

やさしいっほい星が丘

★10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. 星が丘地区第49回ふるさとまつり・第16回ふれあいフェスティバル	P.2
3. 横山・千代田・星が丘地区いこいの広場	P.3
4. すずかけオレンジカフェ 開催のお知らせ	P.4
5. ホット！Roomアロハ！	P.4
6. 相模原郷土料理「手打ちうどん」料理講習会	P.4
7. 第53回星が丘公民館まつり 参加者大募集	P.5
8. 星が丘公民館 自主企画提案事業「Let's Dance なつメロで踊ろう！」	P.5
9. 星が丘公民館 ボッチャ&モルック大会参加者募集	P.6
10. 星が丘公民館 ピックルボール講習会②・③ 参加者募集！	P.6
11. ボッチャ体験教室	P.7
12. 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	P.7
13. 体が元気になる運動	P.8
14. ～己書（おのれしょ）～	P.8
15. 家族介護者教室 ～ツボを学んで体を労わろう～	P.8
16. 自治会の割引券ご利用で弁護士相談が4割引！！	P.9
17. 千代田7丁目センター喫茶去7展示コーナー『藤井初江 日本画展』	P.9
18. 星が丘幼稚園の園庭開放	P.9
19. 成年後見制度 市民公開講座&無料相談会	P.10
20. 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	P.10
21. 自転車の盗難が多発しています！	P.10
22. 高齢者住まい探し相談会	P.11
23. 法律の専門家による合同無料相談会	P.11
24. 看護職復職支援「復職技術研修会」	P.11
25. 4R（ごみの発生抑制・排出抑制・再使用・再利用）の推進と食品ロス削減のお願い	P.11
26. 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す	P.12
27. 防災用品購入費等補助金	P.12
28. さがみはら1分間行動訓練の実施について	P.12

我家は無事です

星が丘地区自治会連合会

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）

地域みんなで楽しもう！

星が丘地区

第49回

ふるさとまつり

第16回

ふれあいフェスティバル



10月18日（日）

時間：10:00-15:00

会場：星が丘小学校校庭

★雨天中止（前日決行判断）



ステージ



★鼓笛楽曲、キッズダンス、
空手道演武、よさこい、
琉球太鼓、吹奏楽演奏ほか

模擬店・キッチンカー

★フライドポテト、焼き鳥、
揚げたこ焼き、ピザ、うどん、
かき氷、フランクフルトほか
★似顔絵、缶バッチ、くじ、
わなげ、雑貨販売ほか



パトカーやごみ収集車
がやってくる！



★当日の開催情報やステージプログラム
など詳しい情報は下記ホームページをご覧ください。

星が丘地区自治会連合会
ホームページ →



主催：星が丘地区ふるさとまつり・ふれあいフェスティバル実行委員会

☎042-755-9955

① 横山いこいの広場



10月14日(水)

心も体もリフレッシュ
しませんか？

場所 横山集会所 (6丁目)

時間 午前10時～12時頃終了予定

バンドエクササイズ・小物作りを予定
しています。

健康麻雀もお楽しみに！

※参加費 100円

次回は
11月11日(水)

コーヒー
あります



② 千代田いこいの広場

10月9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
ワイワイガヤガヤ、みんなで
楽しくおしゃべりしたい、ほっこり
しましょう！

今回は折り紙でかわいいピエロを作ります



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
11月13日(金)

③ 星が丘いこいの広場

10月25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

「もみじの壁掛けを作ろう！」

参加費 200円 先着20名

次回は 11月22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



認知症カフェ

すずかけオレンジカフェ



日時:10月27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話しませんか

10月は大衆演劇やすらぎ一座さんの人情斬「新伍捕物帳・闇の顔をおぼけ!」と星が丘地域包括支援センターのお話です。

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!

遊びに来てね!

ホッと! Room
アロハ

参加無料 Aloha!

地域のボランティアが待ってるよ〜月一緒に遊ぼう♡

10月	11月	12月
7日(水)	4日(水)	2日(水)
21日(水)	18日(水)	23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 他 ※12/5 イベント予定
【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)



☆料理講習会のお知らせ☆

相模原郷土料理『手打ちうどん』

みんなで楽しく学び、楽しく調理しましょう!



【日時】10月29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】

☆手打ちうどん

☆野菜たっぷりけんちん汁

☆フルーツヨーグルト

【申し込み】

※留守電時はメッセージを入れてください

☆10月15日(木)~22日(木):鈴木:042-756-4428 ・北條:042-755-6832

【主催】相模原市食生活改善推進団体 星が丘地区 わかな会



今年度の開催日は令和9年3月6日(土)・7日(日)です！
たくさんの方のご参加、お待ちしております！



第53回

星が丘公民館まつり

参加者大募集！

応募資格

星が丘公民館利用団体・サークル、館区内に在住・在勤・在学の方
小・中・高校生や大学生の個人出展も大歓迎です！
(申込状況により星が丘公民館拠点以外のサークル等も応募できます)

応募条件

〈展示〉写真・絵手紙・手工芸・陶芸 等
※原則として自作の作品に限ります。
〈ステージ発表〉歌・コーラス・体操・楽器演奏 等
〈体験〉茶道・体力測定・パネル展示 等



申込み

令和8年10月14日(水)から11月20日(金) 午後5時まで ※10月26日(月)は休館日です
公民館窓口にある申込書に記入し、公民館窓口またはFAXにて提出してください。
または右記申込フォームからお申込みください。



申込フォーム

令和8年度自主企画提案事業

Let's Dance

なつメロで踊ろう 〈全4回〉

体ほぐし・ストレッチ・簡単なステップでダンス

初心者
大歓迎

参加者募集！

日時 11月6日(金)・11月13日(金)・11月20日(金)・11月27日(金)

時間 午前10時～正午

場所 星が丘公民館 多目的室

講師 石田かず子

対象 65才以上の方

定員 20名(申込み順)

申込み 10月7日(水)9:00から、公民館窓口、
またはお電話で申込んでください。



運動しやすい服装で
上履きをご持参ください



水筒・タオルも忘れずに！



11月27日(金)は
ボディタオルまたは
てぬぐいをお持ちください。



問い合わせ：星が丘公民館 電話 042-755-0600

星が丘公民館親善『ポッチャ&モルック大会』参加者募集

【日 時】11月15日(日)

時間：午前9時00分～正午

(集合 午前8時30分)

【場 所】星が丘小学校体育館

【参加対象】星が丘公民館区在住・在勤・在学の小学生以上

(小学生チームは保護者同伴) 1チーム3名以上

※個人での参加も可(事務局にてチーム編成します)。

【参加申込】10月1日(木)～10月30日(金)までに

公民館窓口または電話、QRコードにて受付

【持 ち 物】タオル・飲みもの・体育館履き

※体育館履き以外では参加できません！

お申込みQRコード(URL)でのお申込みはこちらから

問い合わせ：星が丘公民館窓口または電話 755-0600



ピックルボール講習会②・③ 参加者募集！

【日 時】②11月29日(日)

③12月 6日(日)

時間はいずれも午前9時00分～11時30分

(集合 午前8時50分)

【場 所】星が丘小学校体育館

【参加対象】星が丘公民館区在住・在勤・在学の小学生以上

【参加申込】10月1日(木)から公民館窓口または電話、

QRコードにて受付。

※当日参加も受け付けます。

【持 ち 物】タオル・飲みもの・体育館履き

(体育館履き以外では参加できません！)

※用具は公民館が用意します

問い合わせ：星が丘公民館 755-0600



ポッチャ体験教室

～パラリンピックでもおなじみのポッチャ
まだ経験したこともない方もこの機会に～

日 時：令和8年11月11日（水）午前10時～11時30分

受 付：午前9時30分～

場 所：星が丘公民館 1階 大会議室

募 集：20人（申込み順）

持ち物：飲み物・タオル

参加費：無料

※ 動きやすい服装でお越しください

主 催： 星が丘地区健康づくり普及員協議会



申込み：10月14日（水）～
星が丘公民館 窓口か電話で
042-755-0600
※月曜日を除く

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

体が元気になる運動

☆日時 10月9日(金) 10時～11時30分(受付9時45分～)

☆場所 星が丘公民館 料理実習室

★費用 無料

☆講師 佐々木 映子先生(健康運動指導士)

☆対象 星が丘地区にお住まいの65歳以上の方

先着50名(お申込みはご本人様からお願いします。

定員になり次第受付終了になります)

☆持ち物 フェイスタオル、飲み物

※軽体操なので座ってできますが、動きやすい服装と運動靴でお越しください。

9月16日(水)の10時～受け付けを致します。

10時前の受け付けはできませんので、ご了承ください。

星が丘地域包括支援センター 042-758-7719

～己書(おのれしょ)～

☆日時 ①10/13②10/20③10/27 全て火曜日

10時～11時30分(受付9時45分～)

☆場所 星が丘公民館 料理実習室

★費用 1回500円×3回分

☆講師 宮本 里香先生(己書道場 師範)

☆対象 星が丘地区にお住まいの65歳以上の方

先着20名(お申込みはご本人様からお願いします。

定員になり次第受付終了になります)

☆持ち物 飲み物

9月16日(水)の10時～受け付けを致します。

10時前の受け付けはできませんので、ご了承ください。

星が丘地域包括支援センター 042-758-7719

家族介護者教室のご案内

～ツボを学んで体を労ろう～

サン介護マッサージの川島先生にお越しいただき、体の不調に効果のあるツボなど、自分で出来るケアの方法についてお話いただきます。講座の後は介護者同士でお茶を飲みながら交流するお時間もあります。介護をされている方、介護に興味のある方などぜひご参加ください。

【対象の方】 現在介護している方、介護に興味のある方

【日時】 10月23日(金) 13時30分～15時

【場所】 星が丘住宅『集会所』星が丘4-9-10 (駐車場なし)

【費用】 無料

【申し込み】 星が丘地域包括支援センター 電話 **042-758-7719**



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)

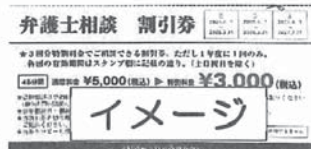
相談場所 相模原相談センター (神奈川県弁護士会)

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)



社会福祉法人
悠朋会

きっさこ セブン
千代田7丁目センター喫茶去7展示コーナー



「今年も展示させていただけますことを、とても嬉しく思います。猫や紅葉葵など、好きなもの、心惹かれるものを描きました。どうぞ高覧ください。」—藤井初江—

『藤井初江日本画展』

10月の千代田7丁目センター喫茶去7展示コーナーでは、「植物が好き」という真っ直ぐな思いで筆を持ち続け、植物を育てることもお好きな、藤井初江さんの日本画展を開催します。昨年も多くのご来場者の皆さまにご好評いただき、待望の第2回目の展示会となります。毎年春に咲く“なでしこ”を見に訪れる野良猫が、ぐっすりと眠るほどの居心地の良さ。そんな穏やかな情景からも、藤井さんの作品らしさが感じられます。「お茶でも飲んでゆっくりして」という喫茶去の由来にもぴったりの作品です。

期間: 令和8年10月1日(木)~10月30日(金) 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

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



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、お休みになる場合があります)

10月5日(金)「お散歩ビンゴ」
イベントDAY♪ 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」

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!
一緒に楽しく遊みましょう♡

【日程】

・9月19日(土)
・11月18日(水)
・12月9日(水)

予約や最新情報はコチラ

☎042-752-4842



令和8年度

事前予約制 先着順



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 定員 40名
 ～成年後見制度で備える家族の安心～ 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



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。



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

高齢者住まい探し相談会



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

令和9年1月8日(金) ソレイユさがみ

令和9年3月12日(金) 産業会館

【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】 (公社)かながわ住まい

まちづくり協会

【電 話】 045-664-6896



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

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～午後3時

場 所 相模原看護専門学校（南区新磯野）

小田急線「相武台前」駅からバス

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



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
やってみよう！



さがほーくん

【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】

- 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られる量を作る
- 好き嫌いを少なくして残さずおいしく食べる

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



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)	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	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→ 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→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→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		水	月	木	火・金	富士見		木	月	水	火・金	由野台		月	水	木	火・金
共和		金	火	水	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			水	金	火	月・木
向陽町		水	金	火	月・木	淵野辺5丁 目	★淵野辺5丁 目の一部→ 夜間収集	金	火	水	月・木						
小町通		火	水	金	月・木	淵野辺本町 1・2丁目		金	火	水	月・木						
相模原	★1～5丁目の 一部→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		金	火	水	月・木						
水郷田名		木	火	月	水・土	松が丘		火	月	木	水・土						
すすきの町		木	火	月	水・土	緑が丘		火	水	金	月・木						
清新		火	水	金	月・木	南橋本		金	火	水	月・木						
高根		水	火	金	月・木	宮下		水	月	木	火・金						
田名	(中央区の み)	火	水	金	月・木	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

防災用品購入費等補助金

【補助対象となる防災用品】

令和8年9月15日以降に購入等した次のもの

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

【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(木)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、
ご利用ください。

【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

さがみはら1分間行動訓練の実施について

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



2 出口・避難路の確保



3 火の始末



【問合せ先】相模原市危機管理局危機管理統括部
☎042-707-7044