

健康ウォーキング 参加者募集

家族や仲間と楽しむ晩秋の健康さんぽ

～ ウォーキングの先には“新しい発見”がある ～

JAXA

博物館

- 【開催日】 11/15(日)  雨天中止 中止判断は当日 8:00
- 【集合】 8:30 横山公民館
- 【行程】 8:45 公民館発 → JAXA 方面 → 12:30 頃公民館解散
【往復約 10km、ゆっくり 4 時間コース、当日の状況で変更あり】
- 【定員】 20 名(先着順) 館区内在住・在勤の小学生(保護者同伴)以上、館区外は要相談
- 【申込み】 10/14(水)～11/8(日)まで
電話又は直接公民館窓口へ (10/26(月)の休館日を除く)
- 【持ち物】 飲み物、タオル、シート、保険証(マイナ保険証または資格確認書)、履きなれた靴とウォーキングに適した服装、リュックサック、雨具
- 【費用】 無料
- 【その他】 当日は、事業記録や広報活動、ホームページ、X(旧ツイッター)等に掲載する写真を撮ります。予めご承知のうえ、ご参加ください。



共催：横山公民館&横山地区健康づくり普及員協議会
申込み・問合せ：横山公民館 電話：756-1555

横山公民館文化部主催事業

よこやま秋の芸術祭

日/時: 令和8年11月14日(土)

開場 13:30 開演 14:00 終演 16:00 頃(途中休憩あり)

会場: 横山公民館 大会議室

定員: 80名程度 入場料: 無料 ※予約は不要です

内容: 合唱とオーケストラの演奏

出演: 相模女子大学高等部合唱部

彩ウインドグループオーケストラ

注意事項

- ・ご来場の際は、徒歩・自転車等でお越しください。
- ・公民館敷地内の駐車場は自転車置き場として開放するため、駐車はできません。
- ・公民館周辺への路上駐車は、近隣のご迷惑となりますのでおやめください。
- ・混雑状況により、場内の入場制限を行う場合があります。
- ・個人で楽しむ以外の目的での録音・録画はご遠慮ください。また、プライバシー保護のため、SNS等のインターネット上に投稿・公開することはお控えください。

横山公民館 042-756-1555

GOGO! 横山! まちづくりプロジェクト パズルウォーキング

令和8年11月1日(日) ~ 12月22日(火)

パズルウォーキングとは、「横山 Kizuna パーキング」「横山 Kizuna みんなのいす」の看板に貼ってある文字を組み合わせ、一つの言葉を作るパズル形式の街歩きイベントです。
パズルウォーキングカードを手に楽しみながら地域をめぐり、健康づくりを目指しましょう!

この看板を
探してね!

横山 Kizuna パーキング

地域の事業所やご家庭の駐車スペースを訪問医療・介護などに携わる方々が一時的に利用できる地域の支え合いの取り組みです。

この看板を
探してね!

横山 Kizuna みんなのいす

地域の方が気軽に休憩できる「みんなのいす」。人と人とのつながりや、やさしさが広がるきっかけとなる取り組みです。



パズルウォーキングカード配布場所

横山地域包括支援センターにて
令和8年10月20日(火)から配布開始

参加対象者

横山地域にお住まいの方

参加費

無料

【主催】ALL 横山 Kizuna プロジェクト実行委員会

【協力】ALL 横山地域づくり部会・横山地域包括支援センター

【お問い合わせ先】横山地域包括支援センター

☎042-751-6662

横山公民館自主企画提案事業

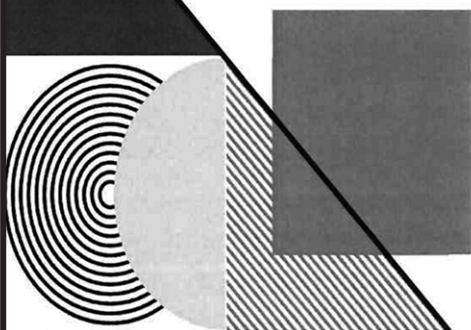
みんなで楽しく健康づくり

3B体操は、用具を使って♪

3B体操

(さんびーたいそう)

誰でもできる楽しい体操です



主催：横山公民館、
(公社)日本3B体操協会

当日の事業の様子を事業記録用又は公民館報、公民館ホームページ等に掲載する場合があります。
ご承知おきの上、お申し込みください。

【お問い合わせ】横山公民館(Tel 756-1555)

【日 時】11月13日(金)・20日(金)・27日(金)〈全3回〉

いずれも午前10時～正午(予定)

【会 場】横山公民館 和室

【内 容】ボール、ベル、ベルターの3つの用具(3B)を使って、音楽に合わせてストレッチや筋力運動をします。

【講 師】(公益社団法人)日本3B体操協会 講師 島村 順子氏ほか

【対 象】横山公民館区内在住の成人

【定 員】15人(申込順)

【参加費】無料

【その他】タオルや水分補給用の飲み物を持参の上、動きやすい服装でお越しください。

【申込方法】

10月1日(木)～29日(木)に横山公民館へお電話

(Tel 756-1555)か窓口でお申し込みください(※)。

※月曜日と祝日の翌日を除く、午前9時～正午、午後1時～午後5時

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、FAX、
協会ホームページ、メール等で市病院協会
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	燃やさない 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	燃やさない 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	燃やさない ごみ (一般ごみ)			
相生		木	月	火	水・土	中央		木	月	水	火・金	弥栄		火	水	金	月・木
青葉		金	火	水	月・木	千代田		火	月	木	水・土	矢部	★矢部2・3丁 目の一部一 夜間収集※	木	月	水	火・金 ※水・土
大野台	(中央区のみ)	火	水	金	月・木	並木		金	火	水	月・木	矢部新町		金	火	水	月・木
小山		火	水	金	月・木	東淵野辺		水	金	火	月・木	陽光台		金	火	水	月・木
鹿沼台	★1・2丁目の 一部一夜間 収集	水	金	火	月・木	光が丘		金	火	水	月・木	横山		金	火	水	月・木
上溝	★3～7丁目 の一部一夜 間収集	水	月	木	火・金	氷川町		火	水	金	月・木	横山台		月	水	木	火・金
上矢部		金	火	水	月・木	富士見		木	月	水	火・金	横山台		月	水	木	火・金
共和		水	金	火	月・木	淵野辺1～4 丁目	★淵野辺3～ 4丁目の一部 一夜間収集	金	火	水	月・木	由野台		水	金	火	月・木
向陽町		火	水	金	月・木	淵野辺5丁目	★淵野辺5丁 目の一部一 夜間収集	金	火	水	月・木						
小町通		月	水	木	火・金	淵野辺本町 1・2丁目		金	火	水	月・木						
相模原	★1～5丁目 の一部一夜 間収集	月	水	木	火・金	淵野辺本町 3～5丁目		金	火	水	月・木						
下九沢	(中央区のみ)	金	木	月	水・土	星が丘		火	月	木	水・土						
水郷田名		木	火	月	水・土	松が丘		火	水	金	月・木						
すすきの町		火	水	金	月・木	緑が丘		金	火	水	月・木						
清新		水	火	金	月・木	南橋本		水	月	木	火・金						
高根		火	水	金	月・木	宮下		火	水	金	月・木						
田名	(中央区のみ)	木	火	月	水・土	宮下本町		火	水	金	月・木						
田名塩田		木	火	月	水・土			火	水	金	月・木						



SAGAMission
～分ければ資源、
混ぜたらごみ～

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
042-351-1111

SAGAMission
～分ければ資源、
混ぜたらごみ～

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

令和8年度 にこにこ広場開催日

会場：横山公民館

時間：10時30分～11時30分



開催日	場 所
11月11日(水)	横山公民館(大会議室)
令和9年 1月13日(水)	横山公民館(大会議室)
3月17日(水)	横山公民館(大会議室)

主催：横山台こども園(☎042-756-2102)

後援：横山地区社会福祉協議会(☎042-756-7711)

詳細は横山台こども園にお問合せ下さい。

横山地区社会福祉協議会

お問合わせ 横山公民館内

電話042-756-7711



Instagram
フォローをお願いします。



YOKOYAMASHAKYO



社協 横山 だより

10月2日(金)～10月28日(水)

【問合せ・申込み先】

042-756-7711

横山地区社会福祉協議会



YOKOYAMASHAKYO

コミュニティ よこやま「憩」

場 所：タウンハイツ集会所 横山台 2-2-2

月・金

★百歳体操

午前 10時半～12時

10/2 10/5 10/9 10/16 10/19

10/23 10/26 (10/30はお休み)

参加するたびポイントが貯まる

「集印帳」も人気です♪

ポイントを貯めて素敵な商品をGET
しましょう♪



金

午後

★わなげ・ポッチャなど

13時半～15時

10/2 10/16

★よこやま体操

13時半～15時

10/9

コミュニティ しもくざわ「憩」

場 所：下九沢団地集会所 下九沢 727-6

水

午前

★ポッチャ・わなげなど

10時～11時半

10/28

横山いきいき百歳体操 (共催：横山地域包括支援センター)

火 午前

場 所：横山公民館大会議室 横山台 1-20-10

9時～9時半

10/6 10/13 10/20 10/27

※ マスクの着用はご自身の判断でお願いいたします。
※ 予定が変更になることもあります。

予約は不要です

お気軽に参加して
ください★



横山こどもセンター行事案内



子育て広場 毎週火・水・木曜日開催 10:00～13:00

(もぐもぐタイム 12:00～13:00 簡単なおやつやお弁当をお持ちください)

- * アートイベント 10月21日(水)10:15～12:00 …… 講師による切り絵アートです(予約必要)
- * 読み聞かせ 10月27日(火)11:00～11:30 …… 予約は不要です
- * 似顔絵 10月28日(火)10:15～12:00 …… 予約必要です
- * ベビーヨガ 11月12日(水)11:00～11:30 …… 予約は不要です

予約が必要な行事は広場
開催時に予約してください

休館日



10月18日(日)

理科で遊ぼう

10月24日(土)

10月1日より予約の受付を開始します



おもちゃの病院

11月7日(土)

10:00～11:15 受付

壊れたおもちゃをドクターが無料で直します(部品代がかかることがあります)

状況により日程・時間等変更する場合があります。HPや掲示板でご確認されるかセンターへ直接
お問い合わせください。

横山こどもセンター ☎751-9384





おひさま教室

月1回開催 ～要予約～

対象年齢：0～3歳児の未就園児親子
教職員がおたのしみを用意して待っています！

【日程】

- ・ 9月19日(土)
- ・ 11月18日(水)
- ・ 12月9日(水)



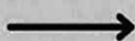
園庭開放

毎週：月・水・金 10時～12時
～予約不要～
(天候や園の行事により、お休みあり)

イベントDAY♪

- 10月5日(金)「お散歩ビンゴ」
- 10月10日(月)「秋季大運動会」
- 10月30日(金)「ハロウィンイベント」

予約や最新情報はコチラ



お気軽にお問い合わせください♪

☎042-752-4842

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

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



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

日時	11月21日(土)	第1部 午後1時30分～ 第2部 午後3時～
会場	南区 南保健福祉センター 2階 集団指導室	

第1部
講座

親の判断能力が低下する前に

講師：行政書士

～成年後見制度で備える家族の安心～

定員 40名

第2部
無料相談会

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(1組30分程度)

定員 20組

お申込みはお電話
又はQRコードから!



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

事前予約制 先着順



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

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。



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：相模原士業連絡協議会

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

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)

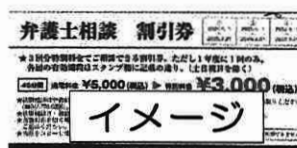
相談場所 相模原相談センター (神奈川県弁護士会)

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)



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



くらしの中のエコ活

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

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、昨年の同じ時期に比べて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

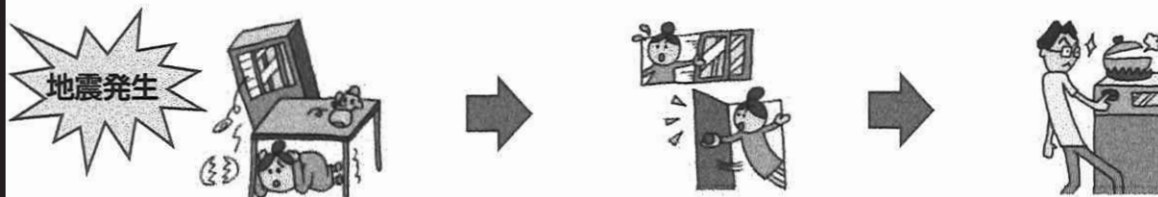
さがみはら1分間行動訓練の実施について(お知らせ)

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

横山小学校の改修工事に伴う

避難所・避難場所の一時変更のお知らせ

以下の期間、横山小学校は体育館を工事するため、避難所・避難場所として使えません。次のとおりご対応ください。

なお、在宅避難や安全な親戚・知人宅など、分散避難もご検討ください。

期間 令和8年10月1日(木)～令和9年2月26日(金) (予定)

対応 風水害時：上溝中学校 または 横山公民館 へ避難

地震時：上溝中学校 へ避難

※学校工事の期間中は、従前より代替施設への避難をお願いしております。

【お問合せ】 中央区役所地域振興課

安全・安心まちづくり班

042-769-9801