日)18時から
相武台前駅 駅前ロータリー

イルミネーション開催場所

小田急相武台前駅、そあら、相武台グリーンパーク緑道
相武台団地センター前広場、相武台駅前公園

主催：相武台ウインターイルミネーション実行委員会 連絡先046-254-3755

是非
ご来場ください

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
相武台まちづくりセンター内
☎046-254-3755

秋季火災予防運動

11月9日～11月15日

『急ぐ日も 足止め日を止め 準備よし』

毎年11月9日から15日まで、火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、一人ひとりの防火意識を高めて火災を防ぐことを目的に実施されます。火の取り扱いや住宅の火気対策に特に注意を払い、高齢者の死傷事故の減少、財産損失の防止に努めることが目的です。

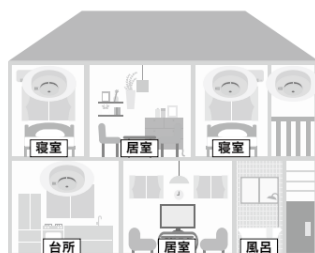


出典：相模原市HPより

1. 設置

寝室、台所
寝室がある階の
階段上部
に設置が必要です！

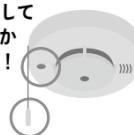
(例) 2階建て(寝室が2階)の場合



2. 点検

ボタンを押すか、
ひもを引くだけ

正常な場合、警報音や音声か
鳴ります。
定期的に点検をして
故障などがないか
確認しましょう！



3. 交換 (機器本体)

設置から10年を経過すると
電池切れや機器の劣化などで、
正常に作動しない場合が
あります。

10年経ったら
機器本体を
交換しましょう！

※交換について、ご不明な点は
お近くの消防署までご連絡ください。



出典：相模原市HPより



防犯講演会

元警視が語る、安心して暮らすための防犯の知恵

元神奈川県警察警視で現在は行政書士として活躍されている建川一茂さんを講師にお迎えし、防犯講演会を開催します。警察官としての豊富な経験と、地域活動の視点から、日常生活で役立つ防犯の知恵をお話しいたします。皆さまのご参加をお待ちしています。



- ・日時：令和7年11月30日（日）10:00～11:30
- ・会場：相武台公民館 大会議室
- ・講師：建川一茂氏（元神奈川県警察警視／行政書士）
- ・対象：相武台地区の皆さま（申込不要・入場無料）

南区安全・安心まちづくり推進協議会相武台支部

相武台まちづくりセンター内 団体窓口 ☎046-254-3755

相武台地域包括支援センターからのお知らせ

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】骨と関節の健康

姿勢改善に効果的なストレッチや筋力トレーニングや
姿勢不良による痛みへの対応と薬の適切な使用方法

【場所】ユソーレ相武台

【日時】11月22日(土) AM10:00～AM11:30

(ミニ講座は10:00～10:20)

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】11月26日(水) AM 10:00～AM 11:30 12月12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。

介護予防教室

～いつまでも自分の脚で歩こう！～

【場所】相武台公民館 【定員】30名程

【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



【第1回】11月28日(金) PM1:00～PM3:00 2Fコミュニティ室受付 (測定会は2F大会議室)

(参加者が多い場合は時間を変更して頂く可能性があります)

『体力測定会』 骨密度、筋肉量等も測定できます

【第2回】12月5日(金) PM1:30～PM3:00 3F多目的室



『腰関節痛予防講義と体操指導』

※全日程ご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。

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



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)

第31回

相武台こどもまつり

みんなであそぼう

12/7(日)午前10:00～午後0:30

(正午受付終了)

会場 相武台公民館

申込不要

直接会場に遊びにきてね!

内容 お化け屋敷 縁日コーナー
フラール 軽食コーナー などなど...

参加費、参加対象等 詳細はポスター・チラシをご覧ください

主管:相武台こどもまつり実行委員会 後援:相武台地区青少年育成協議会

日頃の練習の力試し!

ファミリーバドミントン大会

12/21(日)午前9時30分～正午
@ そあら体育館

ご家族・お友達と!
おひとりでも大歓迎!

【対象】 相武台地区にお住まいの小学生以上の方

【定員】 30名程度(先着順)

【持ち物】 体育館用シューズ・タオル・飲み物(ラケットの貸し出し有)

【申込】 11月16日(日)から、窓口または電話にて

または左の二次元コードを読み込みフォームにて
お申込みください。

主管:相武台公民館スポーツ・レクリエーション事業実行委員会

後援:相武台地区青少年育成協議会



《公民館まつりのお知らせ》～相武台公民館を拠点として活動されているサークル・団体のみなさまへ～

公民館まつりは、令和8年3月7日(土)・8日(日)です。

参加申込受付は11月1日(土)から11月30日(日)まで。

*窓口で参加申込用紙を配布しています。

全サークルの参加をお願いします! みんなでつくりあげましょう!!



趣味講座「しめなわづくり講習会」

新しい年に願いを込めて

大きなしめ縄飾りを手作りしよう！

12/21(日)

午前9:00～正午

横幅35cm×全長70cm
の本格サイズ！
縁起物が盛り沢山です



【会 場】公民館2階 大会議室

【講 師】相模原市シルバー人材センター会員

【参加費】1,700 円(材料費として・当日集金)

【対 象】どなたでも【定 員】30名(先着順)

【持ち物】はさみ、植木ばさみ(持っている方のみ)

【申 込】11月11日(火)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

主管:相武台公民館文化事業実行委員会

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

主管:相武台公民館 保育部



『よみきかせのもり』が日曜日にやってきたよ★
秋を感じる読み聞かせや手遊びを
ご家族みんなで、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】申込受付中 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

ちよっとだけ先生の教室

写真つたいけん講座

11/22(土)

午後1:30～3:30

【内容】公民館に集合
→グリーンパーク緑道公園で撮影
→公民館に戻って、みんなの写真を
プロジェクターで見ます



【会 場】中会議室、グリーンパーク緑道公園

【先 生】高橋 ざいち先生

【対 象】小学1年生以上(保護者の付添可)
保護者(ご兄弟の小学生以上も可)

【定 員】10名

【参加費】無料

【持ち物】デジタルカメラ(持っていない方は貸出しま
すので申込時にお知らせください)

【申 込】11月1日(土)から窓口または電話にて
主管:ちよっとだけ先生運営委員会

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	11月15日(土)午後7時～9時 12月13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	11月14日(金)・12月12日(金) 午前10時30分～11時30分	3階 和室	
保育室開放	11月28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	11月16日(日) 午前10時～正午	そあら体育館	

各事業の詳細はポスター、チラシ(公民館配架)をご覧ください！



相武台地区社会福祉協議会

[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

11月の開催予定

5日・12日

19日・26日

＊水曜日＊



10:00～12:00

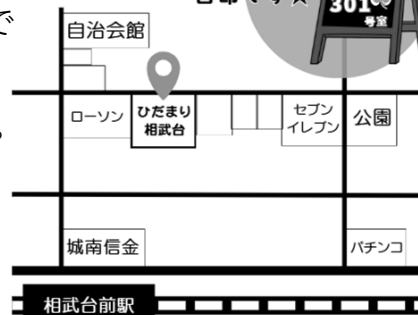
お好きな時間にお越しください。

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。



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

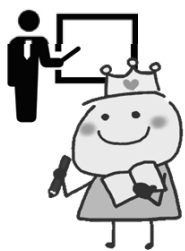


＜配布場所＞

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

＊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



相武台地区社協主催

スマホ講座



スマートフォンの基本操作（マップやカメラの使い方）から、キャッシュレス決済の方法やインターネットを安心・安全に使うための心得まで、専門のアドバイザーが丁寧にご説明します。貸出用のスマートフォンをご用意しておりますので、ふだんスマートフォン以外（携帯電話など）をご利用の方も安心してご参加いただける内容です。

【開催日時・講座名】

①	12月5日(金)	10:00~12:00	スマホの基本とキャッシュレス体験
②	12月5日(金)	14:00~16:00	スマホの基本とセキュリティ
③	12月18日(木)	10:00~12:00	スマホの基本とキャッシュレス体験
④	12月18日(木)	14:00~16:00	スマホの基本とセキュリティ

※上記①～④から1つお選びください。2つ以上はお申し込みいただけません。

【場 所】 相武台公民館 2階大会議室

【定 員】 各回15名（申込順）

※ 最小催行人数の8名に満たない場合は中止となります

【参加費用】 無料

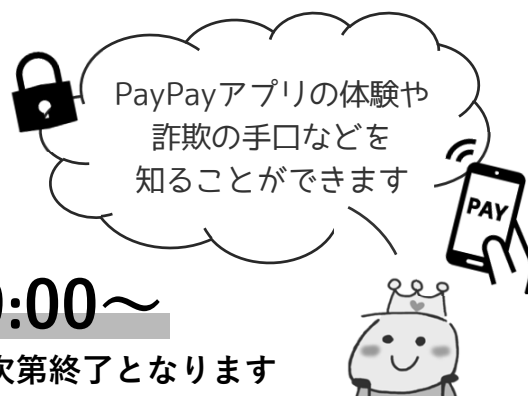
【事前申込】 必要（電話か窓口にて受付）

【持ち物】 筆記用具

【貸出機】 android（アンドロイド）

【お申し込み開始】 11月13日（木）9:00～

※ 定員になり次第終了となります



▶ お問合せ・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 団体窓口）

TEL：046-204-8010

電話か窓口にて受付（受付時間：平日9時～16時 ※土日・祝日は除く）

交通安全VRを貸し出します

自転車や自動車の事故を疑似体験できる交通安全VRの貸出を開始しました。
ご活用いただき、南区の交通安全意識の向上に繋げてください。

交通安全VRとは

VRゴーグルを顔に装着し、交通事故の疑似体験映像を立体的に視聴できるものです。
ヒヤリハットする場面の体験を通じた、交通安全啓発を目的にしています。

対象：自治会・学校等の団体

借り方：お電話で予約申込みをし、南区役所地域振興課窓口で受け渡します。

受渡時に使い方を説明しますので、

VRの使用がはじめての場合でもお気軽にご相談ください！



お問合せ：042-749-2135（南区安全・安心まちづくり推進協議会事務局：南区役所地域振興課）

どうぞご利用ください！ご家庭の包丁・はさみをお研ぎします

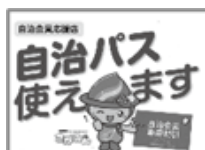


刃物研ぎ



令和7年11月17日（月）
相武台まちづくりセンター
（新磯野4-1-3）

受付時間：午前9時30分から
午後1時30分まで



自治会パスをお持ちの方
包丁など3本以上で
100円引き

☆受け取りは午後2時頃まで。（終了以降は南事務所保管となります）

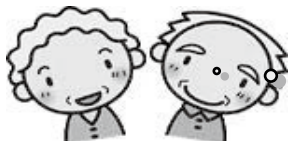
☆天候によっては、開催方法等の変更、中止することもあります。ご了承ください。

☆お車でのご来場はお控え頂き、近隣の有料駐車場等をご利用下さい。

☆料金例：包丁（刃渡り10cm未満500円・刃渡り23cm未満600円）

お問い合わせ先 シルバー人材センター南事務所 Tel. 042-745-2158

お問い合わせ時間帯 8時30分～17時まで



随時 センター会員募集中！

ノルディックウォーク 初心者向け

全身運動で体を快適に・ネイチャーを楽しむ

【日 時】①11月29日(土)(室内で基本動作・説明)午前10時～11時30分(受付9時30分～)
②11月30日(日)近郊 ウォーク(雨天・公民館)(受付9時30分～)

29日 説明&室内ウォーク・2日共参加の方優先

【場 所】相武台公民館 3階多目的室

【対象・定員】館区内在住の方・15名(先着順)概ね50歳以上の方

【講 師】全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員・織田和彦氏

【持ち物】動きやすい服装・飲み物・タオル

【申込み】11月4日(火)～11月25日(火)まで

*相模原市南保健センター ☎042-701-7708(平日8時30分～17時)

【主催】相武台地区健康づくり普及員連絡協議会



参加費・無料

用具はこちらで用意します

肩・腰・膝の痛み、どうしていますか

理学と一緒にストレッチ

【日 時】12月11日(木)午前10時～11時30分(受付9時30分～)

【場 所】相武台公民館 (3階多目的室)

【対象・定員】館区内在住の方 25名(先着順)

【講 師】丘整形外科病院 理学療法士リハビリテーション科長若林恒好氏 田中達也氏

【費 用】無料

【持ち物】動きやすい服装 履きなれた外履き 飲み物 タオル マスク持参

【申込み】11月4日(火)～11月25日(火)まで

*相模原市南保健センター ☎042-701-7708(平日8時30分～17時)

【主催】相武台地区健康づくり普及員連絡協議会

みんな元気

さがみはら



シルバー人材センター パソコン/スマホ教室 令和7年12月、令和8年1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12月開講予定日		令和8年1月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	—		7(水)	14(水)	午前
	02	1(月)	8(月)	—		午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	—		21(水)	28(水)	午前
	04	15(月)	22(月)	—		午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	—		8(木)	15(木)	午前
	06	3(水)	10(水)	—		午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	—		22(木)	29(木)	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	—		9(金)	16(金)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	18(木)	25(木)	—		午前
	12	—		23(金)	30(金)	午後
パワーポイント 入門	13	—		19(月)	26(月)	午前
	14	12(金)	19(金)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	5(金)	12(金)	—		午前
	16	—		8(木)	15(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (基本と写真)	17	—		—		午前
	18	4(木)	11(木)	7(水)	14(水)	午後
スマホ入門Ⅲ (地図やLine等)	19	19(金)	26(金)	—		午前
	20	—		22(木)	29(木)	午後
スマホ入門Ⅳ (地図やLine等)	21	—		—		午前
	22	18(木)	25(木)	21(水)	28(水)	午後

これってDV？1人で抱え込まず相談してください

DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力のことです。「殴る」「蹴る」といった身体的な暴力のほか、「暴言を吐く」「交友関係を制限する」等の行為もDVにあたります。また、男女ともに、被害者となる可能性があります。



相模原市配偶者暴力相談支援センターへご相談ください

早めにご相談いただくことで、事態の悪化を防げる可能性があります。ひとりで悩まず、お電話ください。男女問わず、ご相談いただけます。

DV相談専用電話 042-772-5990

受付時間
午前10時～午後5時（火・木は午後6時まで）※第4月曜日、年末年始除く

【問合せ】相模原市市民局人権・男女共同参画課（電話 042-769-8205、FAX 042-754-7990）

相模原市とブックオフは「空き家対策」等に関する「包括連携協定」を締結しています

空き家を活用したいけど、どうすれば？

道品やお部屋の片付けの話はどこに聞けばいいの？

活用
税金
管理

住まなくなった「おうち」の
無料相談会

空き家の管理・手入れはどうしよう

登記・税金についてわからない

全国3,000件以上のご相談を受けてきた 空き家専門のプロ相談員 が お悩みに答えます。

日時 11月28日(金)、29日(土)
午前10時～午後4時まで

会場 ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター)
(イオン橋本店6階：緑区橋本6-2-1)

日時 12月27日(土)
午前10時～午後4時まで

会場 BOOKOFF PLUS 古淵駅前店
(アパレル・家電館3階：南区古淵2-17-15)

時間 午前10:00～12:00 定員 各日5組(予約制)
午後1:00～4:00まで
※原則予約制(当日受付も可) **対象** 市内に空き家をお持ちの方

相談時間 1組1時間 **市担当課** 住宅課 042-769-9817

申込 ご予約・お問い合わせは、下記番号へお気軽にお電話ください！

ブックオフ おうちの無料相談会 予約受付センター

03-6701-4618

昆虫文化を子供たちに伝える会 主催

ファール昆虫記の なぞに挑む

～昆虫の知能はAIをこえるか～

2025
12/13 土

13:30-15:00
(受付13:00)

会場

相模原市立総合学習センター
2階セミナールーム

〒252-0239 相模原市中央区中央3-12-10

対象 どなたでも

定員 70名

会費 ￥500(中学生以下無料)

第17回昆虫講演会

お申し込み・お問い合わせ

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、下記お申込みQRコードもしくはE-mailでお申し込み下さい。

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

11月1日から
受付



講師
神崎亮平
先生



東京大学名誉教授
東京大学先端科学技術研究センター
シニアリサーチフェロー
小中高生の科学芸術教育の推進委員長
(JST STELLA)