回覧 星が丘情報

発行日 令和８年９月１日
発　行 星が丘地区自治会連合会
（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

やさしさいっぱい星が丘

★9月号 目次★

1. 目次・星が丘地区自治会連合会の最新情報はＨＰで・・・ P. 1
2. 第21回さがみはら市民活動フェスタ P. 2
3. 市民活動フェスタ「かき氷ブース」出店情報 P. 2
4. 横山・千代田・星が丘地区いこいの広場 P. 3
5. すずかけオレンジカフェ開催 P. 4
6. ホッと！Room　アロハ P. 4
7. コグニサイズ＆ラダーステップで楽しみましょう P. 5
　～健康づくり普及員と地域包括支援センターとのコラボ～
8. 星が丘公民館　秋のハイキング P. 5
9. 車いす貸出しのお知らせ P. 6
10. 刃物研ぎ P. 6
11. 生活習慣病・フレイル予防 料理講習会（場所：上溝公民館） P. 6
12. 生活習慣病・フレイル予防 料理講習会（場所：星が丘公民館） P. 7
13. 昭和を奏でる「レコードと蓄音機」展 P. 7
14. 第23回相模原お店大賞　投票受付中！ P. 8
15. 令和8年度 相模原市 健活！チャレンジ P. 8
16. 高齢ドライバーのみなさん 運転前にできる簡単なストレッチをしよう！ P. 8
17. 太鼓祭 in さがみはら P. 9
18. 地球温暖化防止の講座やイベントを開催しませんか P. 9
19. ここももの森　土壌動物観察会のお知らせ P. 9
20. 庭木のお手入れ できていますか？庭木の剪定などの相談窓口 P. 10
21. 相模原市宅地防災対策工事助成金制度のお知らせ P. 10
22. 高齢者を狙う悪質商法被害防止キャンペーン P. 10

災害発生時に救助を必要としないご家庭は、道路から見える位置にこの布を取り付けてください。

★星が丘地区自治会連合会のホームページ
https://hoshigaoka-chiku.com

ホームページ　電子回覧申込

★電子回覧の申し込み
https://www.hoshigaoka-chiku.com/kairanjoin/

星が丘地区自治会連合会　事務局　電話　０４２－７５５－９９５５（直通）

第21回さがみはら市民活動フェスタ

「つなげる　拡げる　市民力」

市内で活動しているボランティア団体が、パフォーマンスやブース出展しています（荒天中止）。ご家族で秋の始まりを満喫できるイベントです。

出店ブース

（過去の出店）
- 焼きそば
- 具だくさん汁
- 木工作品実演
- 文具作り

ほか体験や相談など

パフォーマンス

（過去の出演）
- 日本太鼓演奏
- みんなで盆踊り
- ジャズアンサンブル
- チアリーディング
- よさこい演舞

など

9月27日（日）

9：30～14：30

淵野辺公園へGO！

【問合せ】さがみはら市民活動サポートセンター
TEL　042-755-5790
E-mail　sagami.saposen@iris.ocn.ne.jp

※ ご来場は公共交通機関をご利用ください。

市民活動フェスタ「かき氷ブース」出店情報

出店団体：相模原市自治会連合会

日時：9月27日（日）9時30分～14時30分

場所：淵野辺公園　中央広場

内容：かき氷　1杯100円
（シロップかけ放題）

✿自治パス持参特典✿

自治パス提示で、1杯プレゼント
※他にも良いことが・・・？

【問合せ先】相模原市自治会連合会　電話 042-753-3419

全て予約は要りません。直接会場へお越し下さい※①～③は福祉コミュニティ形成事業です

① 横山いこいの広場

9月9日（水）

場所　横山集会所（6丁目）

時間　午前10時～12時頃終了予定

9月はバンドエクササイズとボッチャを予定しています。
ボッチャ、賞品あります
※参加費 100円

心も体もリフレッシュしませんか？

次回は
10月7日(水)

② 千代田いこいの広場

9月11日（金）

場所　千代田7丁目自治会館・公園

時間　午前10時～午前11時半まで

グラウンドゴルフや小物作りなどして、ほっこりしましょう♥
みんなで楽しくおしゃべりしたり、ほっこりしましょう！
※ 今回は紙コップでカゴを作ります

コーヒータイム
10時30分から

コーヒー	50円
トースト	50円
ピザ	100円

次回は
10月9日(金)

③ 星が丘地区いこいの広場

9月 20日（日）

赤ちゃんから高齢者まで どなたでも参加できます

場所　星が丘公民館内
コミュニティ室・料理実習室・小会議室

趣味のコーナー
10時～正午
「モールの花束を作ろう！」
参加費 200円 先着20名

次回は　10月25日（日）

午前11時～午後12時30分まで
軽食・喫茶のコーナー

カレー（ミニサラダ付き）	
大人300円・大盛り	400円
高校生以下	100円
ピザ	100円
コーヒー（お菓子付き）	100円
ジュース	50円
かき氷	50円

問い合わせ　星が丘地区社会福祉協議会　042(755)9955（月～金）

認知症カフェ　すずかけオレンジカフェ

日時：9月22日(火)
　　(受付)午前9時45分～(閉会)午前11時30分
会場：星が丘公民館　大会議室
費用：100円(コーヒー、お菓子付き)

集まった方々とコーヒーを飲みながら
　　和やかにおしゃべりを楽しみませんか？

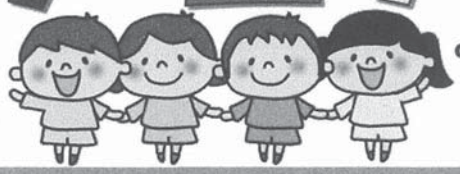
9月はさがみはら防災マイスターの古山久美子氏を講師に
お迎えし、災害に対する心構えをもう一度学んでみませんか？

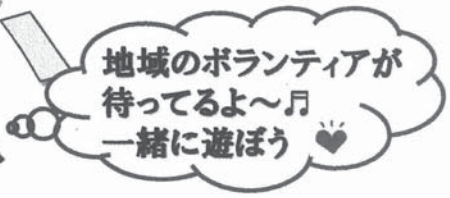
主催：すずかけオレンジカフェ運営委員会　　後援：星が丘地域包括支援センター
問合せ先：星が丘地区社会福祉協議会　　事務局：鳥海・白石　TEL042-755-9955

みんなでつくる楽しい居場所開催中！

ホッと！Room アロハ

参加無料　Aloha!





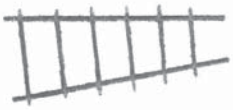
9月	10月	11月
2日（水）	7日（水）	4日（水）
16日（水）	21日（水）	18日（水）

【時　　間】午後2時30分～
【場　　所】星が丘公民館内　コミュニティ室
【問合せ先】星が丘地区社会福祉協議会（星が丘公民館内）
　　電話：042-755-9955（受付時間　平日9時～17時）

今年も健康づくり普及員と地域包括支援センターとのコラボで

～コグニサイズ＆ラダーステップで楽しみましょう～

日　時：令和8年10月14日(水)　午前10時～11時30分
受　付：午前9時40分～
場　所：星が丘公民館　1階　大会議室
定　員：25名(申込み順)
持ち物：飲み物・タオル・動きやすい服装でお越しください
参加費：無料
申　込：9月15日(火)から受付
　　星が丘公民館窓口、または電話でお申し込みください
　　042-755-0600　※月曜日、祝日を除く
主　催：星が丘地区健康づくり普及員協議会
共　催：星が丘地域包括支援センター



主催：星が丘公民館体育委員会　　共催：星が丘地区健康づくり普及員

秋のハイキング
横浜市　陣ケ下渓谷公園

日　　程　令和８年１０月２５日（日）　※雨天中止
※雨天中止の場合は、前日午後３時に実施判断し連絡します。
集合・解散　JR 上溝駅 改札前集合：午前８時 30 分　解散：午後４時頃
コ　ー　ス　「陣ケ下渓谷コース・約７キロ」
渓流を渡るアップダウンのある健脚コースです。
※前日雨天の場合、増水により危険なため安全を考慮して中止致します。
申　込　み　9月 16 日（水）から 10 月 16 日（金）午後5時までにお電話・窓口又は申込フォーム（QRコード）からお申込みください。
募集人数　先着 ３０人
原則として館区内在住・在勤・小学生以上
（小学生は保護者同伴）一人で最後まで歩くことが可能な方。
持　ち　物　交通費（電車代往復 1,100 円程度・自己負担）・飲物・お弁当
敷物（休憩時使用）・保険証（各自保管）・雨具(傘など)
問　合　せ　星が丘公民館　（☎７５５－０６００）

申込みフォーム

星が丘地区社会福祉協議会

「車いす貸出しのお知らせ」

地区内にお住まいの方で、旅行や病院の通院など急に車いすを利用したい場合に無料でご利用いただけます。

貸出し期間：原則2週間

ご利用を希望される方は以下までご連絡ください。

【お問合せ】
星が丘地区社会福祉協議会　電話：042(755)9955
（平日：午前９時００分から午後5時００分　/　土日祝休み）

刃　物　研　ぎ

【自治パス割引】
３本以上で 100 円引き

随時センター
会員募集中!!

開催予定日：　令和８年 10 月１日(木)
開催場所：　星が丘公民館（星が丘 3-1-38）
受付時間：　午前９時 30 分から午後１時まで
（受付締切：　12 時 30 分）

★悪天候等によっては開催方法等の変更及び中止することもございますのでご了承ください。
★お車でのご来場はお控えいただき、近隣の有料駐車場をご利用ください。
★料金例：包丁（刃渡り 10 ㎝未満 500 円・刃渡り 23 ㎝未満 600 円）
【お問合せ先】シルバー人材センター　中央事務所　TEL042-754-1177
8 時 30 分～17 時まで

料理講習会のお知らせ

生活習慣病・フレイル予防講習会

～バランスの良い食事をしましょう～

相模原市食育推進
マスコット
キャラクター
サガピー

【実施日】９月２７日（日）
【時　間】午前１０時～１２時３０分
【場　所】上溝公民館　調理実習室
【費　用】500円
【持ち物】エプロン 三角巾 筆記用具 マスク
【定　員】12名

内容

減塩 **生活習慣病予防について**
（フレイル予防）

主食　ご飯
主菜　厚揚げハンバーグ甘酢あん
副菜　彩ごま和え
スイーツ　きな粉ゼリー

申し込み受付期間
9月15日(火)～定員に達するまで
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

☆☆☆ 料理講習会のお知らせ ☆☆☆

“生活習慣病・フレイル予防”

みんなで楽しく学び、楽しく調理・試食しましょう!

{日 時} ９月２４日(木)
１０：００～１３：００
{場 所} 星が丘公民館　料理実習室
{持ち物} エプロン・三角巾
マスク・筆記用具
{費 用} ５００円〈当日集金〉
{定 員} ２０名

献　立
☆ご飯
☆野菜たっぷり春巻き
☆白和え
☆ヨーグルトパフェ

〈申　込　み〉
★９月１０日(木)～１６日(水)
★鈴木　０４２-７５６-４４２８
★北條　０４２-７５５-６８３２
留守電の時はメッセージを入れてください

主　催
相模原市食生活改善推進団体
星が丘地区わかな会
相模原市健康増進課

社会福祉法人
悠朋会

千代田７丁目センター喫茶去(きっさこ)７(セブン)展示コーナー

昭和を奏でる『レコードと蓄音機』展

９月の喫茶去７展示コーナーでは、『昭和を奏でるレコードと蓄音機展』が開催されます。昭和初期に日本の家庭に普及した蓄音機は日本音楽発展の基となりました。流行歌をはじめ、童謡や浪曲など、多くの名曲がレコードを通して親しまれ、人々の心を豊かに彩ってきました。本展では、昭和５～10年頃に製造された蓄音機や、蓄音機の歴史を紹介する資料、78回転(SP)レコードのほか、当時を代表する歌手やレコードジャケットなどの写真が展示されます。懐かしい昭和の思い出に浸る方も、初めて目にする方も、音楽とともに歩んできた時代の息吹や、文明・文化の歩みに思いを馳せながら、ぜひゆっくりとご鑑賞ください。

【開催者：町田　光三】
蓄音機・レコード収集・応用理学技術士・日本技術士会会員
相模原市中央区　千代田在住

蓄音機（昭和５年発売）
蝋管蓄音機(初期蓄音機)
携帯型蓄音機
レコード絵画
高畠華宵画(1927)

【蓄音機実演・レコード鑑賞会】９月21日(月)～24日(木) 14:00～15:00
昭和10～40年代に親しまれたSPレコードの音色を聴いてみませんか？上記日程で、実際に蓄音機でSPレコードを演奏します。蓄音機は音量調整ができず迫力ある音色が特徴のため、実演は短時間となります。その後は、レコードプレーヤーで昭和の歌謡曲や童謡、民謡などをゆっくりとご鑑賞いただけます。

【詳細情報】－入場無料－
期間：令和8年9月1日(火)～9月30日(水) 9：00～17：00※土日休館
会場：社会福祉法人悠朋会 千代田７丁目センター 1F 喫茶去７
住所：相模原市中央区千代田７丁目 12-13
◇栄公園前バス停から徒歩２分 ◇相生３丁目バス停から徒歩１分

第23回相模原お店大賞　投票受付中！

＜投票期間：令和８年８月20日(木)～令和８年10月20日(火)＞

相模原お店大賞は、地域商業の活性化と消費者へのサービス向上を目的に、相模原市内で小売・飲食、サービス業を営んでいる店舗の中から、地元を愛し、地域貢献に取り組み、相模原市をリードしていくような、個性的で魅力ある店づくりを行っている店舗を表彰する事業です。

投票は①公式ホームページ②インスタグラム③X（旧Twitter）④郵送・FAXの4種類で行っており、投票頂いた方には、抽選で総額30万円相当のプレゼントが当たるキャンペーンも実施しています。ぜひ、みなさまの推しのお店にご投票ください！

詳しくは公式ホームページへ！！
https://sagamihara-omise.com

【お問合せ】
相模原商工会議所「相模原お店大賞」実行委員会
TEL：042-753-8135
Mail：omise@sagamihara-cci.or.jp

令和8年度　相模原市　健活！チャレンジ

個人部門１　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！
★特別賞「さがみんのとっておき賞」を新設!!
個人部門２　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
前期:9月1日～11月30日(抽選12月)
後期:12月1日～令和9年2月28日(抽選3月)

実施期間　グループ部
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→

高齢ドライバーのみなさん

運転前にできる簡単なストレッチをしよう！

令和7年に中央区で発生した交通事故の約4割は、高齢者による事故です。運転操作や安全確認をよりスムーズに行えるよう、運転前に簡単にできるストレッチをしましょう。

ストレッチ方法（参考）

○肩のストレッチ
両肩を耳に近づけるように持ち上げ、ストンと一気におろす（3回）。
○首のストレッチ
首を左右にゆっくり倒したり、回したりする。
○上体のひねり
上体を左右にゆっくりひねり、後方を確認する動きを意識して3秒キープ（左右3回）
※痛みを感じた場合は無理に動かさないようにしましょう。

問い合わせ　中央区役所地域振興課
電話042－769－9801

太鼓祭 in さがみはら

特別ゲスト スピリット 登場

●メンバー 森住秀斗・高木啓輔・篠原伍慧・竹内幹太

◆ 太鼓祭 in さがみはら 第８回関東大会 ◆

開催日：２０２６年１１月１日（日）　時 間：１３：００ 開演予定
会 場：相模原市民会館 ホール　料 金：2,５００円【税込】
【プレイガイド】●相模原市民会館 / 来館受付 ０４２－７５２－４７１０
●チケットぴあ / Pコード：３２７－１５３
【問い合せ】日本太鼓協会まで 電話０４８－５４３－１６７７

地球温暖化防止の講座やイベントを開催しませんか

ゼロカーボンさがみはら

当協議会では、暮らしの中で実践できる省エネや節電などについてお話しする講座やイベントを実施しています。ぜひ自治会、公民館、こどもセンターなどの事業にご活用ください。講座の時間や内容、費用についてはお気軽に当協議会にお問い合わせください。

【講座の実施例】
・暮らしの中で実践できる私たちの省エネ
・地球温暖化の現状
・ソーラークッカー工作　・ソーラーランタン工作
・ソーラーオルゴール工作・ジャンボかるた大会
・地球温暖化防止クイズなど

協議会のホームページでは動画コンテンツ「みんなのさがぼーチャンネル！」や「地球温暖化防止クイズ」を掲載しています。右のQRコードからアクセスしてね！

【お問い合わせ】NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会（アースクールさがみはら）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 042－753－9550 メール:info@s-ontaikyou.jp

「クールシェアさがみはら」実施中！（10月31日まで）
家庭でのエアコン使用を控え公共施設やお店での買い物、イベントなどに参加して涼しく楽しい空間をシェアしましょう！

10月 4日(日) 13:30～15:30 土壌動物観察会

＊小雨決行、雨天中止はホームページでお知らせします。

会 場 ： ここももの森（大野台中学校正門横、南区大野台８丁目８）　ここももの森地図
参加費 ： 300円（資料代、保険料）小学校３年生以下は保護者同伴
持ち物 ： 筆記用具、帽子、長そで、長ズボン

申し込み方法（受付：9/15～9/30まで）　**定員20組**

①参加者全員の名前（ふりがな）、②学年、代表者（保護者）は③住所、④電話番号、⑤メールアドレスをホームページフォームからお申し込み下さい。

拠点登録：大野中公民館、 相模原市“木もれびの森 森づくりパートナーシップ協定”締結団体
後援 ： 相模原市、相模原市教育委員会、（公財）相模原市まち・みどり公社
協力：昆虫文化を子供たちに伝える会

ホームページ

主催：木もれびの森の花と木々を守る会（ここももの会）
問い合わせ先 ☎ （代表）杉山 090-9954-0190

－ 庭木のお手入れ できていますか？ －

住まいや空き家の庭木の管理を怠ると...
・枝が伸びて通行の妨げや近隣トラブルの原因に
・大雨や強風で倒木の危険性が増します

☞自分自身で管理が難しいときは、専門業者に相談
- 安心できる業者に庭木の剪定・伐採を任せたい
- ハチの巣の駆除をすぐに依頼したい

相模原造園協同組合　庭木の剪定などの相談窓口
042－773－8977【相談無料】　組合HP
（平日 10 時～15 時 ※水曜日を除く）
ご相談・お見積は無料／作業費は有料

相模原市 住宅課 042-769-9817

宅地災害の防止等を目的とした擁壁の改修や崖地の崩落防止工事をお考えの方へ

相模原市宅地防災対策工事助成金制度のお知らせ

対象工事	内容	助成額
防災対策工事	崖崩れの防止を目的とした工事 （擁壁工事など）	対象工事費用の３分の１ （上限 300 万円）
減災対策工事	崖崩れの被害軽減を目的とした工事 （擁壁補強工事、擁壁補修工事 など）	対象工事費用の３分の１ （上限 100 万円）

助成対象となる土地や申請者の条件があります。
※予算に達した時点で受け付け終了。
詳しくは市 HP をご覧になるか、お問い合わせください。

【問合せ】相模原市役所　開発調整課　０４２（７６９）６１２８

消費者トラブルのご相談は
042－775－1770
相模原市消費生活総合センターへ

相談受付時間
月～金：午前9時～午後4時
（第2・4金曜日は午前9時～午後6時）
土日祝日：午前9時～正午、午後1時～午後4時
※年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

お近くの消費生活相談窓口につながります
消費者ホットライン
局番なし 188

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間です

VEGETABLE OIL INK