



## 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

相談場所 **相模原相談センター** (神奈川県弁護士会)

住所:相模原市中央区富士見 6-11-17 相模原支部会館1階



### 弁護士相談 割引券

※30分特別料金でご相談できる割引目。ただし1年度に1回のみ。各料の有効期限はシステム上に反映の通り。(土日祝日を除く)

通常料 ¥5,000(税込) ▶ 割引後 ¥3,000(税込)

※30分特別料金  
45分特別料金  
1時間特別料金  
2時間特別料金  
3時間特別料金  
4時間特別料金  
5時間特別料金

イメージ

「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)

安全運転で  
豊かな生活を!

## 高齢者向け運転認知機能検査・

## サポカ一体験会

当日の予定

- 運転認知機能模擬検査
- 特殊詐欺防止講話
- 交通安全講話
- 神経刺激体操
- 視力チェック
- 聴力チェック
- サポカ一体験



【日時】12月5日(木)午前10時00分~12時30分

【場所】津久井総合事務所 3階 第1・第2会議室

【参加費】無料

【対象】緑区内に在住か在勤の65歳以上の方

【定員】10人

【申込・問合せ】11月19日(火)から26日(火)まで

市コールセンターへ ☎042-770-7777

【主催】緑区安全・安心まちづくり推進協議会

市制施行70周年記念

## 2024 津久井湖城山イルミネーション

津久井湖城山イルミネーションは今年で16回目。毎年、電飾やオブジェを工夫していますので、初めてでもリピーターでも、新鮮な感動を味わえます。今年もメタセコイア樹木のLED装飾（高さ35m）のほか、恒例の「蒼の小径」など、カラフルな色使いで、訪れる皆様が楽しく笑顔になれるイルミネーション約47,000球を点灯予定です。

■実施期間・点灯時間

令和6年11月17日（日）～令和7年1月26日（日）  
日没（午後5時）～午後10時

■場 所

県立津久井湖城山公園水の苑地（津久井湖観光センター周辺）

■問い合わせ

津久井湖城山イルミネーション実行委員会  
（一社）津久井観光協会内 電話 042-784-6473



昨年の「蒼の小径」と花火

※11月17日の点灯直前には点灯式を開催するほか、午前10時からテント販売、12時からステージイベントをスタートします。この日は、つくい湖湖上祭実行委員会主催の花火大会もありますので、ぜひ冬の光と音をお楽しみください。

## 第8回つくい湖湖上祭

11月17日（日） 午前10時～午後6時まで

ステージイベント、子供向けビンゴ大会、地元のおいしいが集まった飲食ブース、色々なスポーツが体験出来るエリアなど盛りだくさんのお祭りです★クライマックスには冬の湖上に上がるダイナミックな花火をお楽しみ下さい！（打ち上げ予定午後5時45分）

会場：県立津久井湖城山公園 水の苑地  
（神奈川県相模原市緑区城山2丁目9-7）

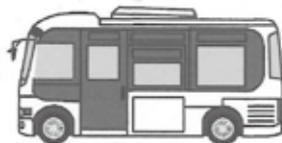


### ご来場について

当日の詳細情報はこちら↑

公共交通機関をご利用でご来場ください。

津久井中央公民館（相模原市緑区中野633-1） マイクロバスが出ます！  
相愛信用組合相北支店駐車場（相模原市緑区三ヶ木312）  
より会場までマイクロバス（無料）が随時（1時間に1本程度）  
運行しますので、ぜひご利用ください。



お問い合わせ：つくい湖湖上祭実行委員会 事務局長 野崎 洋平 090-5218-3669

# クリスマスコンサート

タケオ・リアル&タカサキシティバンド

12月8日(日)

13:30 開場 14:00 開演

会場：津久井中央公民館ホール

津久井を音楽と笑いの渦に巻き込み

大旋風を巻き起こした彼らが

皆様の熱いラブコールに応えて再び登場!



入場  
無料

チケットの配布はございません!

当日に直接会場へお越しください。全て自由席です。

満員の場合は入場をお断りする場合があります。

※中止または延期となることがあります。詳細は公民館へお問合せを。

主催・問合せ：津久井中央公民館 (Tel : 042-784-3211) 主管：クリスマスコンサート実行委員会

参加者大募集!

カラオケ歌合戦



～あなたの美声! 聴かせてください!～

日時 1月19日(日) 午後1時00分～午後3時30分

場所 津久井中央公民館ホール ※本格的なホールで思う存分歌ってください!

参加資格 津久井地区にお住まいの方なら、どなたでも!

申込方法 12月3日(火) 午前9時から12月27日(金) まで(先着順)  
※窓口にある申込書に記入し、職員まで提出してください。(電話受付不可)  
※申込には、ご希望の曲名及び歌手名が必要です。曲名及び歌手名がわからないものは、受付できませんのでご注意ください。

定員 16名 ※デュオやグループで参加もOK!

※1曲ごとに、マイクはUV-C殺菌灯ボックスで消毒します。

※新型コロナウイルス等の感染拡大により、中止または延期する場合があります。

問合せ 津久井中央公民館：042-784-3211



## ～津久井地区社会福祉協議会からのお知らせ～

### ●やすらぎステーション（12月の予定）のお知らせ

やすらぎステーションは、概ね月1回、ボランティアによる体操やゲーム等で楽しみながら、地域のつながりを深めています。12月の開催予定は以下のとおりです。

地区	日にち	時間	場所
三井・名手	お休み		
小網	24日(火)	13:00～14:30	小網地域センター
中野	9日(月)	13:30～15:00	各自治会館
	※開催する自治会館によって、日にちが異なる場合があります。		
又野	3日(火)	13:30～15:00	又野自治会館
中央	17日(火)	13:30～15:00	津久井生涯学習センター
串川	10日(火)	10:00～11:30	稻生自治会館
烏屋	16日(月)	13:30～15:00	烏屋獅子舞伝承館
青野原	9日(月)	10:00～12:30	青野原自治会館
青根	2日(月)	13:30～15:30	音久和自治会館

※天候等の状況により中止となる可能性もあります。ご確認の上ご参加ください！

## !!! かんたんクッキング教室 ～クリスマスメニュー～

料理を始めたい方、レパートリーを増やしたい方、料理をきっかけに地域で活動したい方…お料理しながら交流をしませんか？

準備から片付けまで一人でも簡単にできる、栄養バランスも考慮したお手軽メニューです！

日時：令和6年12月19日(木)10時～13時(実食11時30分～) ※終了後、交流会あり

場所：津久井中央公民館 3階 料理実習室

メニュー：タンドリーチキン・人参ピラフ・海老とアボカドの生春巻き・タコキムチ

講師：相模原市食生活改善推進団体わかな会 津久井地区

定員：8名

対象：津久井地区にお住いの方

※地区外の方は定員に空きがあれば対応可

持ち物：エプロン・三角巾(バンダナも可)・マスク

参加費：500円

申込期間：令和6年11月25日(月)～12月13日(金) 定員に達し次第、締切

申込方法：津久井地区社会福祉協議会事務局へ直接(津久井総合事務所3階)

または電話 042-784-3393 で ※先着順

今回は2月下旬に開催予定です



【お問い合わせ】津久井地区社会福祉協議会(相模原市社会福祉協議会 津久井地域事務所内)

☎042-784-3393 FAX042-784-6142

活動紹介ページ <http://www.sagamiharashishakyo.or.jp/chikushakyo/tsukui/>



市制施行70周年記念

## 令和6年度 相模原市 健活！チャレンジ

**個人部門** 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！

**個人部門** 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！

【問合せ】  
相模原市コールセンター 042-770-7777

**実施期間 個人部門**

前期:9月1日～11月30日(抽選12月)

後期:12月1日～令和7年2月28日(抽選3月)

**実施期間 グループ部門**

10月1日～12月31日(抽選1月)

主な景品



詳しくは市HP  
こちらから▶



## 「人生会議」してみませんか？ ～もしものときのために～



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンスケアプランニング）」といいます。命の危険が迫った状態になると、約70%の人が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

あなたが望む生き方を可能な限り実現するために、信頼できる人や医療・ケアチームと話し合ってみませんか。

在宅医療や介護をテーマに講演会を開催します！

テーマ：最期まで笑って生きたいあなたへ  
～なんとめでたいご臨終～

日時：11月23日（土・祝）午後2時30分～4時30分

場所：相模原市立あじさい会館ホール

または Zoom によるオンラインLIVE配信

講師：小笠原 文雄氏（小笠原内科・岐阜在宅ケアクリニック院長）

著書『なんとめでたいご臨終』他、教科書の執筆など多数。）

講演会のお申込みは  
こちら



人生会議について、詳しくはこちら  
（相模原市作成 人生会議リーフレット）



11月30日は「人生会議の日」です！  
この機会に人生会議、してみませんか？



【問合せ】 相模原市地域包括ケア推進課 在宅医療・介護連携支援センター Tel 042-769-9250

## これってDV? 一人で抱え込まず相談してください

DVとは、配偶者や恋人など親密な関係にある人からの暴力のことです。

〈DVの主な例〉

- 殴る、蹴る、物を投げつける
- 人格を否定するような暴言を吐く、無視をする
- 交友関係を制限したり、電話・メールを細かく監視したりする
- 嫌がっているのに性行為を強要する



相模原市マスコット  
キャラクターさがみん

※DVは、男女ともに被害者となる可能性があります。令和4年度に、相模原市が市内在住の18歳以上の方を対象に実施した調査では、女性では22.2%、男性では9.9%がDVの被害を受けた経験があると回答しています。

### 相模原市配偶者暴力相談支援センターへご相談ください

早めにご相談いただくことで、事態の悪化を防げる可能性があります。ひとりで悩まず、お電話ください。男女問わず、ご相談いただけます。

**DV相談専用電話 042-772-5990**

受付時間

午前10時～午後5時（火・木は午後6時まで）

※第4月曜日、年末年始除く

【問合せ】相模原市市民局人権・男女共同参画課（電話042-769-8205、FAX042-754-7990）

「デジタル機器なんでも相談会」好評開催中！  
スマートフォンやパソコンのお困り事をサポートします！



地域おこし協力隊は、2024年1月より津久井地区、相模湖地区、藤野地区で「デジタル機器なんでも相談会」を開催。スマートフォンやパソコン等を含めたデジタル機器全般のお困り事をサポートする取り組みです。また、5名から8名程度の団体等への出張（無料）も行っています。

地域おこし協力隊は、デジタル庁の「デジタル推進委員」に任命されており、「詐欺まがいのメールが来て怖い」、「パソコンを買い替えたい」、「LINEの友だち登録のやり方がわからない」といった様々なお困り事をサポートいたします。

場所		日					時間
藤野	藤野やまなみ温泉	11/5	12/3	休み	2/4	3/4	10:00-12:00
	森のイノベーションラボ FUJINO	11/5	12/3	休み	2/4	3/4	14:00-15:30
津久井	津久井総合事務所	11/19	12/17	1/21	2/18	3/18	10:00-12:00
	青根出張所	11/19	休み	1/21	休み	3/18	14:00-15:30
相模湖	相模湖総合事務所	11/26	休み	1/28	2/25	3/25	10:00-12:00
	小原の郷	11/26	休み	1/28	休み	3/25	14:00-15:30

【事前予約・問合せ】地域おこし協力隊 080-3428-9790（月～木 10:00～16:00）

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7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。

### 【連絡先】

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6年12月13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。



# 住まなくなつた「おうち」の 無料相談会

お持ちの空き家の心配ごとについて、相談してみませんか？

11/22(金)・23(土)、12/28(土) 10時～16時

会場 【11月】ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター) (緑区橋本 6-2-1)  
【12月】BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3階)

対象者 市内に空き家を持っている人 (相談時間：1組1時間)

申込み先 03-6701-4618 (無料相談会予約受付センター)

市担当課 住宅課 (042-769-9817 平日8時30分～17時)

相模原市との包括連携協定に基づいて、ブックオフがプロの相談員による「空き家の無料相談会」を開催します。

## はじめてみましょう、「エコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量やCO<sub>2</sub>排出量を減らし、地球温暖化防止につながる“運転技術”や“心がけ”です。交通事故の削減につながり、燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。はじめてみましょう、エコドライブ。



### 【安全運転につながるエコドライブ運転テクニック】

- ☆ふんわりアクセル「eスタート」
- ☆車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ☆減速時は早めにアクセルを離そう

### 【すぐに始められるエコドライブ】

- ☆自分の燃費を把握しよう
- ☆エアコンの使用は適切に
- ☆ムダなアイドリングはやめよう
- ☆渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ☆タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ☆不要な荷物はおろそう
- ☆走行の妨げとなる駐車はやめよう



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  
Tel.042-753-9550



当協議会の新しい愛称が「アースクールさがみはら」に決定しました！



みんなで支えよう 明日のさがみはらの介護  
**介護の日フェア in さがみはら**



日時: 12月1日(日) 13:00~16:00

場所: ユニコムプラザさがみはら

内容: アロマ消臭スプレー作り、福祉機器体験など

【問合せ】(一社)相模原市高齢者福祉施設協議会事務局

月・木 10時~13時 火・水・金 10時~16時

TEL: 042-707-1136

YouTubeで過去の写真展をご覧ください

さがみはら介護の日

検索



**！ 津久井中央公民館で  
 おもちゃの病院開院中 ！**

\* お父さん、お母さん、お子さんやお孫さんのおもちゃが壊れて困って  
 いませんか？ そんな時には是非このおもちゃの病院を御利用下さい。

\* おもちゃの病院は津久井中央公民館3階講義室で毎月\*第3日曜日に  
 開院しています。開院時間は午前10:00~12:00までとなっています。  
 (開院日や、別の開院場所の時もありますのでご確認の上御来院をお願い致します。)

\* 藤野中央公民館でも毎月\*第2土曜日の午前10:00~12:00まで開院しています。

\* おもちゃの病院の治療費は無料ですが、部品を取り替えた時の  
 部品代は有料となります。

11月の開院日は第三土曜日の11月16日(土)です  
 間違わないようにして、ご利用くださいね !!

主催 相模原おもちゃドクターの会がボランティアで運営しています。

津久井担当

高木(090-4628-3398)

佐藤(090-5206-6486)



開催予定

令和6年11月22日 (金)

緑事務所作業所

原宿5-26-48

令和6年12月27日 (金)

緑事務所作業所

原宿5-26-48



受付時間: 午前9時30分から午後1時30分まで  
 天候等によっては、時間の短縮や突然の中止もあります。予めご承知下さい。

お問い合わせ先

相模原市シルバー人材センター緑事務所

電話 042-783-1313



令和6年  
11~12月

# さがみ湖リフレッシュセンターからのお知らせ



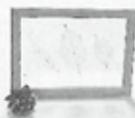
講座名	開催日時	参加費	定員・対象	申込
イキイキヨガ教室	12月4日(水)・12月18日(水) 10:30~11:30	500円	25名(申込順) 18歳以上 ヨガマットをお持ちの方は ご持参ください	11/20(水)~ 電話・来館
肩こり腰痛体操	12月11日(水)10:30~11:30			
やさしい夜ヨガ教室	12月9日(月)・12月23日(月) 18:30~19:30			
映像と音楽で楽しむ 機能訓練レクリエーション	11/18(月)・22(金)・25(月)・29(金) 12/2(月)・6(金)・9(月)・13(金) 10:30~11:20	100円	20人(先着順) 18歳以上	希望者は 直接会場へ
葉脈標本をつくろう	11月23日(土)13:00~14:00	1,000円	8名(申込順)	11/5(火)~ 電話・来館
スポーツウェルネス 吹矢教室	11月25日(月)13:30~15:00	300円	20名(申込順) 18歳以上	

【申込み・問合せ】 お気軽にお問い合わせください♪

さがみ湖リフレッシュセンター 緑区若柳 1207-4 ☎042-685-3988



11/23(土)  
葉脈標本をつくろう



神奈川県

## 聴いて 観て 体験する バレエの世界 フェスティバル バレエ in 相模湖

イベント  
第2弾

《バレエを聴く》Vol.2 オーケストラで聴くバレエ音楽

三大バレエ作品として有名な『眠れる森の美女』と『白鳥の湖』の音楽を、迫力ある生のオーケストラでお聴きいただけます。解説付きの演奏会なので、初めてバレエ音楽に触れるという方も楽しめる内容となっております。

2025.1.25土

時間 ①12:00開場/13:00開演  
②16:00開場/17:00開演

出演 湯川祐志(指揮)  
横浜シンフォニエッタ(管弦楽) 奥田佳道(司会)

曲目 チャイコフスキー:  
バレエ組曲『眠れる森の美女』『白鳥の湖』

**無料ご招待** 要事前申し込み  
受付:11.16土~12.10火  
往復はがきで受付いたします。電話、窓口では承っておりません。



申し込み方法は  
Webサイトをご覧ください

県立相模湖交流センター ☎042-682-6121

〒252-0171 相模原市緑区与瀬259-1

※電話での受付は行っておりません

9:00 ~ 21:30 月曜休館 / 祝日の場合は翌日

## Christmas Xmas (予定) 11/2 sat ~ 12/25 wed

◆クリスマススノードーム ¥3,800

◆UVレジソアクセサリー ¥1,800

◆サンドプラスト

ツリーライト ¥2,500

オーロラキャンドルグラス ¥1,800

◆陶芸

陶器のおうちランプ ¥2,000

陶器のツリーランプ ¥2,000

◆ホエ

グリーンリース } 各 ¥2,000  
ナチュラルリース }

◆フレームリース ¥3,500

◆クリスマスジオラマ ¥2,500

◆クリスマスドールハウス ¥2,500

※全てのメニューはなくなり次第終了です。



藤野芸術の家 TEL:042-689-3030

開館時間 9:00 ~ 21:00

体験工房 9:00 ~ 17:00/受付~15:00

火曜休館(祝日の場合は翌日)年末年始休館(12/28~1/4)