

スポレク体験&体力測定

大野中市民健康まつり実行委員会

大野中市民健康まつり

参加費無料

2月8日(日) 9時～正午

会場 大野小学校 校庭&体育館

スポレク体験: ポッチャ、モルック、アメフト

体力測定: 握力、片足開眼立ち、血圧測定



アメリカンフットボール
チーム

相模原ライズの選手と
アメフト体験できる!



- ・申込み: 1/7(水)～2/4(水)(1/26を除く) 公民館窓口または電話で。
受付時間9時～正午、13時～17時(当日、会場受付も可)
- ・対象: 子ども(3歳以上)から大人までどなたでも。 ※未就学児は保護者同伴
- ・持ち物: 動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用飲料、上履き。

問合せ & 申込み: 大野中公民館 TEL042-746-6600



自主企画提案事業

古淵は<柴胡が原>だった!

ミシマサイコを育ててみよう

先着30名! 1月18日(日)・25日(日) 2回講座
午前10時～正午 大野中公民館大会議室

相模原市民の歌にも歌われている薬草「ミシマサイコ」は、
古淵一帯に咲き誇っており柴胡が原と呼ばれていました。

- ・申込み: 12/16(火)～1/14(水) 公民館窓口
または電話で。受付時間9時～正午、13時
～17時。
(休館日の12月22日、12月28日～
1月3日を除く)
- ・対象: 大野中公民館区在住、在学、在勤の中学生以上
の方優先。
- ・持ち物: 参加費500円(種、資料代)、筆記用具



問合せ & 申込み: 大野中公民館 TEL042-746-6600

自転車もお酒飲んだら飲酒運転!

お酒を飲んだら、車やバイクだけでなく、自転車にも乗ってはいけません。

大野中地区交通安全母の会(マモル会)

大野中まちづくりセンター内 ☎042-741-6695



令和7年度

大沼公民館 文化部

新春大沼寄席

令和8年1月11日(日)

立川 寸志(ニツ目)

立川 談声(前座)

※開場 午後1時15分～ 開演 午後1時30分～

会場：大沼公民館 大会議室

定員：抽選80人(小学生以上) 大沼公民館区内在住の方優先

申込方法：12月9日(火)～23日(火)の期間に、電話また

は窓口で午前9時～午後5時に申込み

(15日(月)と22日(月)を除く。申込は1人2

枚まで可。当落は一緒です。また各人の名前住所

が必要です)

抽選結果：12月24日(水) 午前11時から館内に当選番号を

掲示します。公民館から当落の連絡はしませんので

お電話で問合せください。

鑑賞券購入：鑑賞券は1枚300円(小学生も同額です)

当選者は1月7日(水) 午後4時までに公民館窓口で

購入してください。(12月28日(日)～1月3日(金)

と5日(月)は購入できません。またチケットの払い戻し

はできません。空きが出た場合はキャンセル待ちの方へ連

絡します。) ※都合により中止する場合があります。



問合せ 大沼公民館
電話 042-744-7722

健康づくり部・大野台地区健康づくり普及員共催事業

冬の森さんぽと

バードウォッチング

参加費
無料

■日 時：令和8年1月29日(木)

9:45～正午

■場 所：大野台木もれびの森

■集合場所：大野台公民館 コミュニティ室

■講 師：ここももの会(木もれびの森と花と木々を守る会)

■定 員：15名(先着順)

■持ち物：双眼鏡、飲み物

■申込み：12月4日(木) 午前9時から定員になるまで。

公民館窓口または電話にて受付します。午前9時～午後5時

(月曜日と祝祭日の翌日と年末年始 12/28～1/3は除く)

大野台公民館 TEL755-6000



イメージ写真



木もれびの森には可愛い
小鳥たちが見られますよ！
冬はチャンス！さえずりを
聴きに見に歩きます！



高齢者向け

体操講座開催!

【再掲】

参加費
無料

日時
場所

12月19日(金)
大野台公民館

午前10時～11時30分
(受付:午前9時45分～)
大会議室にて開催します。

定員

40名(申込順)
ただし、大野台公民館区在住の方を優先します。

✿ 講師

平岡亮一氏

申込み

お電話にてお申込みください。
(定員になり次第締切)

☎042-705-5105

(平日 午前9時～午後5時)

◆大野中地区社会福祉協議会主催◆



ひとときの心安らぎの場

ふらっと立ち寄りサロン

無料だよ



日時: 12月17日(水) 10:00～12:00

場所: おおのなかボランティアセンター
(古淵3-9-24 《アパホテルとなり》)



おいしいお茶やコーヒーを飲みながら…おしゃべり、ゲーム、
ビデオ鑑賞等、楽しいひとときを過ごしませんか? (会場での食事はできません。)



申込不要 ✿ お気軽にふらっとお越しください♡

【お問合せ】大野中地区社会福祉協議会事務局 ☎042-705-5105 (平日9:00～17:00)

*麻雀の実施はありません。



子育てサロン のびのびクラブ

参加費無料♪

サロン開催のお知らせ

日時: 1月9日(金) 10:00～11:30

内容: おもちつき

場所: 大野中公民館 大会議室



申込不要
気軽にお越しください



対象: 赤ちゃんから就学前までのお子さんとその保護者
主催: 大野中地区社会福祉協議会
事務局: 大野中まちづくりセンター内(042-705-5105)
その他: 内容は急遽変更になる可能性があります。

大野中

地域包括支援センターからのお知らせ

健口リズム体操教室

令和8年1月30日(金)

10時00分～11時30分

講師 原 眞奈美 先生
(健康運動指導士)

会場 イオン相模原店 けやきスマイルガーデン
定員 20名 事前予約制

イオンネットスーパー！スマホでチャレンジ！



体操教室終了後、イオンのネットスーパーを利用してみたい方のみ残って無料でスマホ教室を行います♪



音楽に合わせて
体と口の
体操をします♪



車や自転車の運転に 不安を感じたら…

令和7年12月18日(木)

13時30分～15時00分

運転についてご不安をお抱えの
ご本人様やご家族様
どうぞご参加ください

会場 大野中地域包括支援センター
地域交流スペース
定員 20名 事前予約制

講師 相模原南警察署員
生活安全課



モルックで楽しい健康づくり 全4回コース

モルックはフィンランド生まれのスポーツです♪
木の棒を投げて、得点を競います。
ルールはシンプルで、力がなくても楽しめるため
年齢を問わず人気があります。
みんなで笑いながら体を動かし、バランス感覚や
集中力もアップ！ぜひご参加ください♪

最近、運動不足を感じている方
新しいことにチャレンジしたい方
介護予防に関心のある方

全4回コース
時間は10時00分～11時30分です

1回目:1月13日(火)
2回目:1月27日(火)
3回目:2月10日(火)
4回目:3月3日(火)



会場 大野中地域包括支援センター
地域交流スペース
定員 15名 事前予約制



おおのなかほっとカフェ



令和7年12月16日(火)

13時30分～15時00分

会場: 大野中地域包括支援センター 地域交流スペース

認知症のある方や、地域の住民の方々が
気軽に集い語らうコミュニティの場です。
どなたでもお気軽にご参加ください。

参加費
無料

【申込み・問い合わせ】 大野中地域包括支援センター

☎ 042-701-0511



発達障がい学習会

参加費
無料



～「なんとなく知っている」から「きちんと理解している」へ

発達障がいは決して「特別な人」だけの話ではなく、
私たちすべてに関わる”多様な生き方”の一つです。
後半には、講師に質問できる時間を設けています。

講師：医療法人社団おおぞら会つばさクリニック

理事長 鈴木 智広 氏

第1回発達障がいって何？

令和8年1月20日(火)

大野中公民館

第2回大人の発達障がいとは？

2月13日(金)

大沼公民館

両日とも午後1時30分～3時30分
大会議室にて(受付：午後1時00分～)

申込みはこちらまで

☎ 042-705-5105

(平日 午前9時～午後5時)

各回定員70名(申込順)

両日ご参加いただくことで、より深くご理解いただけますが、
どちらか一方の日程のみのご参加も可能です。

◆大野中地区社会福祉協議会主催◆

さがみはら療育就職フェア

放課後等デイサービス・児童発達支援

* 相模原市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：1月11日(日) 開場10:30～15:00

場所：相模原市立産業会館 1階多目的ホール

参加費：無料



HP

子どもたちの笑顔が、あなたのやりがいに。

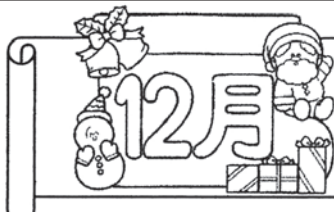
一人ひとりに寄り添う「療育」の現場で、あなたの想いをカタチにしませんか？

保育・教育・福祉・医療・心理の経験を活かしたい方、大歓迎！

パート・アルバイト・正職員 それぞれ募集しております。

【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



子育てサロン(参加費:無料)

ベビーランド



ママやパパ、そして乳幼児のお子さまがゆったり過ごせるサロンがあります。
保育士資格と幼稚園教員免許を併せ持つひまわりの先生が、一緒におしゃべりしたり
子育ての応援をしたりしています。と一緒に親子で楽しい時間を過ごしましょう!

【時 間】 10:00 から 12:00

【場 所】 相模ひまわり幼稚園 園内

【住 所】 相模原市南区東大沼 2-7-6 (駐車場・駐輪場 有)

【対 象】 0 歳から 2 歳までの乳幼児と保護者(妊婦さん也大歓迎!!)

【その他】 1. 親子共に上履き(もちろん赤ちゃん不要)
2. 園庭を開放しています(大きいお子さまは園庭でも遊べます)
3. ご不明な点はお気軽にお問い合わせください(電話・メール)



【申込み・お問い合わせ】
TEL: 042-744-0220

Mail: sisei@s-himawari.jp

4日 18日 25日(木)

室内開放・園庭開放

広いホールと園庭で、自由に遊ぶ
事ができます。温かいお部屋と沢
山の玩具・遊具をご用意しております

18日(木)

スノードームづくり

お子様とオリジナルスノ
ードームづくり(数量限定)
要 予 約

25日(木)

室内サーキット

ホールにベビー向け
運動サーキット出現
親子あそびの参考に

19日(金)

Special イベント

クリスマス会

サンタさんもプレゼントをもっ
て登場(撮影会有)。ハンドペ
ルなどその他楽しい内容も有
対象児:0歳~4歳

相模原マンドリン倶楽部

合奏練習見学会



令和8年1月10日(土)

13時30分~16時30分

会 場: 大野中公民館大会議室

問合せ: 小澤 042-766-2848

無料

マンドリンが奏でる音楽で
癒されてみませんか

気軽にどうぞ

昆虫文化を子供たちに伝える会

カブトムシの 幼虫ください！

子供たちに提供する活動に使用します



KONCHU_BUNKA_SAGAMIHARA



【昆虫文化を子供たちに伝える会】では、カブトムシの産卵生息場所を調査しています。今いなくても、幼虫がいた場所を教えてください。幼稚園・保育園・小学校などにカブトムシファームを作るお手伝いをしています。



カブトムシを教材として
行いたい教育機関からの
ご連絡もお待ちしています。



「幼虫がいる」とお気軽
にご連絡ください！こち
らから取りに伺います。

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

TEL 090-3219-2805
(代表：三宅)

冬休み 書き初め教室



冬休みの宿題を
書いて仕上げよう！

講師会員が丁寧に指導しますので、安心してお習い頂けます。

この機会に習字に親しみたいお子様も、この機会に是非ご利用下さい

対 象

小学校3年生 ～ 小学校6年生

日 程

12月 ①24日(水)②25日(木)③26日(金) 各回とも13時～15時

開催場所

相模原市中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター

持ち物

習字道具一式、書き初め用紙、新聞紙、雑巾、タオル、宿題のお手本やテキスト

定 員

各回 10名

費 用

各回 1,500円

お申込み、お問い合わせは

042-753-7373

相模原市シルバー人材センターまで

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

12月19日(金) リリエンハイム管理棟横(鶴野森1-30-4)

12月22日(月) 大野中まちづくりセンター(古淵3-21-1)

1月 9日(金) 大野台公民館(大野台5-16-38)

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時まで。(以降は南事務所保管)

☆天候によっては、開催方法等の変更または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 8時30分～17時まで



随時 センター会員募集中!



シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和8年1月、2月
受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・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

講座内容の説明



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8年1月開講予定日		令和8年2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	—	—	5(木)	12(木)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	21(水)	28(水)	—	—	午前
	04	—	—	19(木)	26(木)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	8(木)	15(木)	6(金)	13(金)	午前
	06	—	—	—	—	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	22(木)	29(木)	20(金)	27(金)	午前
	08	—	—	—	—	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	—	5(木)	12(木)	午前
	10	9(金)	16(金)	—	—	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	—	19(木)	26(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	—	—	18(水)	25(水)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	—	—	—	—	午前
	16	8(木)	15(木)	3(火)	10(火)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	—	—	—	—	午前
	18	7(水)	14(水)	6(金)	13(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	—	—	—	—	午前
	20	22(木)	29(木)	17(火)	24(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	—	—	—	—	午前
	22	21(水)	28(水)	20(金)	27(金)	午後

【相模原市からのお知らせ】 空き家を所有している人へ

空き家の適切な管理の案内はこちら▶



空き家は適切に管理せずに放置すると、建物が傷み、近隣に迷惑がかかるだけでなく、不審者の侵入や放火を誘発する恐れがあります。

月に1度は点検を

- ☑屋根や外壁、窓、室内に異常がないか
- ☑樹木や雑草がはびこっていないか

適切に管理しないと…

「管理不全空家等」として勧告することがあります。

勧告を受けると、該当する土地に係る固定資産税などの住宅用地の軽減措置が受けられなくなり、税額が約4倍になります。

管理の継続が難しい場合は

- 売却や解体を検討する
- 専門家や市の相談窓口早めに相談する

相模原市住宅課 042-769-9817

＝ ☎ 相模原市 × 🏠 crassone ＝

相模原市は、空き家の適正管理及び除却や活用を促進するため、株式会社クラッソーネと「空家等の除却促進に係る連携協定」を締結しています。

まずは空き家の資産価値を調べてみよう！

簡単無料

簡単な質問に答えると
あなたの空き家の資産価値

1. 土地の売却査定価格

2. 空き家の解体費用

をAIで算定します。
また、必要な方には
解体工事の一括見積りや
不動産仲介等のご紹介も
いたします。



▼ 相模原市版 ▼

下のQRコードを
読み込んでください。

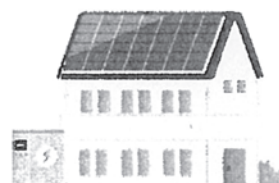


脱炭素社会の実現に向けて、化石燃料に依存しない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に対する支援を行っています。

未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

○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。

※●のものは予算額に達し次第、申請受付を終了します。

【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。



高齢者向け運転技能診断・踏み間違い防止装置の体験会

事前予約
必須！

自動車教習所指導員による、実車を用いた運転技能指導などが体験いただけます！

開催日時：令和8年1月27日(火)13時30分～15時30分

会場：神奈川安全運転研修センター及び都南自動車教習所

集合場所：神奈川安全運転研修センター ロビー（住所：座間市緑ヶ丘4-20-1）

実施内容：①座学 ②運転技能診断 ③踏み間違い防止装置の体験

④交通安全及び特殊詐欺防止に係る講話

募集期間：12月19日(金)～1月19日(月)

申し込み：042-770-7777

(相模原市コールセンター)

参加費：無料

対象：過去に参加歴がなく運転免許を持つ南区在住か在勤の65歳以上の人、20人(申込順)

主催：南区安全・安心まちづくり推進協議会

運転免許更新時に受ける認知機能検査や高齢者講習の代わりにはなりません。

お問合せ：042-749-2135（事務局：南区役所地域振興課）

はじめてみましょう！「エコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素(CO₂)排出量を減らし、地球温暖化防止につながる“運転技術”や“心がけ”です。交通事故の減少につながり、燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。



【すぐに始められるエコドライブ】

- ☆自分の燃費を把握し、エコ効果を実感しよう
- ☆冬はカーエアコン(A/C)をOFFにしよう
- ☆不要な荷物はおろそう
- ☆渋滞を避ければ燃費や時間の節約になる
- ☆タイヤ空気圧の点検・整備から始めよう
- ☆駐車中のアイドリングや暖機運転はやめよう
- ☆走行の妨げとなる駐車はやめよう

【安全運転につながるエコドライブ運転テクニック】

- ☆ふんわりアクセル「eスタート」
- ☆車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ☆減速時は早めにアクセルを離そう

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
Tel.042-753-9550



防災の情報、詰まっています！『さがみはら防災ガイドブック』



令和3年に市民の皆様へ全戸配布いたしました「さがみはら防災ガイドブック」には、避難所や避難場所、災害時の行動、在宅避難に必要な備蓄など、防災に関する正しい「知識」と日頃の「準備」に関する情報がたくさん掲載されています。

自然災害はいつ起こるかわからないものです。

災害への備えをご確認いただくため、改めて防災ガイドブックをご紹介します。



紙の冊子をご希望の方…南区役所4F 行政資料コーナー、
各まちづくりセンターに配架しています。

ダウンロードをご希望の方…QRコードをご利用ください。

(お問合せ：南区役所 地域振興課 安全・安心まちづくり班 042-749-2135)



～地球温暖化防止について考えよう！～

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)では、自治会や公民館などを対象に地球温暖化防止の講座やイベントを実施しています。

お気軽に下記までお問い合わせください♪

【お問合せ】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エコパークさがみはら内

TEL/FAX:042-753-9550 メール:info@s-ontaiyou.jp



さがぼーくん

