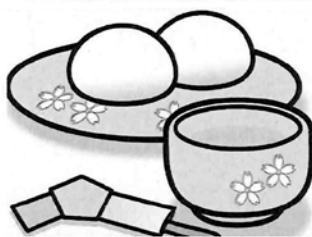


田名公民館文化部地域継承事業 《初心者・男性大歓迎》



酒まんじゅう作り教室

無料

家庭で代々受け継がれる懐かしい田名の酒まんじゅうは伝統の味です！今年も酒まんじゅう作りの季節がやってきました！

【1日目】7月16日(水) 【まんじゅう酒作り・あんこ作り】

【2日目】7月18日(金) 【まんじゅう成形・蒸かし】

①午前9時30分～12時30分 定員15名(先着順)

②午後1時30分～4時30分 定員15名(先着順)

※午前か午後のどちらかでお申込みください。(両日とも同じ時間です)

【会場】田名公民館 料理実習室

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、ふきん、汗拭きタオル、飲み物

○まんじゅう酒を入れる容器(500cc以上の牛乳パックを良く洗い乾かしたもの)

○冷ご飯(300g程度)

【費用】無料 【対象】市内在住、在勤、在学の成人の方

【申込み】6月20日(金)午前10時～公民館窓口または電話で受け付けます。

【お申し込み・お問い合わせ】 田名公民館 電話 042-761-1251

田名公民館自主企画提案事業



初めての親子フラダンス

ハワイアンリトミックを取り入れた親子フラでリフレッシュと楽しい1日をお過ごし下さい♪

開催日時 第1回目 7月09日 (水) 16:30～18:00

第2回目 7月30日 (水) 10:00～11:30

第3回目 8月06日 (水) 10:00～11:30

第4回目 8月23日 (土) 14:00～15:30

(4回で一曲を踊れるようになります。)

講師 Lomilomi Aloha Hula 古谷 えり香 (ハワイアンリトミック講師)

会場 田名公民館 (大会議室)

対象 相模原市在住の3歳～小学生男女とご家族

先着 10組

参加費 全4回親子で500円(兄弟など1人に付き+200円)

持ち物 水分補給 汗拭きタオル

Tシャツなど動きやすい服装でご参加下さい。

申込み 6/1(日)午前10時～参加費を添えて窓口にてお申し込み下さい。

※保育あり 要申込

問い合わせ 田名公民館 電話: 042-761-1251



ふたりの「かぐや姫」～創作と史実と～

第1回「竹取物語」のかぐや姫…創作

第2回「賢人右府」藤原実資とその娘・千古…史実

昨年大河ドラマ「光る君へ」でその活躍が目立っていた藤原実資が、娘のことを「かぐや姫」と呼んでいたそうです。そこにはどのような理由があったのでしょうか?!…

【開催日時】 第1回 7月 6日(日)午前10時～正午

第2回 9月28日(日)午前10時～正午

【講師】 文学研究家 栗原 一郎 先生

【会場】 田名公民館 大会議室

【対象】 どなたでも

【参加費】 無料 【募集人数】 60名

【申込み】 6月13日(金)午前10時～

公民館窓口または、電話にてお申し込みください。



お申し込み・お問い合わせ 田名公民館 TEL042-761-1251

－お知らせ－

田名公民館で大きな七夕かざりを^{てんじ}展示します
日時・会場

6月22日(日)～7月12日(土)



午前9時～午後9時45分 田名公民館 1Fロビー

^{たんざく}短冊に願いごとを書いて大きな^{ささ}笹に^{かさ}飾ろう!!

お問合せ 田名公民館 TEL 042-761-1251



田名っ子ランド



6月16日～7月15日（田名こどもセンター）

6月18日（水）10：30～11：00	5園合同企画「みんなのひろば」 （※要申し込み 田名保育園 761-0905）
6月28日（土）10：00～11：30	おもちゃの病院 ＊修理無料、部品代のみ有料
子育て広場・・・毎週 月・火・金 10：00～13：00 開催中 遊びに来てね♡ ＊ 7/7(月)ボールプール ＊ 7/11(金)保健師来館(測定・相談会)	
休館日・・・第3日曜日（6/15）	
7月9日（水） 田名っ子シネマ お楽しみに	

☆お知らせ☆

- ＊こどもセンターには駐車場がありません。
 - ＊幼児は保護者同伴でお願いします。
 - ＊大切な物や、食べ物は持ってこないでください。
 - ＊センターでの催しは 無料 です。どなたでも参加できます。
- こどもセンターは赤ちゃんから高齢者の方までご利用いただけます。**

田名こどもセンター
住所：中央区田名 4987-6
☎763-0770

昆虫文化を子供たちに伝える会

第5回 昆虫標本 作製体験会

日時 6月21日土曜日

13:00受付開始/13:30～16:00作製会

会場 相模原市民会館3F
第1大会議室

費用 3,000円
(標本作製者1人あたり)

お申し込みEメール▼
kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp

**お申し込み
フォーム▶**



「昆虫文化を子供たちに伝える会」
最新情報はこちら

5月15日～
申込開始
先着20名



@KONCHU_BUNKA_SAGAMIHARA

お申し込み・お問い合わせ
参加者全員のお名前(ふりがな)/年齢
(学年)、代表者の方の住所/電話番号/
メールアドレス、標本作製者の人数を
ご記入の上、以下お申し込みフォームも
しくはE-mailでお申し込み下さい。

主催：昆虫文化を子供たちに伝える会(代表：三宅 ☎090-3219-2805)
共催：相模原市民会館（指定管理者ギオン・アクティオ・コンティグループ）
後援：相模原市/相模原市教育委員会/東京応化科学技術振興財団/ここももの会
協賛：河内椎茸園 / (株) ナベル / モナの丘
本事業は令和7年度相模原市市民・行政協働運営型市民ファンドゆめの芽の助成金事業です。

☆☆☆ 「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

日々の食事から健康づくり！

わかな会で一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

【対 象】市内在住で、全講座修了後、食生活改善推進団体「わかな会」で活動を行う意欲のある人

【内 容】健康づくりのための栄養や食に関する講義・調理実習等

【日 程】7/25(金)、8/22(金)、9/26(金)、10/24(金)、11/21(金)、12/19(金)、
1/23(金)、8月～12月に地区事業体験1回

【時 間】午前10時～12時30分

【会 場】ウェルネスさがみはら

【費 用】1200円(材料費など)

【募集人数】24名

【募集期間】6月2日(月)～30日(月)



☆詳細は市ホームページをご覧ください。お問合せください。



<申し込み> 相模原市健康増進課へ

TEL:042-769-8274 FAX:042-750-3066

メール:kenkouzoushin@city.sagamihara.kanagawa.jp

郵送:〒252-5277 相模原市中央区中央 2-11-15



申込フォーム

東京地方税理士会相模原支部 相続税セミナー&個別相談会

税理士による相続税セミナーと個別相談会を無料で行います

【日 時】令和7年7月12日(土) 13時15分 開場

13時30分 ～ 14時15分 相続税セミナー

成年後見制度についても一部解説します

14時20分 ～ 個別相談会 1組30分以内で行います

- ・具体的な評価、計算、書類の作成は行いません
- ・いただいた個人情報は本会場のみで使用し第三者へ渡すことは一切ありません
- ・個別相談の順番は予約受付順となりますので、お待ちいただくことがあります

【会 場】相模原市民会館

相模原市中央区中央 3-13-15

【定 員】先着40組 事前予約制

【申込先】☎042-759-0046 税理士会相模原支部へご連絡下さい

セミナー、個別相談会とも事前に予約が必要です

QRコードからの予約も可能です

主催：東京地方税理士会 相模原支部

共催：東京地方税理士協同組合 相模原支所



ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

4/1 から【自治パス割引】
3本以上で 100 円引き

刃物研ぎ

開催予定日：令和 7 年 6 月 23 日（月）
開催場所：陽原自治会館（田名 5647-7）
受付時間：午前 9 時 30 分から午後 2 時まで
（受付締切：午後 1 時 30 分）

開催予定日：令和 7 年 7 月 16 日（水）
開催場所：田名まちづくりセンター（田名 4834）
受付時間：午前 9 時 30 分から正午 12 時まで
（受付締切：午前 11 時 30 分）

随時センター
会員募集中!!

★7 月から 9 月の間は夏時間で開催しております。この期間の受取は
12 時までお願い致します。

★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 cm 未満 500 円・刃渡り 23 cm 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

8 時 30 分～17 時まで



シルバー人材センター

パソコン/スマホ教室

令和 7 年 7 月・8 月

受講生募集

- ・初心者歓迎します。 講座内容の説明
- ・最低開講人員 2 名

◆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7年7月開講予定日		令和7年8月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	4(金)	11(金)	—	—	午前
	02	—	—	6(水)	13(水)	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	18(金)	25(金)	—	—	午前
	04	—	—	20(水)	27(水)	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	10(木)	17(木)	—	—	午前
	06	—	—	8(金)	15(金)	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	24(木)	31(木)	—	—	午前
	08	—	—	22(金)	29(金)	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	—	7(木)	14(木)	午前
	10	8(火)	15(火)	—	—	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	—	21(木)	28(木)	午前
	12	22(火)	29(火)	—	—	午後
パワーポイント 入門	13	7(月)	14(月)	—	—	午前
	14	—	—	18(月)	25(月)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	1(火)	8(火)	—	—	午前
	16	—	—	5(火)	12(火)	午後
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	17	—	—	—	—	午前
	18	9(水)	16(水)	7(木)	14(木)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	19	15(火)	22(火)	—	—	午前
	20	—	—	19(火)	26(火)	午後
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	—	—	—	—	午前
	22	23(水)	30(水)	21(木)	28(木)	午後

「ふれ愛 たすけ愛 笑顔があふれる 田名の街」

ホームページ「たなナビ」は田名地区内の様々な地域活動情報を
発信しています。 <https://tananavi.com> 田名地区自治会連合会 広報企画委員会





「これからも元気で過ごすために」 ～これからも楽しくおしゃべり、おいしい食事～



お口の健康から始める「フレイル予防」！！
いつまでも美味しく食べられるようにお口の健康について一緒に学んでいきましょう。
お口の健康体操などもあります。ご参加お待ちしております。

日 程：令和 7 年 6 月 30 日（月）
時 間：午後 2 時～3 時半
（受付は 1 時半～）
会 場：田名公民館 2F 大会議室
定 員：40 名程度
講 師：健康運動指導士 原 真奈美先生

＜お申し込み・お問い合わせ＞
田名地域包括支援センター
電話：042-764-6831
平日：9 時～17 時

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

家族介護教室

ひとりで悩んでいませんか？

介護者同士、介護に対する悩み・気持ちを伝え、話し合い、
お互いに支え合える、「ほっと」できる時間を作りませんか？
今回は車いす・歩行器・杖を実際に使ってみて、体感します。

開 催 日：令和 7 年 7 月 17 日（木）
午後 1 時 30 分から 3 時 30 分
内 容：★福祉用具（車いす・歩行器・杖）説明＆体験
★介護者同士の交流会
対 象：高齢者を在宅で介護している方・していた方
会 場：田名公民館（1F）中会議室
どうぞお気軽にご参加ください



＜お申し込み・お問い合わせ＞
平日 9：00 ～ 17：00

田名地域包括支援センター
電話 042(764)6831

この事業は相模原市の委託を受けて実施しています

“ 防災意識アップ講座 ”



「マイタイムライン」を一緒に作ってみませんか？

災害はいつ起こるかわかりません。「マイタイムライン」とは避難に備えた行動を一人ひとりが
あらかじめ決めておく防災行動計画です。講師は中央区役所 地域振興課の方です。

日 程：令和 7 年 6 月 27 日（金）
時 間：午前 10 時～11 時半
会 場：田名公民館 2F 工作室
定 員：25 名程度
ご参加お待ちしております。

＜お申し込み・お問い合わせ＞
田名地域包括支援センター
電話：042-764-6831
平日：9 時～17 時



熱中症予防行動をとしましょう！！



熱中症警戒アラートをチェック！



適切にエアコンを使おう！



こまめに水分、塩分を補給！



見守り・声かけ！

水分取りま
しょう！！



高齢者の方の身近な総合相談窓口です。

介護のこと、お身体のこと、生活のことなどお気軽にご相談ください。

田名地域包括支援センター 電話 042-764-6831



熱中症対策しましょう



のどが渴いていなくても
1日あたり1.2Lを目安に
コップ約6杯

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。
エアコンを上手に使いましょう。



熱中症の予防に
は、水分補給と
暑さを避けるこ
とが大切です



相模原市保健所 健康増進課 042-769-8274

自転車に乗ったらライトを点け、自分の存在を知らせよう！

皆さんは夜間だけでなく、日没の際にもきちんとライトを点灯させて走行していますか？
日没の時間帯は交通事故が多く発生していますので、はやめのタイミングでライトを点灯
させましょう。



○点検

自転車に乗る前にライトが点くか確認しましょう。

また、電池式の場合はバッテリーの残量に注意して利用しましょう。

○交通事故対策

ライトを点灯させること以外にも、自身や自転車に反射材を取り付け
る、目立ちにくい服装を避け、明るい色の服装を身に着けると効果的
です。

問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801