

回覧 中央情報

発行日 令和8年1月15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

中央地区社会福祉協議会からのお知らせ

参加無料♪

お気軽にご参加ください♪

1月・2月のイベントのご案内

日 に ち	時 間	場 所	内 容	予 約 の 有 無
1月17日(土)	13時30分～15時	東町自治会館	三世代交流ふれあいさがみはら 「お金講座」	予約不要
1月23日(金)	13時30分～15時	矢部自治会館	三世代交流ふれあいむらとみ 「お汁粉食べてbingo大会」	予約不要
1月31日(土)	10時～12時	中央公民館 大会議室	三世代交流ふれあいふじみ 「ポッチャ・モルック・bingoゲーム」	予約不要
2月3日(火)	10時～12時	中央公民館 大会議室	シニア世代の交流会 「室内スポーツ体験会 (ポッチャ・モルック)」	予約制(定員20名) 1月14日から受付 042-758-0130
2月7日(土)	10時～12時	相生集会所	三世代交流ふれあい相生 「bingo大会」	予約不要
2月20日(金)	13時30分～15時	中央公民館 料理実習室	シニア世代の交流会 「自分のスマホの分からないうことを 聞いてみよう」	予約制(定員20名) 2月2日から受付 042-758-0130

※実施内容は変更になる場合があります。ご確認他の問合せは下記電話番号にお願いします
予約不要の会場へは直接お越しください。

社会福祉協議会は賛助会費・共同募金を財源に福祉活動を推進しています



問合せ先:中央地区社会福祉協議会 電話 042-758-0130(キララちゃん)

中央地区社会福祉協議会からのお知らせ

予約不要♪

子育てサロンのお知らせ



日 に ち	時 間	名 称・場 所	内 容
1月23日(金)	10時30分～11時30分	ふれあいむらとみ ～子サロの時間～ ・矢部自治会館	手遊び・赤ちゃん体操 他
2月4日(水)		子育てサロンやえい ・弥栄児童館	節分制作 赤ちゃん体操他
2月5日(木)		子育てサロンさくらぐみ ・東町自治会館	赤ちゃん体操・バスター オルを使って遊ぼう

※実施内容は変更になる場合があります。ご確認他の問合せは下記電話番号にお願いします。

参加無料♪

各サロンには
保育士さんも来てくれます
民生委員・児童委員さんも
お待ちしています



社会福祉協議会は賛助会費・共同募金を財源に福祉活動を推進しています(キララちゃん)

問合せ先:中央地区社会福祉協議会 電話 042-758-0130

中央地区社会福祉協議会からのおしらせ



貸し出し物品のご案内

中央地区社会福祉協議会では、中央地区内の自治会活動や高齢者の集い、子ども会の皆さんに無料で物品の貸し出しを行っています。話題のボッチャ、モルック等のスポーツの用具、お祭りや仲間との集いで人気の輪投げ、射的、ダーツの他、オセロゲームやトランプ、かるたの貸し出しを行っています。この他にも貸し出し物品がございますので、お問い合わせは下記連絡先までお電話でお願いします。

尚、貸出しには事前予約が必要です。

社会福祉協議会は賛助会員・共募募金を財源に福祉活動を推進しています。

中央地区社会福祉協議会

相模原市中央区富士見2-13-1(中央公民館内)

042-758-0130(平日9時~17時)



(キララちゃん)

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

開催予定日：令和8年1月23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)

随時センター
会員募集中!!



★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 Tel042-754-1177
8時30分~17時まで

中央地区～『元気倶楽部』参加者募集～転ばぬ先の体操教室

令和8年度

筋力低下や転倒を予防するための体操教室です。

みんなで楽しく運動し、元気な体をつくりましょう！

みんな元気！
さがみはら

＜コース＞ Aコース(月曜開催)、Bコース(金曜開催) いずれか1コースを申し込み

＜会場＞ A・B両コースともにウェルネスさがみはらA館3階 集団指導室

＜日程＞ 各コース月1回 12回／年 日にち決定は後日

※諸事情により日程が変更される場合もあります 参加費:無料

＜時間＞ 午前10時～11時30分(9時30分～受付 血圧測定)

＜内容＞ 無理のない筋力低下予防のストレッチ体操と楽しい交流タイム等

＜対象＞ 中央公民館区在住の65歳以上の方で、体力に不安があるが
室内ウォーキングやストレッチ体操などができる方

●当日受付時の血圧が160／100mmHg未満の方



＜募集人数＞ 各コース:40名、定員超えの場合「抽選」、初回参加者優先

＜持ち物＞ 飲み物、汗拭き用タオル、運動のできる服装と靴、マスク

＜その他＞ 申し込みの結果は、3月下旬に健康づくり普及員から連絡いたします。

【お申込み】 令和8年2月3日(火)～3月1日(日)までに下記へお電話下さい

相模原市コールセンター(電話 042-770-7777) 午前8時～午後9時 年中無休

主催: 中央地区健康づくり普及員協議会

看護職復職支援「潜在看護職復職相談会」

「地元、相模原市内の病院で看護がしたい！」そんなあなたを応援します

ナースワークコンシェルジュ（協力病院の看護部長）が病院協会加盟病院などの情報提供や復職についての個別相談を行います。

看護補助者をご希望の方の相談もお受けします。

日 時 令和8年2月8日(日) 午前9時から午後1時まで

会 場 ウェルネスさがみはら5階会議室(中央区富士見6-1-1)

＜JR横浜線「相模原駅」からバス＞

対 象

- ・保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格がある人
- ・看護補助者を希望する人(資格は問いません)

参加費 無料 ※お子様同伴可

申込み 2月2日(月)までに病院協会へご連絡ください。

病院協会ホームページからも申込できます。

当日申込可、正午までに会場にお越しください。

その他 参加病院資料(病院パンフレット等)多数あり

【問合せ】 相模原市病院協会事務局

電話 042(755)0531



病院協会 HP 二次元コード

相模原税務署からのお知らせ

税理士による無料申告相談

～無料で税理士に相談の上、確定申告書を作成・提出できます～

期間	会場	所在地	時間
1月28日(水) ～ 1月29日(木)	ソレイユ さがみ イオン橋本店6階	相模原市緑区橋本6-2-1	午前9時30分から 午後3時30分まで 【事前申込をお願いします】
2月4日(水) ～ 2月6日(金)	おださがプラザ ラクアル・オダサガ4階	相模原市南区南台3-20-1	午前9時30分から午後3時まで 【事前申込をお願いします】
対象者(注1)	事前申込		
・年金受給者 ・給与所得者	<p>○ 混雑回避のため、オンラインによる事前申込を受け付けます。</p> <p>○ オンラインによる事前申込は、令和8年1月13日(火)から可能となります。 詳細につきましては、右記事前申込サイトを参照願います。</p> <p>○ 税務署・会場等で電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。</p> <p>○ オンラインによる事前申込サイトの操作方法についてのお問合せは、[050-1792-4600]</p>		
(注) 次の方は、申告相談の対象外となります。 ① 土地・建物・株式などの譲渡所得がある ② 贈与税・消費税の申告書作成相談 ③ 住宅借入金等特別控除の適用を受ける ④ 不動産所得や事業所得などがある ⑤ 給与収入が800万円以上 ⑥ 死亡・出国で準確定申告が必要 ⑦ 複雑な相談内容や有利不利の判定が必要	<p>○ 持ち物は、下記「確定申告会場の開設について」の「必要なもの」を参照してください。</p> <p>○ 申告書等の提出のみの場合は、相模原税務署に直接ご提出ください。郵送でも提出できます。</p> <p>○ 一部、当日入場整理券の配付を行いますが、無くなり次第終了となりますので、オンラインによる事前申込をご利用ください。</p> <p>○ 昼休みの時間帯は、税理士が交代で対応しており、お待たせする場合がありますので、ご了承ください。</p>		
その他			

事前申込サイト

下記のいずれかのサイトから事前申込をお願いいたします。

無料申告相談専用
LINE事前申込 Web事前申込



確定申告会場の開設について

～会場ではご自身のスマートフォンとマイナンバーカードで申告書を作成していただきます～

期間	会場	所在地	時間
2月16日(月)～3月16日(月) (土、日及び祝日を除きます。) ※ただし、3月1日の日曜日は開場します。	相模原税務署	相模原市中央区 富士見6-4-14	【受付】午前8時30分から午後4時まで 【相談】午前9時から午後5時まで
必要なもの	案内図		
①マイナンバーカード(下欄を参照し、有効期限切れや失効となっていないか確認をお願いします。) ②マイナンバーカードのパスワード(2つとも必要です。) ・利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・署名用電子証明書(英数字6文字以上16文字以下)	<p>マイナンバーカードのパスワードを失念した方はこちら</p>		
オンライン事前予約	<p>確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。</p> <p>※ 当日、確定申告会場でも入場整理券を配付しておりますが、長時間お待ちいただく場合があります。</p> <p>※ 入場整理券の配付が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。</p> <p>※ 申告書等の提出のみの場合は、事前予約不要です。</p>		
オンライン事前予約はLINEから！	<p>LINEアプリで国税庁LINE公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。</p>		
注 意 事 項	1月5日(月)～2月13日(金)に税務署で相談を希望される方		
2月2日(月)から3月16日(月)までの間、税務署の駐車場は使用できませんので、お車での来署はご遠慮ください。来署の際は、公共交通機関をご利用ください。	事前予約が必要です。オンライン事前予約をご利用ください。 当日入場整理券の配付はありませんのでご注意ください。		

子育て支援事業

星が丘幼稚園の園庭開放

令和8年

042-752-4842



✿ 未就園児親子教室 ✿

♪園庭開放のイベント

1/16(金)「はじめてさん歓迎日」
1/30(金)「先生のお勧め絵本紹介口」

お庭で遊ぼう♪



予約フォーム



サロン等の情報をご覧頂けます。

ご予約出来ます。



2/7(土) ✿R7年度後期✿親子教室申込受付中✿

ふれあい遊び
大型絵本etc...

1月	2月	3月
17日	7日	7日

*対象:0歳～2歳の未就園児親子

参加費
無料



♪0～3歳 一時預かり保育

「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

サロン Baby・スター



♪星が丘幼稚園のサロン
「ベビーマッサージ♪」
「パレエストレッチ」

LINEお友だち登録



幼稚園からのお知らせ
を配信しております。

参加費
無料

ホームタウンチーム 4 団体による特別プログラム！



相模原市のホームタウンチーム4団体が横山公園に大集結！
スポーツの魅力・楽しさ・凄さを実感する飛びきり熱い1日！！

見て、食べて、動いて、丸1日遊び放題！

会場 人工芝グラウンド メインコート «無料»

10:00～ **サッカー・ラグビー・フラッグフット
お試しクリニック**

【申込 QR】

小学1-2年生 3-4年生 5-6年生



11:45～ **スポーツ選手の底力（デモ）**

13:00～ **スポーツ体験し放題コーナー**

会場 人工芝グラウンド アップスペース «無料»

11:00～ **スポーツ体験し放題コーナー
(ゴルフ、格闘技、トリッキング)**

会場 芝生広場（テニスコート横） «一部有料»

11:00～ **スポーツ体験し放題コーナー
(3×3少人数バスケ)
パフォーマンステージ
キッチンカー**



横山公園
YOKOYAMA PARK

神奈川県相模原市中央区横山5丁目11-50 (指定管理者) 横山公園グループパートナーズ
042-758-0886 / info-yokoyama-slcc@yokohamaryokuchi.com

シルバー人材センター パソコン/スマート教室

令和8年2月、3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

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8年2月開講予定日		令和8年3月開講予定日		時間
パソコン入門Ⅰ (パソコンの基礎)	01	-		4(水)	11(水)	午前
	02	5(木)	12(木)	-	-	午後
パソコン入門Ⅱ (パソコンの利用)	03	-		18(水)	25(水)	午前
	04	19(木)	26(木)	-	-	午後
ワード入門Ⅰ (文章作成)	05	6(金)	13(金)	5(木)	12(木)	午前
	06	-		-	-	午後
ワード入門Ⅱ (表と画像)	07	20(金)	27(金)	19(木)	26(木)	午前
	08	-		-	-	午後
エクセル入門Ⅰ (データ入力)	09	5(木)	12(木)	-	-	午前
	10	-		9(月)	16(月)	午後
エクセル入門Ⅱ (データ活用)	11	19(木)	26(木)	-	-	午前
	12	-		23(月)	30(月)	午後
パワーポイント 入門	13	-		6(金)	13(金)	午前
	14	18(水)	25(水)	-	-	午後
スマート入門Ⅰ (基本と写真)	15	-		3(火)	10(火)	午前
	16	3(火)	10(火)	-	-	午後
スマート入門Ⅰ (基本と写真) Android	17	-		-	-	午前
	18	6(金)	13(金)	5(木)	12(木)	午後
スマート入門Ⅱ (地図やLine等)	19	-		17(火)	24(火)	午前
	20	17(火)	24(火)	-	-	午後
スマート入門Ⅱ (地図やLine等) iPhone	21	-		-	-	午前
	22	20(金)	27(金)	19(木)	26(木)	午後

走り方教室

期 日：2月28日(土)

時 間：15:00～16:30

場 所：相模原スポーツ・レクリエーションパーク
(相模原市中央区小山2696)

対 象：小学1年生～6年生

定 員：10名 ※1月19日(月)から先着申込順

持 ち 物：運動靴・水筒・タオル



【申込・問合せ】

NPO 法人ベーススポーツ

メール：basesports2012@yahoo.co.jp

電 話：090-6104-0515

HPは、「ベーススポーツ」で検索！！



相模原市とブックオフは
「空き家対策」等に関する
“包括連携協定”を締結しています

日時	<u>2月28日(土)</u> 午前10時～午後4時まで	
会場	BOOKOFF PLUS 古淵駅前店 (アパレル・家電館3階：南区古淵2-17-15)	
日時	<u>3月27日(金)、28日(土)</u> 午前10時～午後4時まで	
会場	ソレイユさがみ(男女共同参画推進センター) (イオン橋本店6階：緑区橋本6-2-1)	
時間	午前10:00～12:00	定員 各日5組(予約制)
	午後 1:00～4:00まで	※原則予約制(当日受付も可) 対象 市内に空き家をお持ちの方
相談時間	1組1時間	市担当課 住宅課 042-769-9817
申込	ご予約・お問い合わせは、下記番号へお気軽にお電話ください♪	

ブックオフ おうちの無料相談会 予約受付センター
03-6701-4618



今年の冬も無理のない範囲で節電を！

～ご家庭での省エネ・節電のポイントをご紹介します～



未来へSwitch!
ゼロカーボン
さがみはら

【エアコン】

- 重ね着や加湿などにより体感温度を上げて 無理のない範囲で室温を下げましょう。
- フィルターが目詰まりしないよう、定期的に 清掃しましょう。
- 扇風機やサーキュレーターで暖かい空気を 循環させましょう。
- 室内の暖かい空気が窓に触れて冷やされる のを防ぐため、厚手のカーテンを使用しまし よう。床まで届くタイプのカーテンは、より高 い保温効果が期待できます。
- 室外機の吹出口に物を置かないようにしま しょう。

おうちでも、
ぜひ試してみてね！



【冷蔵庫】

- 熱いものは冷ましてから保存しましょう。
- 冷蔵庫の温度設定を確認してみましょう。
(「強」なら「中」にできないか確認しましょう。)
- 冷蔵庫内は7割を目安に収納、冷凍庫内は できる限り詰め込みましょう。
- 無駄な開け閉めはやめて回数を減らしましょう。
- 壁から適切な間隔で設置しましょう。

【照明】

- 使わない部屋の電気は消しましょう。
- LEDなど省エネ性能の優れた製品に切り替えましょう。



デコ活

アース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 TEL042-753-9550

防災情報は LINE でゲット



【簡単 4 ステップ】

▼ 相模原市 LINE 公式アカウント



①QRコードを読み取り、

友だち追加



②受信設定をタップ

③防災をタップ

④配信を希望する
カテゴリー選択



【あなたの手元にひばり放送】

災害時は、情報をいち早くキャッチすることが重要です。

災害からあなたと家族の命を守るため、

日頃から情報の入手方法を確認しておきましょう。

問い合わせ 中央区役所地域振興課
電話 042-769-9801

