

さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

令和8年10月25日(日)午前9時00分に市内で一斉に実施します。

ひばり放送やFMHOT839(エフエムさがみ)の放送等を合図に実施しましょう！

- 大規模地震発生時のはじめの1分間に、落ち着いて適切な行動をとるための訓練です。
- 地震が起きたときの行動について、地域や家族、職場などで確認しておきましょう。



1 その場に合った身の安全の確保

- ・机やテーブル等がある場合は、その下に入る。
- ・家具類やガラス戸から離れ、座布団等で頭部を保護する。
- ・その場で、姿勢を低くし、頭部を荷物や手で保護する。

2 出口・避難路の確保

- ・地震の揺れにより建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがあります。
- ・早めにドアや窓などを開けて、出口(避難路)を確保しておきましょう。

3 火の始末

- ・自分の家から火事を出さないようにしましょう。
- ・ただし、大きく揺れている間に無理して火を消そうとすると、やけどをすることも危険です。
- ・まずは、身の安全を確保してから火を消してください。

【問合せ先】

相模原市危機管理局危機管理統括部 ☎042-707-7044

第39回

～共に支えあう～笑顔でつながる地域のわ

子ども～大人～高齢者
全ての方にお楽しみ
いただけます！

ふれあいのつどい

11月14日(土)

小山公民館 10:00～12:00

福祉用具を見て触れて体験してみよう！

むかしあそび、カフェ、スーパーボールすくい

共にささえあいサポーター養成講座など！

だがしすくいも
あるよ！

小山地区社会福祉協議会 042-755-0350

中央区向陽町8-1(小山公民館内) 平日9:00～17:00



あいちゃん



R8年度小山公民館
ふれあい学級

公開講座として開催します！

元気な100歳を 目指して



10月29日(木)午前10時～正午

会場：小山公民館 大会議室



何をどう食べるか『料理を作らない料理教室』と一緒に考えましょう！

対象：小山公民館区内にお住まいの方が優先です。

定員：申込順 20名 ＊ふれあい学級生以外の方で参加希望の方。

【参加は無料です】

講師：相模原市食生活改善推進団体「わかな会」

持ち物：水分補給用の飲み物、筆記用具、メモ

申込み 10月3日(土)午前9時から 定員に達しますと募集を締め切ります。

小山公民館窓口かお電話でお申し込みください。

主管：ふれあい学級運営委員会 主催(問合せ先)：小山公民館 (042-755-7500)

【公民館窓口時間：月曜日・祝日の翌日を除く、午前9時から午後5時まで】

メール：oyama-k@city.sagamihara.kanagawa.jp



小山公民館 文化事業「文化を体験する講座」

社交ダンスにふれる

11月22日(日) 13:30～15:00 (受付は 13:15から)

社交ダンス未経験者または初心者の方を対象とした、

社交ダンス(ラテン&スタンダード)の基本を体験する講座です。参加無料

会場 小山公民館 大会議室

講師 ITO DANCE COMPANY 伊藤 弘和さん・伊藤 靖子さん

対象 一般(中学生以上) ※小山公民館区の方優先 ※社交ダンス未経験者または初心者の方優先

定員 30人(申込順)

持ち物 動きやすい服装・靴、水分補給用の飲み物、汗拭き用のタオル、筆記用具



申込み 小山公民館の窓口またはお電話でお申し込みください

受付期間 10月20日(火)～11月15日(日) ※定員に達し次第締め切り

主管 小山公民館文化事業実行委員会

主催・問合せ 小山公民館 TEL 042-755-7500

(受付可能時間：月曜、祝日の翌日を除く午前9時～午後5時)

メール oyama-k@city.sagamihara.kanagawa.jp



☆☆☆ 「ごみ・資源集積場所」をきれいに保ちましょう ☆☆☆

日頃からお住まいの地域を美しく保つための活動を行っていただいておりますが、今一度、確認してみましょう！
ごみ・資源の回収後、集積場所のネットなどが散乱していませんか？地域の景観を損なうだけでなく、ネットに
引っかかって思わぬ事故につながることも。今一度、ご確認を！

相模原市自治会連合会



ご家族を介護されている方、介護に興味のある方、
将来介護の心配がある方...etc お気軽にどうぞ♪

無料

日時 令和 8 年10月30日 (金) 13時半～15時

場所 しょうじゅの里相模原 1 階 (すすきの町 2 2 - 1 2)

※ 駐車場はありません。

介護にかかわる、お金のはなし

認知症になったら、お金はどうなるの？
など、相談窓口や相談をはじめ
タイミングなどお金の入り口についてのお話です。



小山地域包括支援センター職員

伊藤と木村が、懇談的に話します。

※ アドバイザー：地域のシニア相談窓口 しきサバ



【お申込み・お問い合わせ】 小山地域包括支援センター (相模原市受託) 042-771-3381

田中先生と 歌う



歌の会



事前申し込み不要

参加費 500円

日時 令和8年10月14日(水) 午前10時～11時

場所 しょうじゅの里相模原 1階 (中央区すすきの町22-12)

※ 駐車場はありません。



介護予防教室をきっかけに誕生しました！
毎月第2水曜日、定期開催です。フレイル予防に！
認知症予防に！ご参加おまちしています♪



【お問い合わせ】 後援： 小山地域包括支援センター 042-771-3381

高齢者世帯や子育て世帯などの “日常生活での困りごと” のお手伝いをします



090-5990-0294

日常生活での困りごととは



簡単な力仕事



粗大ゴミ出し
のお手伝い



エアコン
フィルターの
清掃



電球や
照明の
交換

お急ぎの
買い物代行



... などなど

費用は無料です

◆作業にあたり購入物品などがある場合、その実費をご負担いただきます

◆作業内容により、有料サービスをご紹介させていただくこともあります

ご近所
近助

「困ったときはお互い様」の気持ちで、
ご近所どうし助け合い支え合いましょう

おやま生活サポートセンター

活動に協力していただけるボランティアも募集中

小山地区社会福祉協議会
電話 042-755-0350 (平日9:00-17:00)



あなたの参加を待っているボランティア活動がきっと見つかる

おやま ハローボランティア

oyama-volunteer.jimdofree.com



あつまれ！おやこ ～子育てサロン～

☆対象：乳幼児とご家族
☆申し込みや登録は不要です！
☆駐車場あり。車で来館可能！

10月22日(木)

10:30 から 15:00 まで

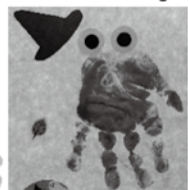
会場：小山公民館 多目的室（入退室自由です）

昼食を持参してゆっくり過ごせます

季節の工作や
手形スタンプもできます



お気軽にご参加ください



13:30～14:00 は、すすきの保育園の保育士による手遊び&育児相談を実施します

* 子育て支援ボランティアがサポートします。

お問い合わせ：小山地区社会福祉協議会 事務局（小山公民館内） TEL042-755-0350 平日 9時～17時

ぽっちゃん大会



11月21日 土曜日

午後1:00～ 向陽小学校 体育館

参加費
無料

3名1組のチームで行います
（個人や2人組での申込も可！）

持ち物：体育館履き、飲み物

申込期間：10月21日～11月13日

お電話もしくは社協窓口にて

小山地区社協事務局

小山公民館内（☎755-0350）平日9時～17時

全員に参加賞！
上位チームには
豪華景品も！



企画運営：ポッチャボランティアグループ 後援：小山地区社協

ポッチャをやってみよう！

場所：小山公民館 大会議室

時間：午後1時30分から

ルールは簡単、でも奥が深くておもしろい！子どもからお年より、障がいのある方
誰でも遊べるスポーツです。ぜひ練習に参加してみませんか？ 予約は不要です！

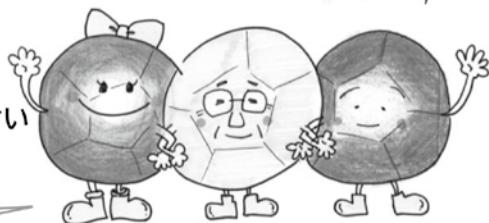


10月21日(水)

※持ち物：飲み物、タオル ※動きやすい服装でおこしください

※開催の有無については、下記までお問合せください

お手伝いして下さる方 募集中！



企画運営：ポッチャボランティアグループ 後援：小山地区社協 問合せ：小山地区社協 ☎755-0350（平日9時～5時）

ほっとほっとカフェ

10月21日(水) 13:30~16:00 予約は不要です

●場所 小山公民館コミュニティ室

待ってまーす!

●参加費 100円 ●次回は11月18日開催予定です

●問合せ 小山地区社会福祉協議会 事務局 TEL 042-755-0350 平日9:00~17:00



あなたの《聴く力》が

小山のシニアの元気と安心につながります o(ー)o

特別な資格は不要です。月に1~2回、ご都合の良い時間だけでOK!

利用者様のお宅に二人一組で訪問して、楽しくお話をしたり、

高齢者施設に訪問し、複数の方たちと一緒に歌を歌ったりする、楽しいボランティアです。

公民館行事、福祉行事への参加もしています。

小山地域内で1回の活動は1時間、訪問活動費も支給します。

GW、夏休み、年末年始休みもあります。

お気軽に、電話をください。



利用者様の紹介もお願い致します。

小山傾聴ボランティア・クローバー 代表: 小林 昇



☎連絡お待ちしております

090-8118-8444

宮下 いきいき サロン

地域の皆様の憩いの場



令和8年11月度イベント
ためになるお話し

日時 令和8年11月13日(金)
午前10時~11時半

場所 こばと児童館

参加費 100円 予約はいりません

12月度予定 12月11日(金) ためになるお話し(仮)

小山地区社会福祉協議会

問合せ先 井浦 (080-1097-1350)

刃物研ぎ

【自治バス割引】
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11月13日(金)

開催場所：宮下自治会館

(宮下本町2-17-1)

受付時間：午前9時30分から午後1時まで

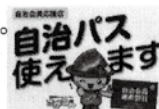
★受取は午後1時まで(受付締切：12時30分)

★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あり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10cm未満500円・刃渡り23cm未満600円)

【お問合せ先】シルバー人材センター 中央事務所 Tel.042-754-1177



シルバー人材センター パソコン/スマホ教室 令和8年11月、12月 受講生募集

- ・初心者歓迎します。
- ・最低開講人員2名

講座内容の説明



◆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11月開講予定日	令和8年12月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	—	2(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	—	16(水)	午前
	04	19(木)	26(木)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	6(金)	13(金)	午前
	06	—	2(水)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	20(金)	27(金)	午前
	08	—	16(水)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	4(金)	午前
	10	4(水)	11(水)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	18(金)	午前
	12	18(水)	25(水)	午後
パワーポイント 入門	13	—	14(月)	午前
	14	9(火)	16(火)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真)	15	5(木)	12(木)	午前
	16	—	—	午後
スマホ入門Ⅱ (基本と写真)	17	—	—	午前
	18	—	4(金)	午後
スマホ入門Ⅲ (地図・LINE等)	19	19(木)	26(木)	午前
	20	—	—	午後
スマホ入門Ⅳ (地図・LINE等)	21	—	—	午前
	22	—	18(金)	午後

10月31日(土) 9:45～11:45 (受付9:30)

森さんぽ「秋を探検する植樹会」

*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)

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：飲み物、筆記用具、帽子、長そで、長ズボン、軍手



ここももの森地図

申し込み方法(受付：10/15～10/28まで) 定員25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

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

ホームページ



自転車の盗難が多発しています！

中央区内の自転車の盗難被害は、今年の7月末時点で320件発生しており、昨年と同じ時期に比べて52件増加しています。

自転車を利用されている方は被害に遭わないよう十分注意しましょう。

■ 被害の傾向

被害の多くは自宅の敷地内で発生しています。

特に、無施錠の自転車が狙われやすい傾向にあります。

自宅だからといって油断せず、必ず施錠をするようにしましょう。



■ ツーロック

備え付けの鍵をかけるだけでなく、それに加えチェーンロックやワイヤーロックなどをかけることで、盗難被害のリスクを大幅に減らすことができます。

問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

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

【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】

- 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の量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる



みんなもおうちで
やってみよう！



さがぼーくん

NPO 法人さがみはら地球温暖化対策協議会
(愛称アースクールさがみはら)
相模原市中央区富士見 1-3-41 TEL042-753-9550



防災用品購入費等補助金

【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】 対象となる防災用品の購入費及び設置費

【補助対象となる防災用品】 令和8年9月15日以降に購入・設置した次のもの

- ・ 感震ブレーカー
- ・ 家具転倒防止器具
- ・ 消火器
- ・ 住宅用火災警報器
- ・ 災害用トイレ
- ・ ラジオ
- ・ 防災用品セット

【補助額】 設置及び購入費用の2分の1、上限1万円（100円未満切り捨て）

【申請受付・方法】 令和8年10月15日（火）から12月15日（火）まで

※予算に達した時点で受付を終了します。（先着順）

申請は、右の二次元コードから電子申請にてお願いいたします。

詳しい申請方法も掲載していますので、あわせてご確認ください。

電子申請がご利用できない場合は、各区役所地域振興課、まちづくりセンターなどに紙の申請用紙をご用意していますので、ご活用ください。

【お問合せ】 相模原市コールセンター 042-770-7777 （担当 危機管理統括部） 市ホームページ





高齢者住まい探し相談会



「いくつか不動産店を回ったけれど、年齢を理由に断られた」、「賃貸住宅を探したいけれど、不動産店に行きづらい」など、賃貸住宅のお探しに不安を感じている高齢者の方を対象に、専門家による無料相談会を行います。

日にち	会場
令和8年11月13日(金)	ユニコムプラザさがみはら(南区)
令和9年1月8日(金)	ソレイユさがみ(緑区)
令和9年3月12日(金)	産業会館(中央区)

【時 間】午後1時30分から午後4時まで(1組30分)

【対 象】おおむね60歳以上＝各5組(予約制 申込順)

【申込先】045-664-6896 (公社)かながわ住まいまちづくり協会
お住まいの地域に関係なく、どちらの会場でも相談可能です。

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	11月21日(土) 第1部 午後1時30分～ 南区 南保健福祉センター 2階 集団指導室	第2部 午後3時～
第1部 (講座) 親の判断能力が低下する前に ～成年後見制度で備える家族の安心～	定員 40名 講師：行政書士	
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：10月1日(木)～ 申込期日：11月13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



自治会の割引券ご利用で 弁護士相談が4割引!!



料 金 45分間 通常 5,000円(税込) が 3,000円(税込) に!

予 約 042-776-5200 まで

※一世帯につき一年度当たり一回限り

(お問合せ)

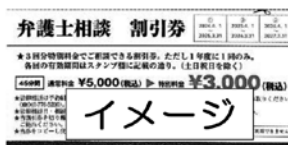
相談場所 相模原相談センター (神奈川県弁護士会)

住所：中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館 1階

*「令和6～8年度版 自治会員専用割引」台紙裏面の

「弁護士相談 割引券」をご持参ください。

(割引券をお持ちでない場合は、お住まいの地区の自治会までお問合せ下さい)



相模原市後援

弁護士・司法書士・税理士・社会保険労務士・行政書士・土地家屋調査士による

合同無料相談会

法律の専門家に相談できる、チャンスです！！

令和8年10月25日（日）場所：相模原市市民会館 3F 大会議室

時間：午後1時30分～午後4時 （当日受付順 予約不要）

主催：相模原市業連絡協議会

構成団体：神奈川県弁護士会相模原支部、神奈川県司法書士会相模原支部、東京地方税理士会相模原支部

神奈川県社会保険労務士会相模原支部、神奈川県行政書士会相模原支部

神奈川県土地家屋調査士会相模原支部

問合せ 神奈川県弁護士会相模原支部 042-751-0958

相模原市 市民・行政協働運営型

市民ファンド「ゆめの芽」

～令和9年度実施分 募集のお知らせ～

市民ファンド「ゆめの芽」とは？

市民の皆さんや企業からの寄附金を資金としており、市内で活動する市民活動団体が、市民を対象とした公益的な事業を実施する際の活動費を助成する市民ファンドです。

【問合せ】

特定非営利活動法人 市民ファンドゆめの芽

TEL 042-752-0885 FAX 042-756-0973

メール fund@yumenome.com

ホームページ http://www.yumenome.com

助成対象団体

- 構成員が5名以上の団体
- 会則又は規約を定め、継続的な活動を実施、または予定していること
- 相模原市内に活動拠点があること



申込

令和8年12月11日(金) 必着

申請書等をメールにて送付してください

《ゆめの芽 HP》

募集要項・申請書等が
ダウンロードできます。



看護職復職支援「復職技術研修会」

看護の仕事から離れていた方が、安心して復職できるよう採血・輸液・BLS（一次救命処置）の実習を通じ、復職に向けた看護知識について学ぶ研修会を開催します。個別の復職相談も行います。

日時 11月8日（日）午前9時30分から午後3時まで

場所 相模原看護専門学校（南区新磯野4-1-1）

小田急小田原線「相武台前」駅からバス「相武台グリーンパーク」行、終点下車

対象 保健師・助産師・看護師・准看護師の有資格者

定員 20名（申込順）※10月30日（金）までに電話、

ホームページ等から市病院協会事務局へ

参加費 無料 その他 託児あり

【問合せ・申込み】

相模原市病院協会事務局 電話 042（755）0531



10月1日から資源とごみの分け方、収集曜日が一部変更になりました。

新たな収集曜日は
こちら

町名・大字		資 源	プラス チック	ペット ボトル/ 有害ごみ	燃やすしか ないごみ (一般ごみ)	町名・大字	資 源	プラス チック	ペット ボトル/ 有害ごみ	燃やすしか ないごみ (一般ごみ)	
相生		木	月	火	水・土	東淵野辺	水	金	火	月・木	
青葉		金	火	水	月・木	光が丘	金	火	水	月・木	
大野台	(中央区のみ)	火	水	金	月・木	氷川町	火	水	金	月・木	
小山		火	水	金	月・木	富士見	木	月	水	火・金	
鹿沼台	★1・2丁目の 一部→夜間収 集	水	金	火	月・木	淵野辺1～4 丁目	★淵野辺3～4 丁目の一部→ 夜間収集	金	火	水	月・木
上溝	★3～7丁目の 一部→夜間収 集	水	月	木	火・金	淵野辺5丁 目	★淵野辺5丁 目の一部→夜 間収集	金	火	水	月・木
上矢部		金	火	水	月・木	淵野辺本町 1・2丁目		金	火	水	月・木
共和		水	金	火	月・木	淵野辺本町 3～5丁目		金	火	水	月・木
向陽町		火	水	金	月・木	星が丘	火	月	木	水・土	
小町通		月	水	木	火・金	松が丘	火	水	金	月・木	
相模原	★1～5丁目の 一部→夜間収 集	月	水	木	火・金	緑が丘	金	火	水	月・木	
下九沢	(中央区のみ)	金	木	月	水・土	南橋本	水	月	木	火・金	
水郷田名		木	火	月	水・土	宮下	火	水	金	月・木	
すすきの町		火	水	金	月・木	宮下本町	火	水	金	月・木	
清新		水	火	金	月・木	弥栄	火	水	金	月・木	
高根		火	水	金	月・木	矢部	★矢部2・3丁 目の一部→夜 間収集※	木	月	水	火・金 ※水・土
田名	(中央区のみ)	木	火	月	水・土	矢部新町		金	火	水	月・木
田名塩田		木	火	月	水・土	陽光台		金	火	水	月・木
中央		木	月	水	火・金	横山		月	水	木	火・金
千代田		火	月	木	水・土	横山台		月	水	木	火・金
並木		金	火	水	月・木	由野台		水	金	火	月・木

分け方の
詳細について
はこちら



問い合わせ先：
市コールセンター
☎042-754-1111

SAGAMission
～分ければ資源、
混ぜたらごみ～