

募集期間を
2/27まで延長
します!

相武台地区限定

令和5年4月から努力義務化

命を守るために自転車用ヘルメットを着用しよう



自転車事故で亡くなった方の約半数が頭に致命傷を負っています。相武台地区では、自転車用ヘルメット着用の習慣化を積極的に推進し、すべての世代が安心して自転車を利用できる環境づくりに取り組んでいます。

自転車用ヘルメットの購入費を

最大 ¥3,000 補助します

先着15名
1世帯1個まで

対象

- ・相武台地区(相模原市南区)に在住の方
- ・自転車利用ハンドブックで学んでいただけの方
(下記のQRコードよりダウンロードいただくか、窓口配架の申請用紙に添付しています。)
- ・購入したヘルメットをご自身で着用いただける方
(注)前年度にこの補助金を受けた世帯は、今回の交付対象外となります。ご了承ください。

対象商品

- ・令和7年12月1日以降に購入した新品の自転車用ヘルメット
SGマーク、JCFマーク(公認、推奨)、CEマーク(EN1078、1080)、GSマーク、CPSCマーク(1203)などの安全基準の認証を受けているもの

認証マーク例



SGマーク

JCFマーク

CEマーク

GSマーク

CPSCマーク

令和8年2月27日まで募集期間を延長します。

募集期間

- ・令和7年12月15日～令和8年1月30日まで(先着15個分)
(注)申請件数が15個分に達した時点で、受け付けを終了します。
(注)申請の受け付けは先着順となります。

申請の流れ

- ①対象となるヘルメットを購入し領収書を受領
- ②自転車利用ハンドブックをご覧いただき自転車のルールやマナーを学習
- ③申請用紙に必要事項を記入し相武台まちづくりセンター団体窓口へ提出

3月2日以降

- ・書類を確認後、2月2日以降にまちづくりセンターにて補助金を交付いたします。
(該当の方には電話又はメールにてご連絡いたします。)
- ・補助は1世帯1個までとなりますのでご了承ください。
- ・申請用紙は、下記のQRコードからダウンロードいただくか、相武台まちづくりセンター団体窓口にて配架します。



相武台BBQ

申請方法や申請用紙等
詳しくはこちらから



大切な命をまもりたい

主催 南区安全・安心まちづくり推進協議会相武台支部

お問い合わせ 相模原市南区新磯野4-1-3

☎046-254-3755 平日 9:00～12:00、13:00～17:00

相武台
地区

防犯・交通見守り隊募集中!!

多くの方の見守りは、
地域の安全・安心につながります。

活動内容

自転車等にプレートやステッカーを取り付けて、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・お問合せ

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4-1-3 046-254-3755
受付時間/平日9：00～12：00、13：00～17：00



令和7年度優秀賞 もえぎ台小学校 濱華奈子さんの作品



自転車への
取り付け例



相武台地区ふれあい寄席



日時 令和8年 3月22日(日曜日) 開場 13時10分
開演 13時30分～15時30分

場所 相武台公民館 2階大会議室
出演者 落語 立川亭夢子 河内家るぱん 有借亭圓さん
ギター漫談 ペロ 中島

木戸銭 無 料

定員 100名

申込方法 事前受付開始日 ➡ 2月19日(木)10時～（定員になり次第受付終了）
2月19日(木)、20日(金)は、10時から16時まで公民館1階窓口前階段下
廊下で受付をします。

24日(火)以降は、相武台地区社協事務局(団体窓口内) 土・日曜を除く日の
10時～16時まで受付を行います。

窓口 ➡ 相武台地区社会福祉協議会事務局 電話 046-204-8010



主 催 相武台地区社会福祉協議会 障がい者部会



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

2月の開催予定
4日・18日・25日

※第2週は祝日のため
お休みさせていただきます

水曜日

10:00~12:00

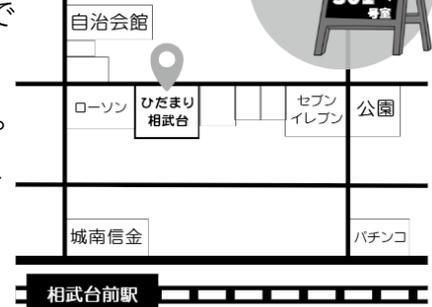
お好きな時間にお越しください。

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

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41回 相武台公民館まつり

あなたも 来て、見て、楽しんで!



3月7日(土) 午前10時~午後4時

8日(日) 午前10時~午後3時

* 詳細はチラシをご覧ください *

相武台ふれあい体験リトルクラブ

簡単にできる工作とゲームをして遊びます!

2月28日(土) 午前9時~正午

- 【会場】相武台公民館2階 大会議室 【対象】公民館区内の小学1年生~3年生
 - 【定員】30名(先着) 【参加費】無料
 - 【持ち物】筆記用具、飲みもの、作品持ち帰り用の袋
 - 【申込み】申込受付中! 窓口または電話にて
- 主 管: 相武台公民館青少年部



楽しく吟じましょう!

ちょっとだけ先生の教室

初めての方もぜひ!
 詩吟の楽しさを体験してみませんか?

2月21日(土) 午後1時30分~3時30分

- 【会場】相武台公民館2階 中会議室 【講師】加藤 啓子 先生
 - 【対象】公民館区内在住の18歳以上の方 【定員】10名(先着)
 - 【参加費】無料 【持ち物】筆記用具、飲み物
 - 【申込み】2月1日(日)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・対象・定員等	申込方法
よみきかせのもり	2月13日(金) 午前10時30分~11時30分	3階 和室	直接会場へ お越しください
相模原市民吹奏楽団 公開練習	2月15日(日) 午後2時~4時	2階 大会議室	
	3月22日(日) 午後7時~9時		
ファミリーバドミントン 体験教室	2月15日(日) 午前10時~正午	そあら体育館	
保育室開放	2月27日(金) 午前10時~正午	3階 保育室	

相武台地域包括支援センターからのお知らせ

認知症についてどのくらいご存知ですか？



認知症サポーター養成講座

その笑顔にほっとする認知症サポーターになりませんか？



ゆっくりお茶でも飲みながらお話しませんか

ご近所の方やお仲間といつまでも仲間でいられる方法を一緒に考えてみましょう

参加費
無料

【場所】 ひだまり相武台

相模原市南区相武台1丁目24-14 サンライズビル 3F

セブンイレブンの近隣のビルエレベーターで3Fまで上がれます

【日時】 2月24日(火) AM9:30~AM11:00 【定員】 15名程

【講師】 認知症キャラバンメイト(相武台地域包括支援センター職員)

参加希望の方はお電話にて申し込みをお願いします。

認知症サポーターとは、何か特別なことをする人ではありません。

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

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】 寒い季節の入浴と健康 ～冷え対策と転倒予防～

【場所】 ユソーレ相武台

【日時】 2月28日(土) AM10:00~AM11:30

(ミニ講座は10:00~10:20)



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】 コンチエラート地域交流スペース 【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】 3月17日(火) PM2:00~PM3:30

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



～転ばぬ先の体操教室～ みんな元気さがみはら
相武台地区 元気倶楽部令和 8 年度



筋力低下や転倒を防止するための体操教室に参加しませんか！

①	4/8(水)	②	5/13(水)	③	6/10(水)	④	7/8(水)	⑤	8/5 (水)	⑥	9/9(水)
⑦	10/14 水)	⑧	11/11(水)	⑨	12/9(水)	⑩	1/13(水)	⑪	2/10 (水)	⑫	3/10(水)

※日 時 上記日程 午前 10 時 00 分～11 時 30 分 (受付 9:30～)

※会 場 相武台公民館 (予定) 3 階多目的室 (参加費 無料)

※対象者 相武台公民館区在住者 65 歳以上で体力に不安があるが、
 室内ウォーキング、ストレッチ体操などの運動が出来る方
 受付時血圧が 160/100 以上の方は安全のため見学していただきます。



※ 定員 25 名 初回参加の方優先・定員を超えた場合は抽選

※ 持ち物 運動の出来る服装 靴 (外履き) 飲み物 汗拭きタオル マスク持参

※申込み 2 月 3 日(火)～3 月 1 日(日)迄締め切り厳守 相模原市コールセンター
 TEL042-770-7777 午前 8 時～午後 9 時 (年中無休)

※主催 相武台地区健康づくり普及員協議会

《児童クラブ等職員募集中》

Check!

- こどもの笑顔が好きな方
- 地域に貢献したい方
- 体力に自信がある方



いつでも当てはまったら、
児童クラブなどで働いてみませんか？

【問合せ】

相模原市子ども・若者未来局
 子ども施設課 給与・任用班
 ☎042 (769) 8370 (直通)
 午前 8 時 30 分から午後 5 時まで



相模原市
 ホームページ

資格が無くても大丈夫です◎

★お申込み★

相模原市役所のホームページから申込書を
 ダウンロードし、子ども施設課にご提出ください。
 (申込書は各児童クラブにもございます。)

～あなたの『一歩』で児童を笑顔に～

4R(ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再生利用)の推進と 食品ロス(本来食べられるのに捨てられてしまう食品)の削減をお願いします!

【リフューズ】

- 買い物にはマイバッグを利用してレジ袋を断る
- 使い捨ての割り箸^{わ ばし}やスプーンはもらわない
- 買い過ぎない

【リデュース】

- 食べ残しをしない
- 買った食材はむだなく料理する

【リユース】

- いらなくなった物を譲り合う
- フリーマーケットやリサイクルショップを利用する

みんなもおうちで
やってみてね!



さがぼーくん

【リサイクル】

- ごみを正しく分別する
- 資源を再生して作られた製品を選んで利用する

【食品ロス削減】

- 焼却による二酸化炭素を削減する
- 買い物は必要な分だけ購入する
- 食材の特徴や保存方法を理解して食べきれぬ量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる



相模原市中央区富士見 1-3-41 Tel.042-753-9550

農園を活用した児童福祉支援事業が始まっています!

今年度、市と団体の協働事業として、福祉支援活動「トモ_ダチ園」が主体となり、緑区三ヶ木の農園と工房で、児童福祉支援の活動を行っています。

市内に在住・在学し、登校をためらいがちな児童・生徒とその保護者を対象に農作業や創作活動を通して、人とのつながりや安心できる居場所をつくり、社会参加に向かうきっかけをつくる取り組みです。

次回開催は、2月22日(日)でバターナイフを作成します。(P有)

事業紹介ページへ



お申し込みはこちらから



【問合せ】

相模原市教育委員会 教育相談課 不登校支援企画班 042-769-6144

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 : 2月21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?

自治会員特別優待デー



自治会員専用割引(Jichi Pass)をお持ちの方に特別料金でご案内します!

日程 3月7日(土)、8日(日)、9日(月)

料金		特別料金	一般料金	
遊園地	フリーパス	大人	3,400円	4,700円
		シニア・小人 (3歳~小学生)	2,500円	3,700円
	入園券	大人	無料	2,000円
		シニア・小人 (3歳~小学生)	無料	1,300円
イルミオン	入場券	大人・シニア	無料	2,000円
		小人 (3歳~小学生)	無料	1,300円
温泉	通常入館料金から200円引き			
B B Q	通常価格より10%割引			
お問い合わせ ワイルドクッキングガーデン 042-685-0818				



屋間ご入園いただくと
追加料金無しで、
イルミオンも
ご鑑賞いただけます。



うるりご利用で
駐車場が無料!
(うるり精算時に無料サービス券をお渡しいたします)

ご利用方法 自治会員専用割引(Jichi Pass)の提示で5名まで適用
お問い合わせ **0570-037-353** (休園日を除く)



すくおトクなこの機会に、是非ご来園ください!

シルバー人材センター パソコン/スマホ教室 令和8年3月、4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8年3月開講予定日		令和8年4月開講予定日		時間
		3/4	3/11	4/6	4/13	
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	4(水)	11(水)	-	-	午前
	02	-	-	6(月)	13(月)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	18(水)	25(水)	-	-	午前
	04	-	-	20(月)	27(月)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	5(木)	12(木)	-	-	午前
	06	-	-	7(火)	14(火)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	19(木)	26(木)	-	-	午前
	08	-	-	21(火)	28(火)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	-	-	9(木)	16(木)	午前
	10	9(月)	16(月)	-	-	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	-	-	23(木)	30(木)	午前
	12	23(月)	30(月)	-	-	午後
パワーポイント 入門	13	6(金)	13(金)	-	-	午前
	14	-	-	10(金)	17(金)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	3(火)	10(火)	6(月)	13(月)	午前
	16	-	-	-	-	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	-	-	-	-	午前
	18	5(木)	12(木)	9(木)	16(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	17(火)	24(火)	20(月)	27(月)	午前
	20	-	-	-	-	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	-	-	-	-	午前
	22	19(木)	26(木)	23(木)	30(木)	午後