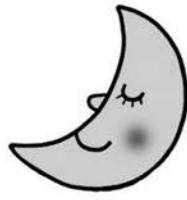


# 回覧 中央情報

発行日 令和7年12月1日  
発行 中央地区自治会連合会  
(毎月1日発行、1月は15日発行)  
内容の問い合わせは、各記事に記載の  
問い合わせ先へ



## 冬の星空観望会

日 時：令和8年1月31日（土）午後6時30分～8時00分

☆冬の星座の話と天体望遠鏡を使った観察を行います☆

集合場所：午後6時に中央公民館1階大会議室へ

観測場所：中央公民館屋外（天候不良の場合 大会議室にて天文クラフト、星座の解説）

定 員：15組30名（小学生は保護者同伴）先着順

申し込み：令和7年12月13日（土）～定員まで

午前9時～午後5時 ※月曜日・祝日の翌日・正午～午後1時

及び年末年始（12/28～1/3）を除く



申込みは電話または直接公民館まで

中央公民館 TEL042-758-9000



## 2025年度の 春のゆめコンサート

おまたせしました！

今年度の『春のゆめコンサート』の準備ができました。

ヴァイオリン、チェロ、ソプラノ(声楽)、ピアノの組合せでお届けします。

**“令和8年3月8日（日）・14時開演”**

チケット販売：令和8年2月14日（土）～を予定しております。

入場チケット代：500円。

詳細は、令和8年2月上旬にチラシ  
ポスター等でお知らせします。

### ♪演奏予定曲の一部♪

「私のお父様」G.プッチーニ、「白鳥」サンニサーンス

「チャールダーシュ」V. モンティ 他



お問合せ 中央公民館

電話 042-758-9000

## 料理講習会のお知らせ

# 生活習慣病・フレイル予防講習

～みんなで楽しく学び、楽しく調理・試食しましょう～



【実施日】令和8年1月24日(土)  
【時 間】午前10時～13時  
【場 所】中央公民館 料理実習室  
【費 用】500円  
【持ち物】エプロン 三角巾 筆記用具  
【定 員】20名(申し込み順)

生活習慣病予防、フレイル予防(減塩)についてのお話

～ 献立 ～

- ◎主食 簡単ビビンバ
- ◎副菜 野菜のスープ
- ◎スイーツ アガーのくず切り

### 申し込み受付期間

12月15日(月)～1月15日(木)

申込先 わかな会 中央地区

Tel 070-6564-7654(担当・江藤)

### 【主催】

相模原市食生活改善推進団体わかな会

相模原市健康増進課

ご家庭の包丁・はさみおとぎします！

【自治バス割引】  
3本以上で100円引き

# 刃物研ぎ



随時センター  
会員募集中!!

開催予定日：令和7年12月26日（金）

開催場所：中央事務所（富士見4-3-1）

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）

★受け取りは午後2時頃まで

★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

8時30分～17時まで



### ～地球温暖化防止について考えよう！～

アースクールさがみはら(NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会)では、自治会や公民館などを対象に地球温暖化防止の講座やイベントを実施しています。

お気軽に下記までお問い合わせください♪

【お問合せ】アースクールさがみはら(NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会)相模原市中央区富士見1-3-41エコパークさがみはら内  
TEL/FAX:042-753-9550 メール:info@s-ontaikyou.jp



さがぼーくん





～西門ちゅうちゅー喫茶～

# /ノスタルジー



「西門ちゅうちゅー喫茶ノスタルジー」は、認知症の人やその家族、地域住民の誰もがふらっと立ち寄れる集いの場所です。おしゃべり、音楽、ミニ講座、脳トレなどで楽しく過ごしています。どうぞお気軽に遊びに来てください。認知症や介護の相談にものっています。

【日 時】毎月第4木曜日 12/25・R8年1/22

午後1時30分～午後3時30分

【会 場】「喫茶室 ノスタルジー」

住所：中央区相模原6-24-5

※「西門の銭湯」の道路を挟んだ真向いです

【費 用】飲み物代 200円

【問合せ先】中央地域包括支援センター

042-730-3886 (8:30~17:00)



## さがみはら療育就職フェア

放課後等デイサービス・児童発達支援

\* 相模原市にある児童発達支援・放課後等デイサービスの事業所が集まるイベントです！\*

主催：さがみはら子どもの福祉連絡協議会  
日時：1月11日（日）開場10:30～15:00  
場所：相模原市立産業会館 1階多目的ホール  
参加費：無料



HP

子どもたちの笑顔が、あなたのやりがいに。

一人ひとりに寄り添う「療育」の現場で、あなたの想いをカタチにしませんか？

保育・教育・福祉・医療・心理の経験を活かしたい方、大歓迎！

パート・アルバイト・正職員 それぞれ募集しております。

【問合せ】

さがみはら子どもの福祉連絡協議会 070-8934-4361 knockonwood5329@gmail.com

## チェアエクササイズでフレイル予防

チェアエクササイズで気分を晴らし、フレイル予防の習慣化により健康寿命を延ばしましょう！  
なお、1回目には、地区担当保健師による役立つミニ情報もありますよ！

健康づくり普及員の指導で簡単な運動となります。参加後には体が軽くスッキリした気分になること思います。是非ご参加ください。

《日 時》 R8年2月5日(木) & 2月26日(木) 2回

午前 10時～11時45分頃 受付開始9時40分

1日分だけの申込みも可です。

《会 場》 中央公民館1階 大会議室 《参加料》 無 料

《対 象》 中央公民館区内在住の皆様が優先で、先着30名

《持ち物》 運動着、飲み物、汗拭きタオル

《注 意》 体調のすぐれない時は参加をご遠慮ください

《主 催》 中央地区健康づくり普及員協議会 《後 援》 中央公民館

《申込み》 1月15日(木)より、電話又は直接中央公民館窓口へ

ただし、月曜日を除く午前9時～正午、午後1時～5時まで

中央公民館 ☎ 758-9000



## 冬休み 書き初め教室

冬休みの宿題を  
書いて仕上げよう！

講師会員が丁寧に指導しますので、安心してお習い頂けます。

この機会に習字に親しみたいお子様も、この機会に是非ご利用下さい

対 象

小学校3年生～小学校6年生

日 程

12月①24日(水)②25日(木)③26日(金) 各回とも13時～15時

開催場所

相模原市中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター

持 物

習字道具一式、書き初め用紙、新聞紙、雑巾、タオル、宿題のお手本やテキスト

定 員

各回 10名

費 用

各回 1,500円

お申込み、お問い合わせは

**042-753-7373** 相模原市シルバー人材センターまで



## 小学生 冬期学習教室

教師経験のある会員が、学習目標にむけて優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	12月25日(木) ~ 12月26日(金)	9:30 ~ 11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は2日間 2,000円			
②	1月5日(月) ~ 1月7日(水)	9:30 ~ 11:30	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は3日間 3,000円			

中央事務所：中央区富士見4-3-1 南事務所：南区相模大野8-9-6 緑作業所：緑区原宿5-26-48

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。



お問合わせ、お申し込みは 相模原市シルバー人材センターまで

☎ 042-753-7373

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。

## 中学生 冬期学習教室（数学・英語）



教師経験のある会員が、学習目標にむけて優しく丁寧に指導します。

	開催日程	開催時間	開催場所
①	12月25日(木) ~ 12月26日(金)	14:00 ~ 16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は2日間 2,500円 ※ 南事務所では英語の開講はございません			
②	1月5日(月) ~ 1月7日(水)	14:00 ~ 16:00	中央事務所・南事務所・緑作業所
費用は3日間 3,750円 ※ 南事務所では英語の開講はございません			

中央事務所：中央区富士見4-3-1 南事務所：南区相模大野8-9-6 緑作業所：緑区原宿5-26-48

※英語希望の方は、お申込み時にお伝え下さい。



お問合わせ、お申し込みは 相模原市シルバー人材センターまで

☎ 042-753-7373

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

※教科書や問題集をご持参ください。●開催7日前までにお申込み下さい。

SCRATCH

コードを組んで音もつけて自分だけのゲームを作ろう！

## 小学生スクラッチ・プログラミング教室

開催日程	開催時間	開催場所
12/26(金)・1/5(月)・1/7(水)・1/10(土)	9:30 ~ 11:30	中央事務所

中央事務所：中央区富士見4-3-1 相模原市シルバー人材センター

費用（4日間で1コースとなります。）



ベーシックコース7,000円 ミドルコース8,000円 ハイレベルコース9,000円

お問合わせ、お申し込みは

相模原市シルバー人材センター

\*小学生のご年齢の方が対象です。

(小学2年生～6年生)



☎ 042-753-7373

※最少催行人数に満たない場合、講座の実施を中止する場合がございます。

●開催10日前までにお申込み下さい。

## 地域とつながるきっかけの場所 まねきカフェ

開催日：毎月第4金曜日・午後1時30分～3時(祝日休み)

場所：喫茶室ノスタルジー(中央区相模原6-24-5/西門商店街)

対象：おおむね65歳以上の方

費用：参加費無料(飲食する場合は自費となります)



誰かとおしゃべりしたり、  
いつでも誰でも気軽に立ち寄れる居場所です。  
ボランティアスタッフにお困りごとのご相談もできます。

次回開催  
1月23日(金)

<お申し込み・お問い合わせ>  
中央地域包括支援センター



12月26日(金)  
はお休みです。

子育て支援事業

## 星が丘幼稚園の園庭開放

令和7年

042-752-4842



毎週、月・水・金 10時～12時 お庭で遊ぼう♪

予約不要。ご都合の良い日に園庭へお越しください。



### 星が丘幼稚園のサロン

10時30分～11時30分 サロン Baby・スター

「バレエストレッチ」「ベビーマッサージ」  
～皆でお話をしながら、楽しい時間を過ごしましょう♪～



サロン等の情報をご覧頂けます。  
ご予約出来ます♪



### 0～3歳の未就園児預かり保育やっています！

「さがみん保育(子ども誰でも通園事業)」

☆にこにこるーむ☆9時30分～12時30分 受付中♪



\*園庭開放は、天候により急遽お休みになる場合がございます。

☆ "やりたい"がいっぱい "できた！"がいっぱい "やさしさ！"もっといっぱい ☆

### 未就園児親子教室

1/17(土)

ふれあい遊び  
大型絵本etc...

★R7年度後期★ 親子教室申込受付中♡

12月	1月	2月	3月
6日	17日	7日	7日

\*対象:0歳～3歳の未就園児親子

ピンクグループ:令和5年～令和7年生まれのお友だちと保護者



### サロン Baby・スター

参加費 無料

LINEお友だち登録QR



・土曜日のおひさま教室が大好評♥

その為、平日にもクラス開設致しました。

・園庭開放から、もっと仲良しに(ーー)♪

同年代のお友達を作りましょう♪

☆持ち物☆ 水筒・手拭きタオル・着替え(オムツ等) 幼稚園からのお知らせを配信しております。

## 親子サークル どろんこの会

会員募集中

活動日：毎週火・金曜日 10～12時

場所：主に光が丘公民館や近隣公園

対象：0歳～未就園児とその保護者

活動内容：親子で公園遊びをメインに



@DORONKONOKAI

Instagramはじめました  
活動の様子を掲載中



公民館でリトミックやふれあい遊び  
季節のイベント(お芋掘り・ハロウィン・Xmas会  
いちご狩りなど)、消防署や工場見学  
遠足や水遊びなどのおでかけもしています♪



毎回参加できなくてもOK！

いつでも見学受付しています☆

自然にお友達の輪が広がり、子どもも  
パパ・ママ同士も仲良しに！

元気いっぱい遊びながら、親子で  
楽しい時間を過ごしましょう♪

DMまたはメールよりお気軽に  
お問い合わせください  
doronkonokai.40th@gmail.com

# シルバー人材センター パソコン・スマホ教室

令和8年1月、2月  
受講生募集

- 初心者歓迎します。
- 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

講座名		No.	令和8年1月開講予定日	令和8年2月開講予定日	時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	7(水)	14(水)	—	午前
—	02	—	—	5(木)	12(木)
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	21(水)	28(水)	—	午前
—	04	—	—	19(木)	26(木)
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	8(木)	15(木)	6(金)	13(金)
—	06	—	—	—	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	22(木)	29(木)	20(金)	27(金)
—	08	—	—	—	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	—	—	5(木)	12(木)
—	10	9(金)	16(金)	—	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	—	—	19(木)	26(木)
—	12	23(金)	30(金)	—	午後
パワー・ポイント 入門	13	19(月)	26(月)	—	午前
—	14	—	—	18(水)	25(水)
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) Android	15	—	—	—	午前
スマホ入門Ⅰ (基本と写真) iPhone	16	8(木)	15(木)	3(火)	10(火)
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) Android	17	—	—	—	午前
スマホ入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	18	7(水)	14(水)	6(金)	13(金)
スマホ入門Ⅲ (地図やLine等) iPhone	19	—	—	—	午前
スマホ入門Ⅲ (地図やLine等) iPhone	20	22(木)	29(木)	17(火)	24(火)
スマホ入門Ⅳ (地図やLine等) iPhone	21	—	—	—	午前
スマホ入門Ⅳ (地図やLine等) iPhone	22	21(水)	28(水)	20(金)	27(金)

## 昆虫文化を子供たちに伝える会

カブトムシの  
幼虫ください！

子供たちに提供する活動に使用します



【昆虫文化を子供たちに伝える会】では、  
カブトムシの産卵生息場所を調査しています。  
今いなくても、幼虫がいた場所を教えてください。  
幼稚園・保育園・小学校などにカブトムシファームを作るお手伝いをしています。



カブトムシを教材として  
行いたい教育機関からの  
ご連絡もお待ちしていま  
す。



「幼虫がいる」とお気軽に  
ご連絡ください！  
こちらから  
取りに伺います。

kabuto-mushi@jcom.zaq.ne.jp  
TEL 090-3219-2805  
(代表：三宅)

## 飲酒運転を「しない！させない！」

昨年は、飲酒運転による死亡事故が全国で140件発生し、令和5年よりも28件増加してしまいました。

飲酒運転を「しない！させない！」という強い気持ちをもって、みんなで飲酒運転を根絶させましょう。

### 飲酒運転の死亡率

警察によると、飲酒していないときと比べて、死亡事故につながる危険性が7倍も高くなるという結果でした。

### ハンドルキーパー

車で飲食店に行くときは、お酒を飲まない人（ハンドルキーパー）を決め、その人は仲間を安全に家まで送り届けましょう。



問い合わせ 中央区役所地域振興課 電話042-769-9801

## はじめてみましょう！「エコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる”運転技術”や”心がけ”です。交通事故の減少につながり、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もあります。



### 【すぐに始められるエコドライブ】

☆自分の日々の燃費を把握することを習慣にしてエコドライブ効果を実感しよう

☆冬場の暖房はエアコンを OFF にしよう

カーエアコン(A/C)は冷却・除湿する機能です。暖房のみが必要な時は OFF にしましょう。

☆現在の乗用車は基本的に暖機運転が不要

☆駐停車のムダなアイドリングはやめよう

10分間で130cc程度の燃料を消費します。

☆渋滞を避けねば燃費と時間の節約になる

☆タイヤ空気圧から始める点検・整備を実施

タイヤ空気圧が適正値より不足すると市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します。

☆不要な荷物はおろして少しでも軽くする

100kg重くなると3%程度燃費が悪化します。

☆走行の妨げとなる駐車やめよう

渋滞の停止と再発進で燃費を悪化させる。

### 【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」

穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。最初の5秒で時速20km程度が目安です。それだけで燃費が10%程度改善します。

☆車間距離にゆとりをもって加速・減速の少ない運転  
走行中は一定の速度の走りを心掛け、車間距離が短くなるとムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地で2%程度、郊外では6%程度燃費が悪化します。

☆減速時は早めにアクセルを離そう

信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離すことでエンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。

デコ活  
くらしの中のエコろがけ

アーススクールさがみはら



未来へSwitch!  
ゼロカーボン  
さがみはら

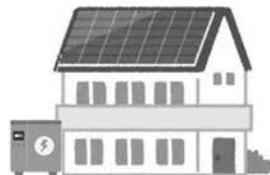
NPO法人さがみはら地球温暖化対策協議会

相模原市中央区富士見1-3-41 TEL042-753-9550

## 脱炭素の取組を支援します

未来へSwitch!  
ゼロカーボン  
さがみはら

相模原市では、2050年の脱炭素社会の実現に向け、化石燃料に依存しない再生可能エネルギーの導入や次世代自動車の普及促進に対する支援を行っています。



### ○住宅用スマートエネルギー設備等導入奨励金

住宅に太陽光発電設備、蓄電池及びV2Hの導入を検討している方  
ZEH住宅、LCCM住宅の購入を検討している方

…対象設備等を導入した方に対して奨励金を交付します。

### ●住宅用初期費用ゼロ太陽光発電設備等導入補助金

住宅に初期費用ゼロ円で太陽光発電設備や蓄電池を導入したい方

…利用者の電気料金やリース料金に還元する形で支援します。事業者が設置費を一時的に負担し、利用者は電気料金又はリース料を支払います。

### ○燃料電池自動車購入奨励金 ※電気自動車の購入は対象外

燃料電池(水素)自動車【FCV】の購入を検討している方

…燃料電池自動車(FCV)を購入した方に対して奨励金を交付します。



### ●電気自動車充電設備導入補助金

集合住宅、事務所・工場等又は商業施設等の駐車場に充電設備の導入を検討している方  
…居住者、利用者等が電気自動車を充電できるよう設置される充電設備に補助金を交付します。

※●のものは予算額に達し次第、申請受付を終了します。

【お問合せ】042-769-8240

(相模原市 ゼロカーボン推進課)

詳細は、市ホームページ

を御確認ください。



## 【相模原市からのお知らせ】

### 空き家を所有している人へ

空き家の適切な管理の案内はこちら▶ [QRコード](#)

空き家は適切に管理せずに放置すると、建物が傷み、近隣に迷惑がかかるだけでなく、不審者の侵入や放火を誘発する恐れがあります。

#### 月に1度は点検を

- 屋根や外壁、窓、室内に異常がないか
- 樹木や雑草がはびこっていないか

#### 適切に管理しないと…

「管理不全空家等」として勧告することがあります。

勧告を受けると、該当する土地に係る固定資産税などの住宅用地の軽減措置が受けられなくなり、税額が約4倍になります。

#### 管理の継続が難しい場合は

- 売却や解体を検討する
- 専門家や市の相談窓口に早めに相談する

相模原市住宅課 042-769-9817



= ☈ 相模原市 × crassone =

相模原市は、空き家の適正管理及び除却や活用を促進するため、株式会社クラッソーネと「空家等の除却促進に係る連携協定」を締結しています。

## まずは空き家の資産価値を調べてみよう！

簡単無料



簡単な質問に答えると  
あなたの空き家の資産価値

- ① 土地の売却査定価格
- ② 空き家の解体費用

をAIで算定します。  
また、必要な方には  
解体工事の一括見積りや  
不動産仲介等のご紹介も  
いたします。

▼相模原市版▼

下のQRコードを  
読み込んでください。

