



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：9月30日(水) 10:00~12:00

(8月のふらっとはお休みです)

場所：大野台公民館 大会議室



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？

「ふらっと立ち寄りサロン」
に協力していただけるスタッ
フを募集しております。詳し
くは事務局までお問い合わせ
ください。

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)



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：9月4日(金) 10:00~11:30

場所：大野中公民館 大会議室



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

内容：よーいドン

*内容は急遽変更になる可能性があります。

その他：8月はおやすみです。



申込不要
気軽にお越しください



事務局：大野中まちづくりセンター内 (042-705-5105)



発達障がい学習会

～「なんとなく知っている」から「きちんと理解している」へ～



第1回 9月3日(木)
大野中公民館

第2回 10月21日(水)
大沼公民館
(第1回と同一内容)

両日とも午後2時00分~3時30分
大会議室にて(受付：午後1時30分~)

講師 陽光園
発達障害支援センター・
療育相談室

【申込み先・お問合せ】 ☎ 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◆



大野中地区敬老事業実行委員会からのお知らせ

大野中地区では、敬老の日になんで毎年対象の方へお祝い品をお贈りしています。令和8年度のお届けは、9月から10月の間にご自宅にお届けいたします。配付にあたっては、民生委員・児童委員の皆さまにご協力をいただいております。どうぞお楽しみに…！



対象の方：令和8年9月15日時点で80歳以上の
大野中地区に住民登録されている方
※令和8年6月1日付けの住民基本台帳を基にしています。

お問い合わせ

大野中地区敬老事業実行委員会
(大野中まちづくりセンター内)



042-705-5105

(受付時間：平日午前9時～午後5時)

大沼公民館体育部主催 健康講座

身体の声キャッチする

身体から出る汗や熱、寒気、痛みといった感覚は、どのような身体の状態を表しているのでしょうか。中医学の視点を知り、実際に身体を動かしながら身体の声聞いてみませんか？

8月24日(日) 10:00～11:30

会場 大沼公民館 大会議室

定員 大沼公民館区にお住まい・お勤めの方優先
40名(先着)

持ち物 動きやすい服装、飲み物

申込み 7月25日(金)～8月15日(金)の午前9時～午後5時
窓口、電話または申込みフォームからお申込みください
ただし月曜日と12日(火)を除く

「なんとなく不調」
「いつも疲れている気がする」
そんなあなたに届けたい！



講師プロフィール

富燦霞 (フー・サンカ) 氏



舞踊家・舞踊研究者。
1987年、台湾より来日。
中医学をベースに「氣血経絡体操」を開発。漢方アドバイザー。

インターネットでの
お申込みはコチラ！

【申込み・問合せ】大沼公民館

☎ 042-744-7722

✉ oonuma-k@city.sagamihara.kanagawa.jp

第19回大野中地区



ふるさとまつり



出演者募集!

ふるさとまつり芸能出演者の募集をいたします。
出演希望の方は、現在お住まいの自治会にお問い合わせください。
各自治会で申込書を取りまとめており、皆様の参加をお待ちしています。

締切：8月21日(金)

日時 令和8年10月18日(日) 午前9時～

場所 大沼小学校 校庭
雨天時 体育館



7年度の芸能出演者

★お問い合わせ先

ふるさとまつり実行委員会事務局
大野中まちづくりセンター内
☎042-741-6695
(平日9時から17時まで)

大沼公民館「歴史講座」

「豊臣兄弟」時代の戦国・相模原

—— NHK大河ドラマ「豊臣兄弟!」にちなんで ——
ドラマで話題の豊臣秀吉や織田信長、実は相模原とも縁がある!?
地元の意外な歴史を楽しく学ぶ講座です。

日程： 第一回 8月28日(金)

第二回 9月4日(金) 第三回 9月11日(金) (小田原城視察)
(9/11のみの参加は不可 ※昼食持参 ※入城料自己負担)

場所： 大沼公民館 大会議室

定員： 40名(先着順) / **参加費：** 無料

お申込み

二次元コードから、又は電話・直接窓口へ
大沼公民館(第四月曜日は休館)
住所 相模原市南区東大沼 3-17-15

☎ 042-744-7722

受付期間 2026年7月28日(火) から定員上限に達するまで

二次元コード



【講師】

大貫英明氏

元市立博物館館長
元東京農業大学非常勤講師

シルバー人材センター
パソコン/スマホ教室

**令和8年9月、10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9月開講予定日		令和8年10月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	—		2(金)	9(金)	午前
	02	3(木)	10(木)	—		午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	—		16(金)	23(金)	午前
	04	17(木)	24(木)	—		午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	4(金)	11(金)	—		午前
	06	—		8(木)	15(木)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	18(金)	25(金)	—		午前
	08	—		22(木)	29(木)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—		8(木)	15(木)	午前
	10	4(金)	11(金)	—		午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—		22(木)	29(木)	午前
	12	18(金)	25(金)	—		午後
パワーポイント 入門	13	—		19(月)	26(月)	午前
	14	9(水)	16(水)	—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	3(木)	10(木)	—		午前
	16	—		—		午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	—		—		午前
	18	—		2(金)	9(金)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	17(木)	24(木)	—		午前
	20	—		—		午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	—		—		午前
	22	—		16(金)	23(金)	午後

令和8年度 地域介護予防教室

もっと声を出そう!

懐メロで脳若返り

開催日：令和8年9月29日(火)

♪ 時 間：10時00分～11時30分 (受付：9時30分～)

♪ 場 所：大野台公民館 大会議室

♪ 講 師：井畔 理恵氏 (2級メンタル音楽療法士)

♪ 定 員：20名(先着順)

♪ 持ち物：飲み物

音楽を聴いたり、歌ったりする
ことが脳の活性化や心身の健康
につながることを体感します。

**参加費
無料**



【お問い合わせ・お申し込み先】

大野台地域包括支援センター

電話：042-758-8278

担当：谷・天野・林

大沼地域包括支援センターの介護予防教室



～こもれびの森の木材で作る～
こもれびモルックの会



- ♣ モルックは、木の棒を投げて得点を競う、年齢問わず楽しめるスポーツ
♣ モルックを自分達で一緒に作り、一緒に遊び、仲間作りをしましょう！

日程	時間	場所	内容
① 9月29日(火)	10:00	大沼公民館 大会議室	自己紹介・モルック作り
② 10月6日(火)	～		モルックのルールの説明・体験
③ 10月13日(火)	11:30	慰霊塔広場	モルック競技・仲間作り
④ 10月20日(火)		※雨天時は大沼公民館	モルック競技・継続の話し合い

- 定員：20名（申込順）
●持物：飲み物、筆記用具、軍手（①回目のみ）

無料



【お申込み・お問合せ】 ● 大沼地域包括支援センター ● ☎042-705-5435

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。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(もちろん赤ちゃんは不要)
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(だいたい電話・メール)



【申込み・お問い合わせ】

TEL : 042-744-0220

Mail : sisei@s-himawari.jp

8月7日・17日・18日
20日・23日・30日

室内開放・屋外開放(人工芝)
広いホールと屋外で、自由に遊ぶ事ができます。涼しいお部屋と沢山の玩具・遊具をご用意しております。

7日・20日

水遊び&しゃぼん玉
色々な大きさのしゃぼん
玉と小さいお子様でも楽
しめる水遊びです♪

17日・18日

水遊び&プール遊び
水遊びに加え、この日は
プールを出してプール遊
び♪プール遊び用の玩具
も用意してお待ちしてori
ます♪

9月5日(土)

先着 30 名

特別イベント(無料)

『ミニミニ運動会(室内)』
10:00~11:30(9:40 受付)
【終了後 13:00 まで園開放】
室内で玉入れやかっここ等
親子で楽しめるプログラムです
詳細は HP をご覧ください♪
参加者プレゼントあり♪

地域で健康づくりを行うボランティア大募集！

健康づくり普及員養成講座

本講座では、活動に必要な基礎知識を学びます。

対象：市内在住で講座修了後に令和9年4月から健康づくり普及員として活動する意欲のある人

受講：全6回コース

(第1・2・4・6回はいずれか1日)

会場：①ウェルネスさがみはら

②南保健福祉センター

費用：無料

申込はこちら▲

申込：9月4日(金)までに電話かQRコードから

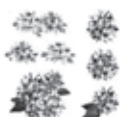
問合せ：相模原市健康増進課：042(769)8274

(平日 午前8時30分～午後5時)



	日 程	会 場	時 間
1	9月14日(月)	①	午後 1時30分～ 3時
	9月16日(水)	②	
2	10月14日(水)	①	午前中
	10月19日(月)	②	
3	11月～1月に1回	各公民館 等	午後2時～ 3時30分
4	12月10日(木)	①	午後1時30分 ～4時
	12月3日(木)	②	
5	1月26日(火)	①	午後1時30分 ～3時30分
6	2月5日(金)	①	午後1時30分 ～3時30分
	2月15日(月)	②	

えれがんす サークル



【日 時】：9月10日(木) 午後1時30分～3時

【会 場】：大野中公民館2階和室

【その他】：飲み物をご持参ください

【対象】
女性限定

♪健口リズム体操教室♪

- ・ストレッチ
- ・音楽リズム体操
- ・健口体操
- ・リラクゼーション

音楽に合わせて体とお口の体操をします♪
フレイル・オーラルフレイル予防です

【講 師】 原 真奈美 (健康運動指導士)

【問い合わせ】 042-746-7242 (茂木)



刃物研ぎ

★★★ご家庭の包丁・はさみをお研ぎします★★★



9月11日(金) 大野台公民館

大野台5丁目16-38

受付時間：9：30～11：50

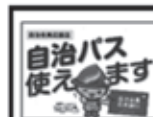
受付時間：午前9時30分から午前11時50分まで

引取りは午後0時まで(以降は南事務所保管)

お問合せ先：シルバー人材センター南事務所TEL 042-745-2158

◆悪天候により開催方法等の変更又は中止させていただく場合がありますのでご了承ください。

◆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。



包丁など
3本以上で
100円引き



随時 センター会員募集中！

令和8年度



成年後見制度 市民公開講座&無料相談会

事前予約制 先着順

日時 会場	9月12日(土) 第1部 午後1時30分～ 中央区 あじさい会館 6階 展示室	第2部 午後3時～
第1部 (講座) 親亡きあとをどう支える? ～成年後見制度で考える障がいのある子の将来～	定員 40名 講師: 社会福祉士	
第2部 (無料相談会) 定員 20組 弁護士、司法書士、社会福祉士、行政書士、税理士による成年後見制度に関する個別相談会 (30分程度)		

申込み開始日: 8月3日(月)～ 申込期日: 9月4日(金) 午後5時迄

社会福祉法人相模原市社会福祉協議会
さがみはら成年後見・あんしんセンター 電話 042-756-5034

お申込みはお電話又は
QRコードからお願いします



第19回昆虫講演会 セミの生態を探る



セミの生涯

参加費
¥500
中学生以下
無料

2026年
8/30
日曜日



講師 久保田 兼行 さん
日本セミの会会員
プロカメラマン/元中学校教員
『セミのおくりもの』共著出版

場所 エコパークさがみはら2階学習室
相模原市中央区富士見1-3-41

時間 13:30～15:00
(受付開始13:00～)

お申し込みEメール▼
kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

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、お申込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

お申し込みフォーム▼

主催: 昆虫文化を子供たちに伝える会 (代表: 三宅 ☎090-3219-2805)

共催: 木もれびの森の花と木々を守る会 (ここももの会)

後援: 相模原市、相模原市教育委員会

協賛: 河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。



第6回 昆虫標本作製体験会

日時 2026年8月29日土曜日

13:00受付開始/13:30～16:00作製会

お申し込み
フォーム→



会場 相模原市民会館3F
第1大会議室

お申し込みEメール▼
kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

お申し込み・お問い合わせ

費用 3,000円 (標本作製者1人あたり)

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/標本作製者の人数をご記入の上、お申込みフォームもしくはE-mailでお申し込み下さい。

標本作製大ベテランのけんじ先生が親切丁寧に教えてくれます。



宮嶋けんじ先生
(日本昆虫学会会員、相模原市自然環境観察員)

主催: 昆虫文化を子供たちに伝える会 (代表: 三宅 ☎090-3219-2805)

共催: 相模原市民会館 (指定管理者ギオン・アクティオ・コンティグループ)

後援: 相模原市、相模原市教育委員会、ここももの会

協賛: 河内椎茸園、(有)むし社、(株)ナベル、あかはね動物病院

本事業は公益財団法人東京応化科学技術振興財団の協力で実施しています。

7月26日～
申込開始
先着20名

住宅の防犯対策に補助を行います

～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！～

【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8年8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（ディンプルキー、ウェーブキー、スマートロック） ・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

【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8年9月1日（火）から10月30日（金）まで

※先着順、予算（4,000万円）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）



詳細は市ホームページ

夏季の省エネのポイント

～エネルギーを無駄なく活用しましょう～

【エアコン】

- 熱中症に気を付けて、服装やライフスタイルを工夫しながら自分が涼しく感じる適温に設定しましょう。
- フィルターを2週間に1回は清掃しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターで冷気を循環させましょう。
- レースのカーテンやすだれで日差しをカットしましょう。
- 服装を工夫してクールビズを実践しましょう。
- 室外機の吹出口近くに物を置かないようにしましょう。
- 外出時は昼間でもカーテンを閉めると暑さを軽減できます。

【クールシェアさがみはら 実施中】

詳細は相模原市のホームページをご確認ください。

【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。
（「強」なら「中」にできないか確認しましょう。）
- 冷蔵室は3割ほど空けて冷気を流し、冷凍室は隙間なく詰めることが効率よく使うコツです。
- 無駄な開閉はやめて開閉時間も短くしましょう。

【照明】

- 必要ない部屋の電気は消しましょう。
- LEDなど省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。

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 TEL042-753-9550



～地震対策はできていますか～

◎危険ブロック塀等撤去奨励補助制度

道路等に面した危険なブロック塀等の撤去費用を補助します。

※申請期限 令和8年12月28日（月）（必着）※予算額に達した時点で締め切ります。

◎戸建住宅耐震診断・耐震改修工事等補助制度

戸建住宅の耐震診断等の費用を補助します。

※補助対象となる建築物

- ①旧耐震基準の戸建住宅（昭和56年5月31日までに建築工事に着手したもの）
- ②木造在来工法の戸建住宅で2階以下（昭和56年6月1日～平成12年5月31日に建築工事に着手したもの）

※補助制度の詳細等については、お問い合わせください。

事業着手前に
申請が必要です。

詳細はこちら



申請・お問い合わせ先
相模原市役所 建築政策課
電話 042-769-8252



みんなで始める脱炭素！ 市が取組を支援します



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に頼ら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向けた支援を行っています。

○住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

対象：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

●住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

対象：初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を
住宅に導入したい方

○燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

●電気自動車充電設備導入補助金

…次世代自動車の普及促進に対する支援制度

※●印の補助金は予算に達し次第、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。

化学物質過敏症をご存じですか？

化学物質過敏症とは…

生活の中で接するわずかな化学物質に反応して、頭痛や吐き気など様々な症状が現れることです。発症の仕組みや治療法が明らかになっていないため、体調不良や周囲の理解が得られないことで苦しんでいる人がいます。

主な症状

嗅覚過敏や目・鼻・喉の刺激症状、頭痛、吐き気など

原因となる身近なもの

タバコの煙・香水・柔軟剤・シャンプーなど

みなさまにできること

- 公共の場など人が集まる場所では、洗剤や柔軟剤、化粧品、香水などの香りが過度にならないように、使用を控えるなどの配慮をしましょう。
- 受動喫煙防止に努めましょう。



問合せ先：相模原市 健康増進課 TEL：042（769）8274（平日 午前8時30分～午後5時）

みんなでとめましょう！国際電話詐欺「#みんとめ」！

#みんとめとは、特殊詐欺の電話を直接受けないための対策として、「国際電話着信ブロック」を推進し、特殊詐欺被害を抑止する運動です。



固定電話での対策

国際電話不取扱受付センター

（無償で国際電話の着信を止められます）

0120-210-364



携帯電話での対策

「詐欺対策byNTTタウンページ」

& 「詐欺バスターLite」登場!!

ダウンロード・利用料ともに無料



相模原南警察署長 042-749-0110

大野中地域包括支援センターからのお知らせ

楽しく学ぶ♪フレイル予防コース

フレイル予防をテーマに、
運動・栄養・口腔の講義や体操を行う
5回コースです。
初回には体力測定(フレイルチェック)を
行い、最終回にも再度測定して、
体の変化を一緒に確認します。
楽しく学びながら、
無理なくフレイル予防に取り組みましょ
う♪ぜひご参加ください！



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 15名 事前予約制

1回目 R8.9月10日(木) ★初回体力測定

2回目 R8.10月8日(木)

・理学療法士による講義と体操

3回目 R8.11月12日(木)

・管理栄養士による講義

4回目 R8.12月3日(木)

・薬剤師による講義と口腔体操

5回目 R9.1月14日(木)★2回目体力測定

・時間は5回全て10時～11時30分です

♪健口リズム体操教室♪

令和8年 10月28日(水)
10時から11時30分

講師: 原 真奈美 (健康運動指導士)

会場: 株式会社伊藤典範
白雲殿 受付ロビー

定員:30名 事前予約制



音楽に合わせて体と口の体操をします！

認知症サポーター養成講座

令和8年 9月21日(月)
13時30分から14時30分

会場: ひのき会館 (古淵4丁目28-3)

定員:30名 事前予約制

認知症を正しく理解し、地域で温かく見守る
応援者になるための講座です。
どなたでもお気軽にご参加ください。



おおのなかほっとカフェ



令和8年8月29日(土)
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

TEL 042-701-0511